



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS DE 10 A 14 AÑOS DE FÚTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015 - 2016”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Jonathan Andrés Gallegos Roberts

DIRECTOR:

MSc. Stalin Salas

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el tema: “ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS DE 10 A 14 AÑOS DE FÚTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015 - 2016”. Trabajo realizado por el señor: Jonathan Gallegos previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc Stalin Salas

Cl. 100240580-9

DEDICATORIA

Le debo a Dios todo lo que tengo por ello le dedico esta investigación, por darme esperanza, vida, amor incondicional, y unos seres magníficos: mi padre Jesús, ejemplo de tenacidad, mi madre Lilie por su amor infinito y como no a mis hermanos queridos. A mi novia Cristina pues ella me motivó a iniciar mis estudios universitarios, a mis admirables amigos por su apoyo permanente y decidida contribución en los momentos más difíciles tanto en el campo laboral como en el aspecto académico, todos ellos han contribuido para merecer y cumplir mi objetivo de ser un profesional del deporte. Me complace de una manera especial dejar público el agradecimiento profundo a todos los docentes que me permitieron llegar a esta instancia.

Jonathan Gallegos

AGRADECIMIENTO

Ostensible sentimiento de gratitud a las autoridades de la UTN, sus profesores, coordinadores, personal administrativo, auxiliares y en especial a los profesionales de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, por sus valiosos conocimientos y experiencias que me han permitido seguir por el sendero del conocimiento.

Reconocimiento al MSc. Satlin Salas, que con su don de gente, capacidad pedagógica y académica, me ha guiado hasta la culminación de este Trabajo de Grado..

Jonathan Gallegos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A
FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Jonathan Andrés Gallegos Roberts con cédula de identidad N° 1716139215, manifiesto en voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o Trabajo de grado denominado: “ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS DE 10 A 14 AÑOS DE FÚTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015 - 2016”, que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad, facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Jonathan Andrés Gallegos Roberts

Cédula: 171613921-5

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto del 2016.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del Proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171613921-5
APELLIDOS Y NOMBRES:	Jonathan Andrés Gallegos Roberts
DIRECCIÓN	Vía Marianas, Calle Giovanni y Ricon de Castilla VII Casa 56 – Calderón - Quito
EMAIL:	jonathanroberts_100@hotmail.com
TELÉFONO FIJO:	023509056 - 0984380783
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS DE 10 A 14 AÑOS DE FÚTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015 - 2016”
FECHA:	2016
PROGRAMA:	PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR/ DIRECTOR:	MSc. Stalin Salas

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Jonathan Andrés Gallegos Roberts con cédula de identidad N° 171613921-5, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión, en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

CONSTANCIAS

Jonathan Gallegos manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar los derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asumo la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto del 2016.

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Jonathan Andrés Gallegos

Cédula: 171613921-5

Facultado por resolución de Consejo Universitario.....

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.3 Formulación del Problema	5
1.4 Delimitación del Problema.	5
1.4.1 Unidad de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6. Justificación	6
1.7 Factibilidad	7
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Fundamentación Teórica	8

2.1.1. Fundamentación Epistemológica.....	9
2.1.2. Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.3. Fundamentación Sociológica.....	11
2.1.4. Fundamentación Psicológica.....	11
2.1.5. Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.6. Fundamentación Axiológica.....	14
2.1.7. Fundamentación Educativa.....	15
2.1.8 La flexibilidad.....	16
2.1.8.1 Conceptualización.....	16
2.1.8.2 Tipos de flexibilidad.....	18
2.8.1.3 Elementos de la flexibilidad.....	20
2.1.8.4 Metodología del Entrenamiento para la flexibilidad.....	21
2.1.8.5. Objetivo del entrenamiento de la flexibilidad.....	22
2.1.8.6 Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad.....	23
2.1.8.7 La flexibilidad en el fútbol.....	26
2.1.9 Rendimiento Deportivo.....	31
2.1.9.1 Elementos para el aprendizaje y perfeccionamiento.....	31
2.1.9.2 Factores del rendimiento deportivo para 10 a 14 años.....	32
2.1.9.3 Factores individuales.....	33
2.1.9.4 Factores colectivos.....	33
2.1.9.5 Test.....	37
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.....	39
2.3 Glosario de Términos.....	41
2.4 Interrogantes de la investigación.....	44
2.5 Matriz Categorical.....	45
CAPÍTULO III.....	46
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	46
3.1. Tipo de Investigación.....	46
3.2. Métodos Teóricos.....	47
3.3. Técnicas e Instrumentos.....	48
3.4. Población.....	48

CAPÍTULO IV	50
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	50
4.1. Encuesta Aplicada a Entrenadores y monitores de la Unidad.....	50
4.2. Encuesta a los deportistas de las edades de 10 a 14 años	62
Resultados de condición física - Test de flexibilidad profunda	68
CAPÍTULO V	71
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
5.1. Conclusiones	71
5.2. Recomendaciones	72
5.3. Contestar las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos	73
CAPÍTULO VI	75
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	75
6.1. Título de la Propuesta.....	75
6.2. Justificación e Importancia.....	75
6.3. Fundamentación.....	77
La flexibilidad en la categoría escolar (12 y 14 años).	81
La flexibilidad en la categoría cadete (14 años).....	82
6.4. Objetivos	84
6.4.1. Objetivo general	84
6.4.2. Objetivos específicos.....	84
6.5. Ubicación Sectorial y Física	85
6.6 Desarrollo de la Propuesta	85
6.7. Impactos.....	141
6.8 Difusión	142
Bibliografía.....	143
Anexos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Cuadro Poblacional.....	49
Tabla N° 2: Métodos de flexibilidad y entrenamiento del fútbol escolar....	51
Tabla N° 3: Grado de importancia de métodos del entrenamiento	52
Tabla N° 4: Respuesta sobre su conocimiento y experiencia - métodos ..	53
Tabla N° 5: Relación de métodos de flexibilidad y rendimiento deportivo	54
Tabla N° 6: Metodología aplicada por los entrenadores – motivaciones. .	55
Tabla N° 7: Proceso de formación, calentamiento y competencia.....	56
Tabla N° 8: Proceso deportivo, ejercicios de flexibilidad y estiramientos .	57
Tabla N° 9: Factores que influyen en el rendimiento deportivo	58
Tabla N° 10: Factores individuales para alcanzar rendimiento deportivo .	59
Tabla N° 11: Factores colectivos para alcanzar rendimiento deportivo	60
Tabla N° 12: Propuesta Metodológica para el desarrollo de flexibilidad ...	61
Tabla N° 13: Motivo importante para realizar fútbol	62
Tabla N° 14: Logros alcanzados en el fútbol.....	63
Tabla N° 15: Importante y beneficioso pertenecer a un club	64
Tabla N° 16: Importante la dirección pedagógica de un entrenador.	65
Tabla N° 17: Proceso de formación, calentamiento y competencia.....	66
Tabla N° 18: Proceso - ejercicios de flexibilidad y estiramiento.....	67
Tabla N° 19: Flexibilidad profunda varones y damas.	68
Tabla N° 20: Test físicos para medir la flexibilidad.....	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Métodos de flexibilidad y entrenamiento del fútbol escolar	.51
Gráfico N° 2: Grado de importancia de métodos del entrenamiento52
Gráfico N° 3: Respuesta de conocimiento y experiencia - métodos53
Gráfico N° 4: Relación de flexibilidad y rendimiento deportivo54
Gráfico N° 5: Metodología de los entrenadores – motivaciones.55
Gráfico N° 6: Proceso de formación, calentamiento y competencia.56
Gráfico N° 7: Proceso, ejercicios de flexibilidad y estiramientos57
Gráfico N° 8: Factores que influyen en el rendimiento deportivo58
Gráfico N° 9: Factores individuales para alcanzar rendimiento59
Gráfico N° 10: Factores colectivos para alcanzar rendimiento60
Gráfico N° 11: Propuesta para el desarrollo de la flexibilidad61
Gráfico N° 12: Motivo importante para realizar fútbol62
Gráfico N° 13: Logros alcanzados en el fútbol63
Gráfico N° 14: Importante y beneficioso pertenecer a un club64
Gráfico N° 15: Importante contar con la dirección pedagógica.65
Gráfico N° 16: Proceso deportiva, calentamiento y competencia.66
Gráfico N° 17: Proceso - ejercicios de flexibilidad y estiramiento.67
Gráfico N° 18: Flexibilidad profunda varones y damas.68
Gráfico N° 19: Test físicos para medir la flexibilidad69

RESUMEN

El propósito del trabajo de investigación es cumplir con el estudio de la flexibilidad y el rendimiento deportivo en los deportistas de 10 a 14 años de las selecciones de fútbol en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito. Identificar la metodología para el desarrollo de la flexibilidad que aplican los entrenadores y profesores de educación física en el rendimiento deportivo y los fundamentos técnicos individuales del fútbol. Los objetivos fueron determinar la incidencia de los métodos de entrenamiento en el nivel de ejecución de los fundamentos individuales ofensivos y defensivos del fútbol en los niños de 10 a 14 años de edad. El marco teórico está sustentado por una amplia revisión bibliográfica relacionada con los métodos de entrenamiento de la flexibilidad y los test para medirla, los métodos global y analítico en la técnica deportiva del fútbol infantil; así como las características de los niños de 10 a 14 años de edad. La metodología se enmarca en la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptivo, bibliográfica, y propositiva. El problema y los objetivos de investigación se orientaron por el diseño no experimental, de corto tiempo. De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa. A los sujetos de estudio los entrenadores y profesores se les aplicó una encuesta con varias opciones y escalas de Likert, por los resultados se evidencia un bajo dominio de conocimientos teórico-prácticos sobre los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y la técnica en el fútbol de categorías inferiores; se evidencia la problemática cuando los resultados de las fichas de observación aplicados a los 150 pequeños deportistas evidencian el fraccionamiento entre los métodos y la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en los niños menores de 10 y 14 años. A partir de esto se plantea una propuesta factible: Guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de 10 a 14 años. La propuesta tiene una amplia aceptación y será socializada en diferentes eventos.

Palabras Claves: Métodos de entrenamiento Flexibilidad. Test, Rendimiento Deportivo, Fútbol Categorías Inferiores.

ABSTRACT

The purpose of the research is to archive with the study of flexibility and athletic performance, in particular under-age athletes belonging to the soccer team Unidad Educativa Santo Domingo de Guzman in Quito. Identify the methodology for the development of flexibility applied by coaches and physical education teachers in athletic performance and individual technical of soccer game. The objective was to determine the incidence of training methods in the level of implementation of offensive and defensive individual fundamentals of soccer game in under-age soccer players. The theoretical framework is supported by an extensive bibliographic review related to the training flexibility methods and the test to measure it, about the overall and analytical methods in children's soccer sport techniques as well; and the characteristics of children. The methodology is framed in the form of field research, descriptive, bibliographic, and purposeful. The problem and research objectives were oriented by the non-experimental design, short time. According to the type and design, research corresponds to the multi-method variant; it means a combination of quantitative and qualitative research. The cases study coaches and teachers were given a survey with multiple choice and Likert scales, the low results show a low mastery of theoretical and practical knowledge of methods for developing flexibility and technique in soccer; the problem is evident when the results of observation forms applied to 150 young athletes show the division between methods and implementation of offensive and defensive in children. From this a feasible proposal arise: Pedagogical and educational alternative for development of flexibility oriented to sports performance of under-age soccer athletes guide. The proposal is widely accepted and will be socialized in different events.

DESCRIPTORS:

Special coordinative capabilities, football and technical fundamentals.



INTRODUCCIÓN

La investigación pretende establecer el manejo y dominio de los métodos del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y el rendimiento deportivo en los deportistas de las categorías de 10 a 14 años de edad de la selecciones de fútbol en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.

La mejora de la flexibilidad es un elemento fundamental del programa de entrenamiento de un joven deportista. La capacidad de realizar muchos movimientos y habilidades con éxito depende del rango de movimiento, que ha de ser mayor que los gestos del deporte requieren.

El fútbol, un deporte donde las situaciones cambiantes del juego cada día se hacen más ricas y complejas, reclaman niño-deportista con un grado de desarrollos de las acciones técnicas táctico; pero, esto se cumplirá si el deportista está preparado para ejecutar amplios movimientos para el control y dominio del balón en circunstancias de altura y de gran desplazamiento y movilidad articular.

Esto exige un elevado nivel de preparación pedagógica por parte del entrenador o docente, este juega un gran papel importante en la orientación de metodologías al desarrollo de la flexibilidad; y, de forma particular para valorar la ejecución correcta de los fundamentos técnicos individuales del fútbol por parte de los niños deportistas.

En el Capítulo I del Problema, se muestra de manera detallada y contextualizada, cuál es el problema que presentan los entrenadores sobre el dominio de los métodos del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y el rendimiento deportivos desde una perspectiva de la condición física y los factores individuales y colectivos que favorecen el rendimiento deportivo en niños y pre-adolescentes de 10 a 14 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán. Se

señalan los objetivos generales y específicos, justificación del tema, los beneficios y factibilidad.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, apoyándose en un enfoque específico plantea la fundamentación teórica tanto para la investigación como la propia del problema. Los grandes temas refieren los métodos generales del entrenamiento para la flexibilidad y los test que valoran la condición física de esta capacidad; además del rendimiento deportivo en niños de 10 hasta 14 años. Esto servirá para reconocer de una mejor manera las variables, sus características y extensión y las preguntas directrices.

Manejándose mediante test podemos evidenciar de manera mas clara sobre la falencia y escaso conocimiento del trabajo de flexibilidad no existe ese trabajo que es primordial para ayudar a un mejor rendimiento en las demás capacidades físicas.

La flexibilidad como tal es la unidad principal para ejecutar cualquier movimiento o acción motora con mas eficacia. Con un buen trabajo de flexibilidad, el musculo es mas rápido en cuestión de desplazamiento mejorando el gesto técnico, previene lesiones por ello incide en un porcentaje muy alto la flexibilidad con el trabajo de fuerza, los movimientos son tardos y nada correctos.

En el Capítulo III la Metodología, establece el tipo, diseño de la investigación, la población y muestra con la que se va a realizar el Trabajo de Grado; al igual, que las técnicas o instrumentos para la adquisición de datos.

Los datos me van a decir exactamente en que porcentaje y que deportistas tienen un trabajo de flexibilidad y con mas razón si los entrenadores trabajan flexibilidad antes durante o después del entrenamiento de forma sistemática y programada.

El Capítulo IV Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través, del cuestionario a entrenadores y profesores de Educación física con respecto al dominio de conocimientos teórico-prácticos que poseen sobre las categorías, dimensiones e indicadores, y particularmente la información que brindan los deportistas en relación a los factores individuales y colectivos para el rendimiento. Para el análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas que permitieron una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones, se presenta una síntesis de cómo se encuentran los responsables técnicos sobre métodos del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad, y los criterios de los deportistas sobre la práctica del fútbol.

En el Capítulo VI se encuentra la Propuesta, con la justificación acompañada del sustento científico, objetivos, ubicación sectorial y física; además, desarrollo de la “Guía pedagógica y didáctica de métodos del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y orientaciones para el rendimiento deportivo del fútbol en niños de 10 a 14 años de edad”

En la última etapa se plantea la Bibliografía y Anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

En los establecimientos educativos y deportivos se ha venido dando un tratamiento general y empírico a la práctica deportiva y el entrenamiento deportivo del fútbol infantil; los técnicos y responsables de la actividad física y deportiva en estas instituciones desconocen que estos son procesos con características de pedagógico-científico.

Los entrenadores y profesores de Educación Física, han dado importancia al desarrollo de condición física sin la fundamentación teórica; es decir, no se han establecido verdaderos procesos pedagógicos y didácticos que permitan mejorar el proceso de entrenamiento deportivo infantil.

La teoría del entrenamiento señala que el estudio de los métodos del entrenamiento en general y los de la flexibilidad en particular ayudan a orientar la planificación del entrenador y obviamente la consolidación y rendimiento deportivo. La flexibilidad a la hora de planificar, juega un papel decisivo en los deportes individuales como de conjunto, llega a ser de capital importancia en el fútbol infantil, como veremos en el desarrollo del presente Trabajo de Grado.

Los métodos del entrenamiento de flexibilidad y la técnica deportiva son realizados con diversos concepto en la mayoría de casos sin ningún proceso profesional pedagógico.

Esto afectara en dependencia también de sus funciones biológicos y pedagógicos.

En general sin importar la disciplina deportiva si trata de un boxeador, un ciclista de ruta o un ajedrecista: el proceso entrenamiento de cualquier atleta estará generalmente sujeto a una sucesión de técnicas que siempre se tomara estadísticamente en el instante de elaborar cada planificación ya sea esta planificación de dirección educativa, de competencia o de recreación. Es de fundamental importancia que la parte de la planificación y el trabajo netamente de la flexibilidad, con la metodología sean correlacionados directamente. Tampoco dejar los otros trabajos bases, como son técnicos, tácticos de cada individuo ya que estos son individuales y colectivos para el rendimiento de los deportistas que estos son de las edades 10 a 14 años.

Hay que estar conciente que si uno de estos procesos, métodos o partes de la planificación falla no abra vuelta atrás, no se pueden admitir errores el trabajo con el ser humano en general tiene que llegar a la excelencia.

Si miramos hacia atras, analizando un proceso donde no sé concluyo parte de la planificación o programas de planificación, al final de esta temporada o del año, esta a consideración del entrenador consciente de que la metodología no fue la indicada. No esta por demás mencionar que el desobligo de algunos entrenadores omiten algunas secuencias del entrenamiento para “adelantar su nivel”. Ese entrenador fracasara con el su o sus deportistas.

1.2. Planteamiento del Problema

La experiencia adquirida en el contexto, nos permite realizar un análisis crítico en relación a la no aplicación y utilización de los métodos y test

para valorar la condición física de flexibilidad en la iniciación deportiva del fútbol.

Los entrenadores dan mucha importancia al desarrollo de capacidades físicas y al juego competitivo del fútbol, descuidando el tratamiento de métodos y principios que deberían orientar los procesos de desarrollo de la flexibilidad y establecer la incidencia en el rendimiento deportivo del fútbol.

Dichos procesos no han sido desarrollados adecuadamente; los entrenadores, han puesto mayor énfasis en el mejoramiento primero de las capacidades condicionales para alcanzar un resultado rápido y con objetivos a corto plazo.

Como causas estructurales se puede evidenciar que, los organismos deportivos nacionales y regionales que tienen que ver con el fútbol, no presentan mayor interés y peor ayudan al desarrollo del fútbol de base, a sabiendas que este se constituye en soporte para el futuro del fútbol en categorías mayores.

Las instituciones de Educación Superior y las carreras de Entrenamiento deportivo deben ser pertinentes en la formación de profesionales que incidan en los procesos de iniciación deportiva en un deporte tan popular como es el fútbol.

Se puede señalar de forma directa que los directivos de Concentración Deportiva de Pichincha, Las federaciones deportivas estudiantiles, asociaciones deportivas, clubes y las propias instituciones educativas, no promocionan, cursos, seminarios o eventos académicos dirigidos a entrenadores y profesores de fútbol, en relación a metodologías innovadoras del entrenamiento para la flexibilidad y enfoques pedagógicos del rendimiento deportivo del fútbol en los niños y pre-adolescentes de 10 a 14 años de edad.

Entre las causas directas, los entrenadores y profesores, carecen de formación pedagógica y no poseen un título en educación física o deportes que garantice su desempeño profesional ante grupos etéreos, y, de manera particular en adolescente. Estos, desconocen los procedimientos pedagógicos y didácticos en la iniciación deportiva.

No se ha logrado consolidar la idea de organizar eventos y torneos de carácter formativo y lúdico, en donde todos los deportistas adolescentes practiquen su deporte favorito sin importar el resultado. Existe predominio del empirismo en el deporte escolar. Autoridades escolares, profesores y entrenadores orientan aspectos competitivos y búsqueda de campeonatos sin los debidos procesos; se fomenta, la especialización precoz. Todos estos aspectos tienen una serie de consecuencias; es decir, niños y adolescentes con escaso desarrollo en la capacidad de flexibilidad y deifientes ejecutores de la técnica deportiva,se fomenta el campeonismo.

Así mismo, los entrenadores y profesores muestran poca predisposición al perfeccionamiento, innovación, capacitación y profesionalización en el área. Es oportuna la interrogante¿Qué está pasando con los entrenadores en relación a la utilización y aplicación de una metodología eficaz para el desarrollo o mejoramiento de la flexibilidad y los estiramientos en los procesos formativos y el propio entrenamiento en la iniciación deportiva del fútbol?

Como consecuencia o efectos de las causas antes señaladas, se pueden anotar las siguientes: Segmentación del entrenamiento y la iniciación deportiva, limitado desarrollo de habilidades y destrezas físico-deportivas, deficiente ejecución de los fundamentos técnicos, bajo nivel de rendimiento deportivo.

Se hace necesaria la indagación científica para determinar con precisión los procesos metodológicos para el rendimiento que se aplican

en la E-A de los fundamentos técnicos individuales del fútbol. A partir de ello plantear una propuesta alternativa de solución.

1.3 Formulación del Problema

¿De qué manera un estudio de la flexibilidad incide en el rendimiento deportivo de las selecciones de 10 a 14 años en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito. Año 2015 - 2016”

1.4 Delimitación del Problema.

1.4.1 Unidad de observación

Niños de 10 a 14 años deportistas de fútbol.

1.4.2 Delimitación espacial

Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán..

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación del tema se realizará durante el año 2015 y 2016.

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Evidenciar como el estudio de la flexibilidad incide en el rendimiento deportivo de la selección de futbol las selecciones de 10 a 14 años en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito. Año 2015 - 2016”

1.5.2 Objetivos específicos.

- Identificar los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y los test de valoración que utilizan los entrenadores de las selecciones de 10 a 14 años de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito.
- Valorar el criterio de los deportistas en relación a factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo.
- Diseñar una guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de las selecciones de 10 a 14 años.

1.6. Justificación

El trabajo de investigación, permitió determinar la importancia que dan los entrenadores y profesores de Educación Física de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito, a los procedimientos metodológicos para el desarrollo de la flexibilidad en el proceso de la enseñanza-aprendizaje del fútbol en los niños de las selecciones de 10 a 14 años; además, de establecer que factores se valoran para el rendimiento deportivo en la iniciación deportiva del fútbol.

El trabajo investigativo, contribuye a mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, con respecto a procesos metodológicos para desarrollo de la flexibilidad y un nuevo enfoque del rendimiento deportivo en deportistas de 10 hasta 14 años de edad.

Esta investigación beneficia especialmente a los alumnos- deportistas; a entrenadores y profesores de la disciplina de fútbol, puesto que podrán mejorar el proceso de Iniciación deportiva con, bases pedagógicas y científicas.

A partir de esta investigación se facilita a los entrenadores los métodos, estrategias, actividades y ejercicios para desarrollo eficiente y eficaz de la capacidad de flexibilidad y el entrenamiento del fútbol infantil; lo que permitirá, un mejor desempeño y la obtención a futuro de mejores resultados educativos y deportivos.

Se plantea una propuesta alternativa y pertinente de solución, a los problemas detectados en los procedimientos metodológicos; este es un documento de ayuda con características de pedagogía y didáctica para mejorar la práctica del fútbol de base.

1.7 Factibilidad

La ejecución de la investigación es factible, por apoyo de las autoridades de la institución fue en su totalidad, esencialmente de docentes, entrenadores en el área de Educación Física y Departamento de Deportes; además, de la predisposición por parte de entrenadores y profesores para realizar el estudio y aplicar las encuestas respectivas y los test pertinentes.

Se incorporó la predisposición de los deportistas que son la unidad de análisis y fin de la propuesta de solución. Existieron los implementos necesarios y presupuesto para llevar a efecto la investigación y la propuesta alternativa. El investigador conoce y tiene relación con el medio deportivo en donde se evidencia la problemática.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

Elementos que componen la flexibilidad.

Los elementos primordiales de la flexibilidad son la movilidad articular y la elasticidad muscular a estos se le suman la fuerza de la musculatura agonista y la coordinación intermuscular.

La ejecución de un movimiento en máxima o mínima amplitud es realizado de la movilidad articular, cabe señalar, de la actuación de movimientos y de la misma articulación conjuntamente de la elasticidad de músculos y tendones que seden mayores elongaciones.

Mario Di Santo. (2011) señala:

"La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.)"

Esta capacidad física básica permite una mejor amplitud de todos movimientos técnicos ya estos sean dinámicos en realización de ejercicios o ya en el evento deportivo, economiza gasto energético, desplazamientos, repeticiones, etc.

Proporciona gestos de elegancia y exposición de la gran mayoría de segmentos anatómicos musculares que es elemental en varios deportes de valoración cual objetivo principal es la característica ornamental de los movimientos.

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

La Independencia y constructivismo son dos modelos que no pueden desligarse, tienen lazos muy estrechos uno del otro. La decisión de las últimas leyes educativas realizaron un gran empeño en el valor de la independencia como un fin primordial de algún sistema educativo; por lo tanto debemos conocer más sobre el modelo autónomo para avanzar a la pie de nuestro nuevo sistema.

Taborda Chaurra y Nieto Osorio. (2011) señala:

“La concepción de estructuración y reestructuración permanentes, nos hace pensar en una relación importante con un modelo constructivista de origen piagetano, en el cual, igualmente, el aprendizaje deriva de múltiples equilibraciones y desequilibraciones de los esquemas de pensamiento de los sujetos a partir de lo cual estos se construyen y reconstruyen permanentemente a partir de dos procesos básicos: asimilación y acomodación.”

Me matengo en el posicionamiento del autor, sabemos y conocemos que el alumno o deportista es autosuficiente en un trabajo a realizar y es inteligente en dominar disposiciones de una forma sensata, el valor una ambiente en la que se halla, meditando las cosas a su favor y también las cosas desforables, y siempre realizar la acción más adecuada para la posible salida al problema o obstáculo que se le ofrece. Dando lugar a

que el educador y educando sea libre hacer el trabajo siempre y cuando sustente lo que esta realizando.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

El ser humano como tal dispone de posibilidades, que debe autorconstruirse, y el mentor debe solventar que se desplieguen las capacidades con ambiente necesariamente armónico, emocionalmente constante, y sin limitaciones.

Cuando se habla de un desarrollo debe cumplir este mismo; con ciertos requerimientos ya establecidos y siendo parte fundamental el incrementar actitudes, acciones, psicoafectivas.

Sánchez Fernando. (2008), considera:

Sánchez Bañuelos. F. (2008) considera: “Es difícil imaginar la labor de un entrenador si no tiene referencia de lo que puede ser característico en una determinada edad, personalidad, conducta y cuáles son los periodos críticos o sensibles para determinados cambios”

En nuestro criterio, un manejo apropiada de las normas de mejora, crecimiento y maduración, facilita al entrenador un sin número de manuales de apoyo necesarios que se debe tomar en consideración que para su verificación de la renovación y el diagnóstico de innumerables componentes relevantes en el transcurso del desarrollo psicomotor para el deportista y pre-adolescente teniendo en cuenta que son edades sencibles, trabajables y moldeables siempre con el fin de formar un ser humano positivo.

2.1.3. Fundamentación Sociológica

Teoría Socio Crítica.

Este enfoque adopta así mismo una postura crítica con el papel predominante que otorgan otros enfoques a los procesos cognitivos. Por el contrario se mantiene la idea de que la percepción es directa y de que los grupos musculares se auto-organizan de forma automática para responder a las demandas del medio.

Gibson, (1979) citado por Sánchez Bañuelos. F. (2008)“Esta orientación comenzó a emerger en el periodo 1980-1990 y su característica más destacada es la gran importancia que concede a la relación que se establece entre el individuo y el medio en relación con se desarrolló motor.”(p.49)

Desde una connotación investigación sociocrítica y una pedagogía de pluricultural, este patrón de cambios promueve una equidad a la realización de deportes, actividad física y recreación no solo de docentes/monitores y alumnos/deportistas, conjuntamente también con los responsables directos los progenitores y de la toda la sociedad, con dirección respetable y en función de optimizar los aspectos físicos mentales y emocionales con ello mejoramos una calidad de vida para los ciudadanos. Todo con el fin de tratar de mantener relaciones interpersonales varias.

2.1.4. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Todo proceso de desarrollo intelectual va al resolución de problemas en toda aspecto. El ser humano tiene la capacidad única de salir de dificultades.

Varios autores entre ellos Brunner, (1970); Connolly, (1980); y Ruiz, (1995) citados por Sánchez Bañuelos. F. (2008): dice

“La orientación cognitiva ha introducido nuevas nociones en la comprensión del proceso de desarrollo motor. Muchos de este concepto-programa motor, esquemas motores o planes de acción- ya presentados en este proyecto se toman de la aproximación cognitiva al estudio de los procesos de aprendizaje y de control motor en el ser humano. Se detecta en este enfoque la evolución de las posibilidades del individuo para resolver problemas en general y en particular problemas de índole motriz.” (p.49)

Se habla de un desarrollo intelectual está ligado con el desarrollo biológico. El proceso intelectual es obligatoriamente tardío y también básicamente cualitativo: la perfeccionamiento de la inteligencia conjetura con la aparición gradual de diferentes períodos que no son compatibles entre sí por la elaboración de diseños cualitativamente desiguales. Por ello es propicio conocer menudamente sobre las etapas de la vida y sus características en el deporte o educación física.

Ruiz, (1995) y Sánchez Bañuelos. F. (2008) aportan en el criterio de Dávila, Miguel. (2012) cuando considera que:

“El papel del docente según este enfoque se centra en el planteamiento de los problemas adecuados en el momento adecuado, anticipando consecuencias sobre la base del conocimiento de las relaciones sustantivas causa-efecto que subyacen en el desarrollo de la motricidad. El énfasis en la enseñanza se centra según este enfoque, fundamentalmente en los procesos.” (p.50)

Se respalda en el criterio del autor, la tarea de educar a través del deporte es un proceso complejo, el docente tiene que estar preparado de

forma correcta, que pueda tener ese proceso de enseñanza – aprendizaje ser una base solida para futuros deportistas de élite. Si trabajamos de forma integran desde tempranma edad con procesos segmentados, secuenciales y bien estructurados no tendríamos problemas a futuro en ningún capacidad básica que todos poseemos en diferente nivel.

2.1.5. Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Se proyecta que el ser humano en sus inicios se desarrolle integralmente, en sus actitudes, habilidades e inteligencias multiples como resultado de las asociaciones que tienen con sus similares, argumentando, que desarrollen su crecimiento personal, mediante un tratamiento teórico – hábil de los contenidos, en un proceso activo, dinámico y creativo. Igualmente el entrenador o instructor se compone en una parte del humano que orienta, facilita y forma parte de la práctica deportiva. Entre mas capacidades físicas, psicológicas y cognitivas el sujeto tiene mayor facilidad de relizar y ejecutar acciones motoras e intelectuales muy eficaces para un mejor desenvolvimiento.

Dávila, Miguel. (2012) dice:

“La educación física utiliza como medio el deporte cuando las prácticas se apoyan en el aprendizaje de contenidos de la teoría naturalista, como superar retos, vencer miedos, lograr coordinaciones gruesas y finas, controlar su cuerpo en un espacio y tiempo, sentirse parte del equipo para alcanzar un fin común, desarrollar el sentido de cooperación, canalizar el agón, que junto con la paidéa, hacen una práctica pedagógica importante, buscando el disfrute y la autorrealización.”

Se habla de deporte formativo es el que nos ayuda de inicio a la evolución y acrecentamiento de las cualidades motrices y psicologicas,

en sincible función de carácter emocional, asociado también en la parte intelectual y así sin dejar aun lado conductual o comportamental. Todo va de la mano con esto vemos un proceso integral para los deportistas y estudiantes.

2.1.6. Fundamentación Axiológica

Teoría de Valores

En las categorías inferiores lo primordial que no puede estar relegado, para tener deportistas de bien debemos hacer uso de las normas o reglas son difundidas de una autoridad adulta externa, es necesario cumplirlas. Todo que sea con en bien común.

Los deportistas de 10 a 14 años entenderan paulatinamente a tener conciencia de las normas, a pesar de provenir de una autoridad superior esta autoridad no nesariamente tiene que ser mayor de edad pues que tenga principios valores muy solidos, pueden impartir, los mismos valores son respetables en su totalidad. Justamente por ello dedemos a los entrenadores o la persona que esa encargada de una persona o grupo de personas darles a conocer las reglas, de mantenerlas tal cual el deportista debe entender su papel y debe cumplirlo. Lo que mas ahnela un entrenador es un excelente deportista y excelente ser humano.

Taborda Chaurra y Nieto Osorio. (2011) señalan:

“El niño a partir de 11 a 12 años, empiezan a considerar que si bien las normas pueden ser imperioso, el grupo puede construirlas, adaptarlas o mejorarlas por acuerdo, pero definidas estas, es inmodificable el reglamento en los juegos, el profesor se convierte en un facilitador.”(p.49)

Todos los practicantes de 10 a 14 años cuado se dialoga, conversa se charla de valores se entiende como disciplina exigencia, de tal manera

que ahorre un trabajo para la ejecución o realización de los ejercicios o del entrenamiento en si.

A medida que pase el tiempo los deportistas conocen su trabajo del equipo y para el equipo sostener buena actitud.

2.1.7. Fundamentación Educativa

Perfeccionamiento Motor

Se debe destacar cuales son los métodos de aprendizaje para el ejercicio que puede ser global o segmentado. Pues para los movimientos motores es necesario un acondicionamiento previo que se utiliza para permitir un mejor provecho de la técnica deportiva. Por medio de algunos gestos de motricidad de menos complejidad permitirá a un desempeño del mismo gesto mas vistoso. Con esto satisface al sistema de la conexión propia de los ejercicios de preparación y de los ejercicios fundamentales. Cuando se realizan ejercicios los realizamos desde lo mas básico a lo mas complejo con el fin de que cierta destreza de ejecutar uno o varios ejercicios se transforme en una habilidad, y el gran número de habilidades hacen del deportista de excelente rendimiento.

Platonov, V. y Bulatova, M (2001) menciona:

“El aprendizaje del movimiento en general se realiza cuando se aprenden ejercicios relativamente sencillos, así como ejercicios complejos que es imposible dividir en partes. Sin embargo, al iniciar el aprendizaje de un ejercicio entero, la atención de los deportistas se centra en la ejecución racional de cada elemento de todo el acto motor.” (p.17).

Consideramos que el aporte de este autor respalda el trabajo de investigación, puesto que durante el aprendizaje de movimientos más o menos complejos que pueden dividirse en partes relativamente

independientes o dependientes según la asimilación de la técnica deportiva en el fútbol y la flexibilidad se lleva a cabo por partes.

Posteriormente, la realización de varias acciones motrices tiene como resultado a la combinación de una única unidad para los componentes posteriormente iniciados de un destreza de gran nivel. Tal es así que al destinar los métodos para reconocer los movimientos, tanto en su totalidad como por partes, un papel primordial recae en los ejercicios de introducción y de imitación. Si se realiza de forma introductoria e imitar los ejercicios podemos llegar a la perfección y ejecución del movimiento que deseamos con el deportista o los deportistas, pero se debe tener en cuenta que cada uno de los deportistas tienen niveles diferentes con relación y función de práctica pre-deportiva.

2.1.8 La flexibilidad

2.1.8.1 Conceptualización

Podemos decir que la flexibilidad es una capacidad que poseemos todos los seres humanos.. La flexibilidad es una capacidad básica como tal esta directamente ligada a la gran mayoría de capacidades depende las otras capacidades de la flexibilidad. Un ejemplo claro es: la plastilina es flexible pero no elástica, el caucho es flexible pero no es elástico. Una regla es muy elástica y poco flexible. Los músculos son flexibles y elásticos, esto ayudará a poder medir la flexibilidad del estudiante. Si se mencionan estos ejemplos es para diferenciar que los materiales y nuestro cuerpo tienen enormes diferencias en las cuales debemos aprovechar al máximo estas capacidades del ser humano este es único, ya que poseen una capacidad de ser regenerativo, especialmente si hablamos de músculos y huesos.

Como Cuenca, (2008) señala que:

La flexibilidad es una cualidad que debe entrenarse más que para incrementar para no perderla. Un recién nacido es muy flexible, conforme crecemos aumenta nuestra masa muscular y nuestra fuerza vamos perdiendo esa flexibilidad inicial. Con el entrenamiento adecuado debemos intentar frenar esta pérdida natural. La flexibilidad suele confundirse con la elasticidad y aunque ambas cualidades están relacionadas no son lo mismo. La elasticidad es la capacidad que tienen algunos objetos de recuperar su forma inicial tras una deformación. (p.128)

Se reflexiona que el poseer una aceptable flexibilidad no sólo es indispensable en algunos deportes (natación, boxeo, atletismo, entre otros.) sino, que es necesario para la función habitual las actividades diarias evitando dolores y lesiones. Además, su desarrollo influye en el resto de las capacidades físicas, en la adquisición de ciertas habilidades deportivas y en la corrección postural.

Adaptado de Dantas, E. (2012) sobre los conceptos señala que:

“La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Está compuesta por la movilidad articular y la elasticidad muscular. La movilidad articular es el grado de movimiento que tiene una articulación, limitada por cartílagos, cápsulas y ligamentos. Se debe entrenar hasta grado óptimo, no máximo. La movilidad articular es el grado de movimiento que tiene una articulación, limitada por cartílagos, cápsulas y ligamentos. Se debe entrenar hasta grado óptimo, no máximo.”

Conjuntamente con estos componentes se podría hablar de flexibilidad ya que todos son dependientes uno del otro.

Al inverso que con el resto de las capacidades físicas, que optimizan gradualmente con la edad, la flexibilidad es naturalmente la capacidad

que se deteriora con mayor rapidez, ya que simplemente por el a medida que pasa el tiempo se va perdiendo. Se manifiesta que aproximadamente los diez años de edad podemos decir que la flexibilidad apenas carente, no obstante a partir de este lapso, y debido al desarrollo muscular y a la rápida osificación de los huesos, desciende lentamente. A partir de los treinta años se van a dar las pérdidas más significativas si no se entrena

2.1.8.2 Tipos de flexibilidad

Para realizar trabajos de flexibilidad debemos conocer cuales son los tipos de flebilidad de tal forma realizando la investigación y verificando cual es mas eficaz para todas las edades especialmente en edades tempranas en el deporte fútbol vemos que existe 2 tipos pasivas y activas.

Fernandez Rodriguez E, 2013 dice:

“La mayoría de los autores clasifican la flexibilidad en activa o pasiva. Aunque también destacamos el empleo de estática o dinámica. Y habría que mencionar el empleo de otras dos categorías en la literatura de manera habitual, se refiriere a la flexibilidad general y específica.”

Para el entrenamamiento de flexibilidadse tiene que tomar en cuenta algunos parametros que solo se obtienen, resultados valederos a través de test específicos o mediante baremos ya establecidos.

Al realizar una tipo de flexibilidad o escoger como se va a trabajar flexibilidad debemos tener en cuenta de otros factores como por ejemplo si la persona realizo flexibilidad antes de el tipo y método que vamos a ejecutar, si el deportista ha tenido lesiones en su trayectoria deportiva, la edad, el deporte, cuyos datos son necesarios para tener mayor efectividad en el método que vamos a seleccionar.

Weineck Eriangen, (1994)

“Flexibilidad general: hace referencia a la movilidad de los principales sistemas articulares (columna vertebral, articulación escapulo-humeral y coxofemoral). Flexibilidad especial: es aquella que se acentúa sobre una articulación concreta que además tiene una importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva.”

El descuido de escoger el tipo de flexibilidad incorrecta puede provocar en el deportistas lesiones irrisparables que pueden causar hasta la inmovilidad del deportista. Es de vital importancia saber, conocer y seleccionar la mejor utilización de metodología o de tipo de flexibilidad.

Ejercicios para desarrollarla.

Los estiramientos dinámicos: Consisten en, una vez llegado al límite del estiramiento, realizar rebotes suaves o balanceos. Aunque sus resultados son buenos, cada vez se utilizan menos por el riesgo de sobre estiramiento y lesión.

Los estiramientos estáticos: Consisten en, una vez llegado al límite del estiramiento, mantener la postura durante unos segundos o minutos. Son los más utilizados.

Durante las clases, para realizar correctamente los ejercicios de estiramientos, deberemos seguir una serie de pautas:

- Concentrarnos en la postura y el músculo a estirar.
- Realizar los estiramientos de forma progresiva, notando la tensión pero sin llegar al dolor.
- Mantener el estiramiento al menos 30".
- Realizar respiraciones abdominales e intentar relajar el músculo estirado.

Ejemplos:

Cuádriceps (1)

Isquiotibiales (2)

Gemelos (3)

Tríceps (4)

Pectorales (5)

Deltoides (6)

Cervicales (7)

Lumbares (8)

Glúteos (9).

En la investigación sobre la flexibilidad de una mejor extensión de movimiento de una o varias articulaciones con una dependencia entre el grado de la articulación y la acción libre de la misma, ya que las articulaciones presentan distintos grados de libertad. La flexibilidad capacidad física básica que su función es de ejecutar secuencia de movimientos de mayor amplitud de dimensión que los el sistema muscular y la o las unidades articulares participan.

2.8.1.3 Elementos de la flexibilidad

- La movilidad articular: a la acciones motrices posibles de cada articulación..
- La elasticidad muscular: es la acción de los músculos y tendones para estirarse..

Agentes a favor que causa la flexibilidad

- Ayuda a una mejor amplitud de la articulación.
- Minimiza el estrés muscular.
- Ayuda con la precaución de lesiones.

- Nos ayuda con la fatiga muscular y también aparición de calambres.

Acciones de beneficio

- Ejercicios activos: accionar de una manera activa los ejercicios para que algunos musculos cercanos o lejanos dependiendo de la intensidad también sean realizados.
- Ejercicios pasivos: mantiene de forma pasiva durante un tiempo de 10 a 30 segundos según se requiera.
- Ejercicios combinados con y sin ayuda externa (compañero).

2.1.8.4 Metodología del Entrenamiento para la flexibilidad

Habla, Luis. (2012) según: “La metodología del entrenamiento deportivo engloba y acoge todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo: selección y ordenación de métodos y contenidos.”(p.2).”

Cuando se habla de métodos son procesos sistemáticos sumamente elaborados, estudiados para el mejoramiento del entrenamiento en este tema especial que es la flexibilidad.

Metodologia integral para un mejor rendimiento todo esto en función de lo que se requiera siempre el desarrollo favorable del deportista o los deportistas.

El autor Dantas, Estelio. (2012) señala:

“Los métodos serán elegidos también en función de la periodización del entrenamiento. Durante la fase básica del periodo de preparación, cuando el énfasis se pone en el volumen de trabajo, tendrá preferencia la utilización de los métodos de repeticiones y de

juego. Por otro lado, durante la fase específica, el entrenamiento deberá enfatizar la intensidad.” (p.120)

El autor hace la distinción de las dos metodologías :

- multidisciplinar: este esta muy ligados al todo que quiere decir al rendimiento deportivo en todos los aspectos, físicos, psicológicos, biológicos,técnica, táctica, de los sentidos y con los medios externos clima, nivel de altura, humedad, entre otros. Los que posee el deportista de lo debe manejar por separado.
- Integrada: todos los aspectos, físicos, psicológicos, biológicos,técnica, táctica, de los sentidos ejecutadas en el deporte se las puede apreciar solas o en conjunto. Todo ello en relación al volumen del entrenamiento.

Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001) dice: “El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p. 17).

2.1.8.5. Objetivo del entrenamiento de la flexibilidad

El objetivo principal del ser consecuente en la flexibilidad es optimizar las otras capacidades que están estrechamente ligadas unas con otras y las flexibilidad con todas, la selección de un metodo es de vital importancia para el deportista. Se debe entrenar el nivel que se requiera, con el fin de llegar a la excelencia deportiva En este caso la flexibilidad; el método varia con el deporte y mucho mas con la edad y de caracter hereditario.

Dantas, Estelio. (2012): señala:

“Los programas de entrenamiento se orientan a mejorar las cualidades físicas y comprender diversos métodos de trabajo” (p.120), que son: Al hablar de la flexibilidad activa casi todos los autores coinciden en que los movimientos son realizados por la musculatura implicada de la o las articulaciones movilizadas, sin necesidad de ayuda externa. Esto implica que no se plantean la existencia de la activa asistida ni de la activa resistida. Una buena flexibilidad permitirá ampliar el tamaño de la zancada al momento de una carrera mejorando, por tanto, nuestra velocidad incluso ayudara adoptando posturas extremas. También ayudara a reducir el riesgo de futuras lesiones deportivas. (p.135)

Se debe dedicar sesiones específicas al trabajo de flexibilidad. Su trabajo habitual se limita a unos minutos al final de una sesión de ejercicios físicos o incluidos en el calentamiento. El trabajo de realizar una correcta sesión de entrenamiento es global para tener mayor efectividad conjuntamente con las otras capacidades físicas, un mejor rendimiento.

2.1.8.6 Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad

Método dinámico

Este método el deportista o persona que lo realiza ejecuta diferentes actividades en las cuales se puede componer de trabajos específicos o generales conjuntamente saltos o oscilaciones. Este método puede ser trabajado unitariamente o en conjunto.

Su mayor validez se lo obtiene con desplazamientos

MAS VALLE, JOSÉ M. (2007). Considera que:

“El riesgo puede estar en que como no hay tiempo suficiente para estimular el reflejo de estiramiento o la

energía aplicada es superior a la contracción refleja del músculo, pueden provocarse daños en las diferentes estructuras (fibras musculares, fascias o unión miotendinosa) si la fuerza externa ejercida provoca una elongación excesiva que provoque deformación plástica en alguna estructura”

En este método es necesario para un trabajo técnico con el cual se obtenga se ejecuta con mayor facilidad el gesto técnico del deportista.

Todos los ejercicios antes mencionados de debe aplicar varias repeticiones para adquirir el resultado esperado.

Hay que tener en cuenta que no se debe realizar en grandes repeticiones este gama de ejercicios para no lesionar o deformar el gesto técnico.

Método Balístico

Este método de entrenamiento, al igual que el método dinámico, también se basa en las repeticiones y los rebotes. A diferencia del método dinámico, la característica principal del método balístico es que al realizar el movimiento, el estiramiento de la articulación y de los músculos es llevado más allá del rango normal de movimiento de manera muy rápida y con un rebote también rápido. Las articulaciones y los músculos no son capaces de crear una adaptación al estiramiento debido a que el proceso es muy rápido, por ello este método de entrenamiento de la flexibilidad no es muy recomendable ya que incluso se pueden llegar a dañar los tejidos.

Método Estático

Este método consiste en realizar un estiramiento lentamente buscando el rango de amplitud máxima sin dolor y mantener la posición un mínimo de 30 segundos. Este método de entrenamiento puede realizarse de forma activa, donde es la propia persona la que busca el rango de

amplitud, o pasiva, asistido por un compañero que va a aplicar la fuerza necesaria para buscar el rango de amplitud sin dolor. Este método además de sencillo es uno de los más seguros, debido a que el riesgo de lesión es mínimo.

Método de Facilitación Neuro Propioceptiva.

Volviendo un poco al tema anterior sobre la flexibilidad. Encontré recientemente un término o técnica que hasta ahora desconocía, sin mucha complicación y sin requerir mucho tiempo que te ayuda a incrementar la flexibilidad de los músculos de tu cuerpo.

El PNF surgió como método terapéutico de rehabilitación muscular en víctimas de golpes y accidentes. Posteriormente, probados sus beneficios, fue incorporado por el deporte y la actividad física para incrementar los niveles de flexibilidad de los atletas y deportistas.

Desde la investigación y análisis de cada uno de los métodos considero que este método (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) resulta mejor para los deportistas, es un método efectivo, rápido, que no causa dolor, confiable con resultados excepcionales, que se puede utilizar con todas las edades sin causar lo que los otros métodos causan lesiones, monotonía, daños psicológicos y peor aun si se esta haciendo con niños y pre-adolescentes.

El método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva debe realizarlo un especialista.

Este método fue incorporado por un gran número de fisioterapeutas todos ellos los mejores de su país. Con un fin de alcanzar una mejora a corto plazo en pacientes que tienen lesiones graves y moderadas.

Esta técnica esta solventando las expectativas de los médicos tratantes ya que hubo una mejoría desmesurada de los pacientes ganando flexibilidad y con mayor rapidez. En sus inicios como sabemos se dio como una opción de rehabilitación, pero poco a poco fue abarcando espacios deportivos como una excelente elección de tratar a deportistas lesionados.

Ahora se utiliza en algunos países de alto rendimiento deportivo como el mejor metodo para acrecentar flexibilidad en el periodo del entrenamiento mas como una alternativa de rehabilitación con ello se evitar lesiones futuras.

2.1.8.7 La flexibilidad en el fútbol

Riverola, Ramón (2011) dice: En relación a la metodología del entrenamiento y el juego señalan las características.

Las personas entendidas del deporte fútbol se sabe que la flexibilidad se requiere de una u otra forma en una acción donde todo su cuerpo actua como puede ser un tiro al arco, saque de arco regate, choque con el rival, y demás. Con intención de que en acciones explosivas, inmediatas el musculo responda a la perfección de tal manera se gane solvencia en el juego.

El objetivo es tonificar los músculos fásicos y estirar los músculos tónicos de manera que consigamos mantener una posición de buena alineación.

Hay que tomar en cuenta que en los deportes que tratamos no buscamos excesiva flexibilidad ya que esto provocaria gran laxitud ligamentosa. Se entiende que lo que se busca prevención y mejora de capacidades.

Se deberá atender a aquellas articulaciones, músculos o regiones más solicitadas por el entrenamiento del futbolista: cadera, rodilla, tobillo, columna vertebral

Pacheco, Rui. (2004): “En el proceso de la enseñanza / aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaz, es decir, aquellos que permitirán asimilar más y mejor los aprendizajes.”(p.127).

Cualquier método que se ha expuesto como pedagogía evoluciona, así como el deporte mismo. La implementación, la reglamentación y deportista mismo.

La mayoría de deportes cuando se manifiesta en enseñanza su modalidad es el juego, pasando a reglas básicas y culminando por cosas que no se deben cometer.

En esa trayectoria salen a flote los deportistas destacados.

Pacheco, Rui. (2004):

“Define que la verdadera dimensión de la técnica reposa en su utilidad para servir a la inteligencia y a la capacidad de decisión táctica de los jugadores y de los quipos. Un buen ejecutante es, antes que nada, un individuo capaz de seleccionar las técnicas más adecuadas para responder a las sucesivas configuraciones del juego. Por eso, la enseñanza y el entrenamiento de la técnica del fútbol no deben atender sobre todo a su adaptación inteligente a la situación de juego.”(p.129)

En un programa de entrenamiento o Plan de entrenamiento según la edad del deportista. Si hablamos de fútbol no se puede hablar de trabajo general para todos los jugadores este es un principio muy importantes del individualismo se debe trabajar según sus características físicas, sus capacidades y indudablemente por la posición dentro de la cancha de

juego. Arquero, defensas, medio campistas y delanteros tienen diferente preparación para mejorar el nivel del jugador y ser asertivo en el trabajo de equipo que se va a plantear.

Es más integral el trabajo si todos los aspectos a realizar son ejecutados a la vez, es de mayor dificultad pero es necesario para tener deportistas de altas competencias.

El autor Campuzano, Salustiano. (2014) plantea que:

“A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego.” (p.189).

Weineck, Jürgen. (2005): “es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica.”(p. 501)

El gesto técnico del deporte es comúnmente llamado gesto puro que con el entrenamiento y la repetición del mismo, en algunos casos presentan cambios muy positivos.

Sánchez, F. (2013)

“Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo. Describir el fundamento técnico, las fases de los

sistemas de juego en el fútbol, prever posibles jugadas en un partido de fútbol.”(p.34)

El fútbol deporte colectivo necesita de muchos factores técnicos todos estos con el objetivo principal tendencia de balón y tanto marcado,entre mas armonioso sea el juego posesion del balón los jugadores todos los jugadores cumplirán con su con su función.

Cometti, G. (2004) “Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores.”(p.15)

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Bruggemann, D. (2004) señala:

“El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con balón contiene ya, en una especie de modelo en miniatura, las formas del movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control, y pase del balón.” (p.49)

La experiencia ha mostrado que los niños aprenden mucho más rápido a llevar el balón y a pasarlo con seguridad una vez que son capaces de moverse con él, sin gran esfuerzo relativo, en trayectorias curvas y alrededor de obstáculos.

La conducción buena y segura del balón figura además entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario.

Entonces hay que unir la enseñanza de la técnica ya a partir de un determinado nivel de dominio a elementos de la táctica individual.

Características en niños de 10 a 12 años

Taborda, J. y Nieto, L. (2011) señalan:

“La estructuración específica de la que se habla a nivel coordinativo en niños de 10 a 12 años asimila tres componentes importantes: la coordinación dinámica general en la cual están implicados movimientos generales del cuerpo (músculos, articulaciones...) y muy asociada con patrones básicos de movimiento como correr, saltar, reptar, agarrar, lanzar, recibir, girar, rodar entre otras y con habilidades motoras que combinan las anteriores con destrezas y habilidades deportivas; la coordinación óculo manual que hace referencia a movimientos más sectorizados en los que se implica mayor precisión en la articulación de acciones en los que la visión puede regular la ejecución motora con los miembros superiores; y; por último, la coordinación ojo pie (viso- pédica), en la cual los movimientos implicados de los miembros inferiores tienen un cierto nivel de regulación de la visión.”(p.54)

Desde una visión, global la técnica la técnica tendrá siempre algo especial y esencial. Y sin dejar de la táctica un lado sabemos que en los deportes de grupales es de gran importancia.

En ciertos casos de deportistas los procesos deb ser pausados y lentos para un mayor aprendizaje. El principio del individualismo es vital, como también conocer su edad deportiva que no es lo mismo que edad cronológica y ahí con el nivel de cada deportista continuar con el proceso.

2.1.9 Rendimiento Deportivo

Se habla de rendimiento abarca la totalidad del entrenamiento como resultado o programas de entrenamiento dependiendo las categorías. El rendimiento es muy extenso de y no se podría definir solo como capacidades porque también influyen factores externos como por ejemplo: clima, ambiente, altura, presión atmosférica, entre otros aspectos. Todo para a favor del deportista para llegar a niveles máximos.

DIETRICH Martin, KLAUS Lehnertz y KLAUS Carl (2001) señalan que:

“Rendimiento es un concepto que hace mención a la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado que finalmente se obtiene. El provecho o el beneficio que ofrece alguien o algo también recibe el nombre de rendimiento. La idea de rendimiento deportivo, por lo tanto, está vinculada a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo. De este modo, los centros de alto rendimiento deportivo buscan potenciar las diferentes capacidades de los deportistas. Esto implica el desarrollo de ciertas rutinas de entrenamiento para perfeccionar la condición atlética, la técnica, etc. Aunque el estado físico y la técnica son aspectos primordiales en el rendimiento deportivo, también existen otros factores que inciden en él, como la psicología y la capacidad táctica. Un deportista de elite, de esta forma, trabaja en conjunto con preparadores físicos, directores técnicos y psicólogos, entre otros profesionales. Las propias cualidades de la persona, su salud, sus factores morfológicos o incluso su coordinación de tipo neuromuscular también influyen en su rendimiento deportivo. Pero hay que subrayar que los deportistas que juegan en equipo a todos esos factores deben añadir otros que también pueden influir notablemente en lo que es su rendimiento.

2.1.9.1 Elementos para el aprendizaje y perfeccionamiento

- Preparación física
- Preparación táctica
- Preparación técnica

- Preparación psicológica
- Condiciones básicas (talento, salud, materiales, equipaciones...)
- Condiciones externas (clima, profesión, familia, recursos económicos...)

2.1.9.2 Factores del rendimiento deportivo para 10 a 14 años

Para, Bruggemann (2004), “Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo.”(p.48).

Las características de un entrenamiento deportivo son varias tales como la planificación sistemática, ejercicios de cargas según el deporte, un desarrollo de capacidades intelectuales y físicas según el deportista, preparación psicológica, tiempo de entrenamiento, etc.

El presente trabajo aborda, el entrenamiento físico, psicológico mental y técnica .

Platonov, V. (2004):

“En las propuestas de entrenamiento existen unas capacidades donde este procedimiento parece mucho más evidente realizarlo, lo visto anteriormente con el entrenamiento de fuerza o de la velocidad por ejemplo, pero hay otros campos donde nos parece más impropio un modelo basado en la repetición puesto que no se ajusta con uno de los principios básicos del entrenamiento, el de la variedad.”(p.94)

Se apoya el criterio planteado por el autor, considerando que el entrenamiento deportivo orientado a los niños y adolescentes exige un trabajo organizado con sus respectivas dosificaciones paulatinas siempre en forma moderada y en aumento estas serán las encargadas de estimular todos los procesos biológicos y llegar a la super compensación del cuerpo, cooperando a las habilidades y cualidades. Se habla de

programas de entrenamiento en niños, en adolescentes y adultos como plan de entrenamiento hay que diferenciar esto para obtener logros con los alumnos y deportistas.

2.1.9.3 Factores individuales

El entrenamiento deportivo debe seguir continuar siempre un proceso sistemático pedagógico en los niños y jóvenes deportistas, el mismo nos permitirá un trabajo organizado y sistemático, logrando a futuro un desarrollo integral y una mejora significativa de todas las capacidades motoras, para lo cual existen principios que se deben respetar y adaptarlos al desarrollo evolutivo del niño.

Siempre será necesario adaptar el programa de ejercicios a las condiciones de los individuos. Para una calidad en el deportista única sabemos que si se hace procesos individuales será más notoria la mejoría de cada deportista.

2.1.9.4 Factores colectivos

Se conoce que cuando se trabaja en grupo la mayoría de deportistas no dicen todos los deportistas tienen cualidades totalmente diferentes y que con el entrenamiento se quiere llegar a equilibrar a todos.

Pero es una ventaja para ejecutar métodos colectivos y trabajos grupales.

HORNILLOS. Isidoro. (2006) citado por el experto Chema, Arguedas. (2014).

“Este equipo, es el área médico-biológica y de ciencias aplicadas al deporte, que trabajará en cohesión con el área metodológica, coordinando los procesos de diagnóstico y

evaluación del proceso de preparación, quienes mantendrán actualizado el historial clínico único de los deportistas, realizarán campañas permanentes sobre las consecuencias negativas en el consumo de sustancias prohibidas en los deportes, generarán campañas de prevención de lesiones, así, como los posibles procesos de rehabilitación, estructurarán mecanismos de flujo de información tendiente a realizar aportes a la preparación del deportista, teniendo como puente al metodólogo deportivo.”(p.8)

Lo ideal es tener un equipo de profesionales alrededor de la práctica del fútbol infantil, lamentablemente en nuestro medio, es realmente imposible, obviamente pas por muchos factores.

- **Pertenecer a un club**

Bruggemann, D (2004) señala que:

“La filosofía del verdadero futbolista es vencerse a sí mismo primero, segundo apoyar al grupo de compañeros y tercero luchar por el equipo hasta lo último; y por tanto no dejarse derrotar nunca, intentarlo cuantas veces sean posibles hasta finalizar, si ante la primera adversidad nos vamos atrás, entonces estamos equivocados de deporte.”(p.10)

Esta parte creo que es la mas difícil de manejar ya que depende mucho de su rendimiento el aspecto psicológico juega un papel primordial y sumamente difícil de mantener ya que somos seres emocionales vamos a estar variantes, cambiantes en estado de animo. En el trabajo en equipo es elemental tener siempre lideres positivos para transmitir esa buena vibra a los demás compañeros.

El fútbol actual y el su entorno que todos son competitivos y ninguno va a dar espacio minino, tal es asi que se mide siempre en cual maneja mas posiciones en el campo de juego, cual puede suplir el puesto o los puestos que puede suplir. El jugador tiene que ser polifuncional de tal

manera que si llega alguien de mayor juego este pasará a ocupar el puesto del menos apto.

En el equipo como tal cuando sale al campo de juego se ve la unidad pero para tener el resultado esperado pero no siempre se da así.

- **Dirección pedagógica**

El ritmo de aprendizaje de cada deportista es diferente al de los otros. En la llamada enseñanza individualizada cumplimos perfectamente con este criterio. Intenta atender a cada individuo de los que componen el grupo de trabajo, el grupo de clase o el equipo deportivo. A medida que el grupo es mayor, es más difícil atender con garantías este principio.

Factores que intervienen en el aprendizaje motor:

- La buena distribución de los periodos de práctica y descanso.
- Actividades adecuadas a las capacidades del jugador.
- El entrenador debe partir del buen conocimiento del jugador: sus características psicológicas, físicas, sociales.
- La motivación como fuerza motora de la práctica deportiva.
- La práctica mental aplicada a la mejora del aprendizaje deportivo.

El conocimiento de los resultados o Feed-back del aprendizaje deportivo: el jugador recibe información del entrenador y de él mismo sobre las tareas que viene realizando.

A sabiendas que la monotonía es aburrida, la ejecución del ejercicio varias veces no es de agrado para muchos deportistas pero no hay otra manera de llegar a la excelencia sin repeticiones.

Existe un gran problema por parte del deportista que no lo toma muy en serio a este método de repeticiones, en las edades tempranas no

entienden el beneficio en muchos casos desertan del programa de entrenamientos y pasan de deporte en deporte y se dan cuenta ya en la edad madura que el entrenador o monitor no lo hace por castigo, lo hacia por perfeccionamiento del gesto.

Ruiz, A. López, A. Dorta, F. (1989) citado por Bruggemann (2004) señalan que: “El entrenador debe atender a las características individuales de sus alumnos, porque aunque los objetivos pueden ser comunes, no diferentes para cada deportistas.”(p.50)

Entre mas preoarado este el deportista y sea continuo mayores logros conseguirán esto es proporcional a medida que el va creciendo tanto económica, publica, emocional, que llegando a este punto debe tener el bien común para el y su equipo.

- **Principios Pedagógicos**

Oscar A. Zapata, Francisco Aquino. (2007):

“Estos principios implican que se debe educar para lograr la formación corporal, el buen funcionamiento orgánico, correcta alineación y educación postural. Significa el logro de un adecuado desarrollo del esquema corporal y de la estructuración espacio-tiempo; un desarrollo armónico del cuerpo; incrementar desarrollar y afinar capacidades motoras base para el futuro esfuerzo” (p.32)

Así pues desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Campuzano, Salustiano. (2014) dice:

“A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego”(p.189).

A veces se observan actuaciones defectuosas en gestos deportivos debido a la falta de dominio de alguna destreza básica que requiere un aprendizaje previo.

2.1.9.5 Test

(POSADA, 2007) Indica que un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científicos –pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo de acuerdo a los siguientes criterios:

Validez.- Cuando un test mide realmente pretende medir.

Objetividad: Cuando la actuación del docente no afecta al resultado

Normalización: El resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad, el peso que nos permiten enjuiciar el resultado

Estandarización: Cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.

Fiabilidad: Cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test.

Economía: Con el menor número de material y necesidades de instalaciones, teniendo en cuenta la situación de las clases de Educación Física.

- **Prueba de flexión de tronco adelante de pie**

A la indicación del examinador, el sujeto realizará flexión extrema del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), asimismo, extenderá los brazos y manos todo lo posible hacia abajo, empujando el cursor del medidor hacia abajo lo máximo posible y manteniendo la posición final durante 2 seg.

Se registrará la marca alcanzada en posición final. Si el cursor está situado en una posición por encima del punto cero (que ha de coincidir con la línea de apoyo de los pies) la marca será negativa, en caso contrario, el valor de la marca será positivo.

Para la ejecución de esta prueba, es totalmente necesario realizar un completo calentamiento previo, imitando muchas veces el gesto de ejecución de la misma.

Este test puede ser aplicado a cualquier edad (niños, jóvenes y adultos). Se considerará nula cualquier ejecución en la que se flexionen las piernas o no se mantenga la posición final durante 2 seg.

- **Sit and reach**

El objetivo de este test es medir la flexibilidad de zona lumbar, extensores de la cadera y músculos flexores de la rodilla (Martínez, 2003). No se permitían movimientos bruscos sino que tenían que ser continuos y sin rebotes. Según numerosos autores la prueba de sit and reach tiene un alto grado de fiabilidad, oscilando los coeficientes de correlación en test

retest entre 0.89 y 0.98 (Beunen y Simon, 1978; Farrally, 1982; Telama y Cols., 1982; Litwin y Fernández, 1984). Los sujetos realizaban dos veces el test, anotándose el mejor de ambos intentos para ser analizado.

- **Flexión profunda del cuerpo**

El objetivo de este test es medir la flexibilidad global del tronco, miembro superior e inferior (Martínez, 2003). Es la prueba más utilizada por los profesores de E.F. para medir la flexibilidad, y durante muchos años ha sido utilizada como prueba de acceso de diferentes Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. No se permitieron movimientos bruscos, debiendo ser continuos y sin rebotes. Los sujetos tenían dos intentos para realizar este test, el mejor de los dos era el que se elegía para analizarlo.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La educación física y el entrenamiento deportivo son una parte de la formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu. La actividad física, el deporte, se encargan de la realización metódica de ejercicios o actividades agradables. El presente trabajo de grado se orienta por la fundamentación educativa, la teoría de valores y el desarrollo motor.

La teoría del entrenamiento señala que el estudio de los métodos del entrenamiento en general y los de la flexibilidad en particular ayudan a orientar la planificación del entrenador y obviamente la consolidación y rendimiento deportivo. La flexibilidad a la hora de planificar, juega un papel decisivo en los deportes individuales como de conjunto, llega a ser de capital importancia en el fútbol infantil, como veremos en el desarrollo del marco teórico

La estructura del trabajo práctico de entrenamiento se define por el hecho de que este se efectúa de manera continua o que se ve interrumpido por intervalos de reposo. Según los ejercicios, el entrenamiento puede revestir un carácter general que apunte entonces a desarrollar paralelamente diversas cualidades, centrado en el desarrollo privilegiado de determinadas cualidades, en este caso la flexibilidad y los factores del rendimiento deportivo en el fútbol de base.

Se habla entonces que los métodos de entrenamiento y enseñanza del fútbol deben ser globales e integradores, este es uno de los puntos que se presta en especial atención a la hora de iniciar con el proceso de formación pedagógica constructivista a los niños practicantes del fútbol.

Las concepciones tradicionales acerca de la técnica y su entrenamiento se caracterizan por modelos de movimientos transmitidos y métodos de entrenamiento heredados.

Hablando de fútbol principalmente se denota que hay una insuficiente preparación de los entrenadores y monitores deportivos, ya que se basan en modelos empíricos para los procesos de entrenamiento, teniendo esto como resultado muchos futbolistas pero con poco nivel técnico-táctico y en la mayoría de los casos jugadores muy bien dotados físicamente pero técnicamente con muchas falencias.

Todos los profesores y entrenadores realizan una función social muy importante en su lugar de trabajo más allá del conocimiento teórico de las cualidades físicas y ciertos criterios de la enseñanza y preparación de los fundamentos individuales del fútbol infantil.

Los métodos del entrenamiento y de enseñanza de la técnica deportiva su correcta utilización, en el tiempo y entorno adecuado son la

diferencia deportiva. Se plantea aspectos innovadores para los procesos metodológicos orientados a la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10 a sub 14.

La propuesta plantea una información y tratamiento pedagógico del fútbol infantil orientado a la formación integral, multilateral y coordinativa en categorías base o categorías formativas de las escuelas de fútbol a nivel escolar.

2.3 Glosario de Términos

Aprendizaje. Proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adapta una nueva estrategia de conocimiento y acción.

Automatización. Se habla de automatización de un movimiento, cuando su control y regulación se traslada de los centros nerviosos centrales a los centros nerviosos interiores. No desaparece totalmente el control consciente.

Desarrollo motriz. Es el desarrollo de las habilidades motoras en las tempranas etapas de madurez del ser humano; puede ser, motriz fina: capacidad de seguir un renglón al escribir, colorear, recortar, y motriz gruesa: correr, brincar, bailar, etc.

Enseñanza. Sistema y método específico de la práctica educativa. Es la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje. La enseñanza es el arte de comunicar a otros los conocimientos que no poseen.

Entrenamiento deportivo temprano. Es el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el

niño, en correspondencia con su desarrollo psicobiológico y las fases sensibles.

Flexibilidad. La Flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee.

Fundamento técnico. Se refiere a ciertos movimientos corporales, con o sin implementos, considerados básicos o imprescindibles para el desempeño deportivo y un consecuente rendimiento, por ejemplo en voleibol: el saque y la recepción del balón; en el fútbol: el cabeceo y la conducción del balón; en baloncesto: el pase y el lanzamiento.

Fundamentos técnicos. Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamental para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte específico.

Fútbol. Es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí, cada equipo dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero, también conocido como guardameta, el juego consiste en intentar que ingrese el balón en la portería contraria respetando las diversas reglas.

Habilidad: capacidad adquirida por aprendizaje para producir un resultado final con un máximo de acierto con un máximo de acierto y con un mínimo gasto de tiempo y energía.

Hábito motor. El hábito es una acción que durante el proceso de la ejercitación se lleva a un determinado grado de perfección. En primer lugar, el hábito se caracteriza por la exactitud en la ejecución de la acción

y la ausencia de errores, otro indicador importantísimo del hábito es el aumento de la rapidez de la ejecución de la acción.

Iniciación deportiva. Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva. Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Juegos. Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida. Se denomina juego a la actividad física o mental que practica un individuo para divertirse o entretenerse.

Método. Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar.

Métodos de entrenamiento. Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.

Principios defensivos. Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en la posición del balón.

Principios ofensivos. Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en la posición del balón.

Principios. Los principios son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se

refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa.

Rendimiento. Relación entre el valor de los costes aportados y la utilidad alcanzada.

Rendimiento deportivo. Nivel de crecimiento que experimenta el atleta en relación al cumplimiento de los objetivos de la preparación y la proyección de los propósitos competitivos. // Relación que se establece entre la capacidad potencial de un deportista y el resultado que obtiene en una competición

Superficie de contacto. Partes del cuerpo con las que se pueden tocar el balón en las acciones ofensivas o defensivas.

Técnica en el fútbol. Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza un jugador de fútbol, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.

Técnica. Secuencia específica de movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas. Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto.

2.4 Interrogantes de la investigación

- ¿ Cómo identificar los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y los test de valoración que utilizan los entrenadores de las edades de 10 a 14 en fútbol de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito?

- ¿Cuál es el valor a los deportistas en relación a factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo?
- ¿Cuáles son los componentes de una guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de 10 a 14 años de edad?

2.5 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La flexibilidad es un componente de la condición física relacionada con la salud, es un elemento favorecedor al resto de capacidades físicas. Se define a la flexibilidad como la amplitud del movimiento de una articulación determinada o una serie de articulaciones que permiten un movimiento completo sin restricciones ni dolor.	Desarrollo de la flexibilidad	Métodos del entrenamiento:	<ul style="list-style-type: none"> - Estáticos. - Dinámicos - FNP (facilitación Propioceptiva)
El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar	Rendimiento deportivo en niños de 10 a 14 años.	Condición física	Test: Flexibilidad ventral y profunda. <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. - Estiramientos
		Factores individuales. Factores colectivos	<ul style="list-style-type: none"> - Motivaciones - Logros. - Pertenecer a un club - Dirección pedagógica.

Elaborado por: Jonathan Gallegos

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

Descriptiva. Porque permitió describir, analizar la realidad actual en cuanto al conocimiento y utilización de la metodología aplicada por los entrenadores deportivos para el desarrollo de la flexibilidad y cómo influye en el rendimiento deportivo del fútbol. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través del cuestionario y los test que se aplicó permitieron exponer los resultados de forma significativa, y entender la problemática y objeto de estudio.

Bibliográfica. Para desarrollar el trabajo de investigación se obtuvo información de libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos con respecto a métodos del entrenamiento que utilizan los entrenadores para la flexibilidad y la orientación al rendimiento deportivo del fútbol y la fundamentación teórica para el diseño de una guía didáctica.

De Campo. Este tipo de investigación permitió cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se cumple el entrenamiento deportivo en niños de 10 a 14 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán. Permitted al investigador manejar los datos con más seguridad creando una situación de control sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Propositiva. Porque parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema educativo y deportivo; a través, de una guía

pedagógica y didáctica que oriente de forma práctica a los entrenadores el proceso de formación deportiva a nivel escolar.

Por el problema y los objetivos la investigación se orientó por el diseño no experimental (el investigador se limitó a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos), es de corte transversal (situación del deportista y el entrenador en el momento).

De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa.

3.2. Métodos Teóricos

Método Científico, permitió alcanzar un conocimiento claro y sistemático a través de los procedimientos, pasos y elementos que tiene que cumplirse en el método científico. El análisis y estudio de los principios del entrenamiento de las capacidades de flexibilidad, la técnica deportiva, y la iniciación deportiva como procesos científicos.

Método Histórico-lógico, posibilitó entender como se ha manifestado la problemática y el objeto de estudio, pasando por el diagnóstico de la investigación con el análisis e interpretación de resultados; además, del planteamiento de la propuesta, las recomendaciones y conclusiones, hasta la presentación del Trabajo de Grado.

Método Deductivo, permite establecer el problema, identificar las causa y efectos, además la estructura de los objetivos.

Método Inductivo, se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprenderlo en forma global.

Método Analítico, nos permitió examinar los resultados alcanzados en las encuestas aplicada a los entrenadores y monitores de fútbol y la

aplicación de los test a los niños de 10 hasta 14 años de edad de la selecciones del fútbol.

Método Sintético, se evidencia en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

Métodos Empíricos, la observación participativa, permitió recolectar y procesar la información sobre los principios del entrenamiento que utilizan los entrenadores de futbol, además, los métodos y procesos individuales de medición de capacidades coordinativas y la relación con la práctica de los fundamentos del fútbol.

Método Matemático - estadístico, para el análisis e interpretación de resultados, se utilizó la estadística, frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registrar, procesar y descubrir el problema.

Permitió además, contrastar las interrogantes de la investigación con los resultados.

3.3. Técnicas e Instrumentos

La técnica utilizada es la encuesta con el instrumento, el cuestionario; también, las los test de flexibilidad que se aplicó a los niños de 10 a 14 años.

3.4. Población

Se considera como sujetos de estudio a los niños deportistas de 10 a 14 años, a los entrenadores y monitores de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Tabla N° 1: Cuadro Poblacional

Institución	Entrenadores	Niños deportistas
Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.	20	130
Total	150	

Elaborado por: Jonathan Gallegos

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La información de las encuestas aplicadas a entrenadores y monitores deportivos y los resultados procedentes de las fichas de observación, aplicados a los niños deportistas seleccionados de fútbol de las categoría sub 10 a la sub 14 de las, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Entrenadores y monitores de la Unidad Educativa “Santo Domingo de Guzmán”.

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

Pregunta N° 1. Usted conoce los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y el entrenamiento de los fundamentos del fútbol infantil:

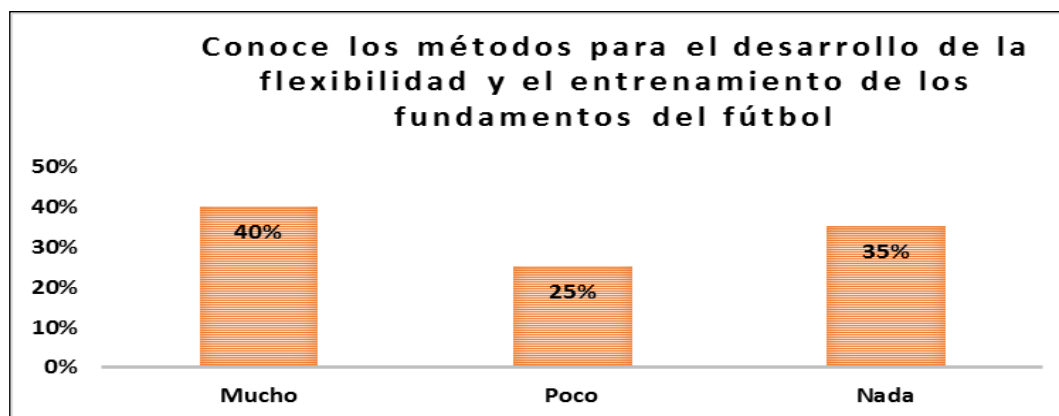
Tabla N° 2: Métodos de flexibilidad y entrenamiento del fútbol escolar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	8	40%
Poco	5	25%
Nada	7	35%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 1: Métodos de flexibilidad y entrenamiento del fútbol escolar



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

La mayoría de los entrenadores y monitores el 60%, es decir, este porcentaje de entrenadores consideran que conocen **poco o nada** sobre los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y el entrenamiento de los fundamentos del fútbol escolar. Menos de la mitad, considera que conocen mucho, lo que implicaría que estos procesos estarían administrados y desarrollados adecuadamente por los 8 entrenadores restantes.

Pregunta N° 2. ¿Qué grado de importancia da usted a los métodos activos y pasivos para el desarrollo de la flexibilidad en deportistas de las diferentes categorías de 10 a 14 años del fútbol escolar?

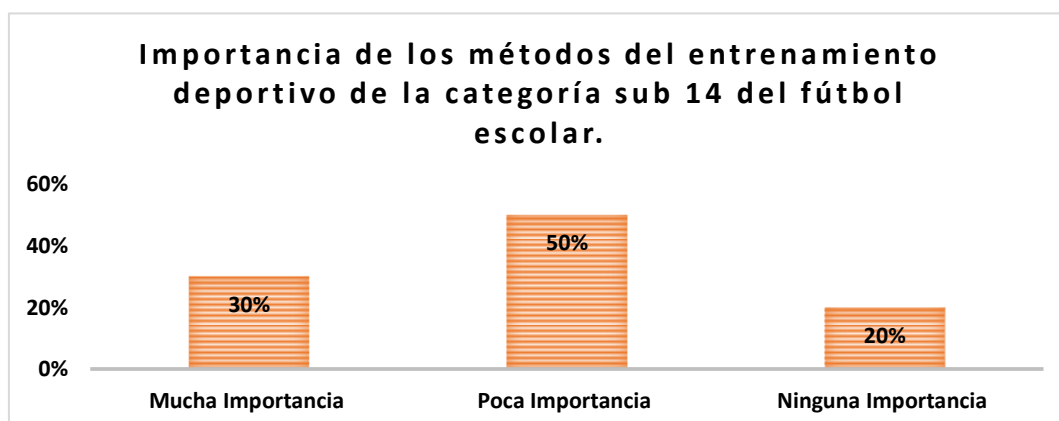
Tabla N° 3: Grado de importancia de métodos del entrenamiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha Importancia	6	30%
Poca Importancia	10	50%
Ninguna Importancia	4	20%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 2: Grado de importancia de métodos del entrenamiento deportivo



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Un porcentaje mayoritario y significativo es decir, que los entrenadores y monitores de fútbol señalan que le dan poca o ninguna importancia a los métodos del entrenamiento deportivo en las edades de 10 a 14 años del fútbol escolar.

Un tercio o sea 6 entrenadores responden que le dan mucha importancia a los métodos del entrenamiento deportivo en el fútbol infantil.

Pregunta N° 3. De acuerdo a su conocimiento y experiencia, señale cual de los métodos orientan un mejor desarrollo de la flexibilidad.

Tabla N° 4: Respuesta sobre su conocimiento y experiencia - métodos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Método de Facilitación Neuropropiocepetiva o FNP, (Correcto)	8	40%
Método Repeticiones. Pasivo y balístico (Incorrecto)	12	60%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 3: Respuesta sobre su conocimiento y experiencia - métodos



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Más de la mitad señalan de manera **incorrecta** los métodos que orientan el desarrollo de la flexibilidad como base para la iniciación deportiva. Menos de la mitad responden **correctamente** los métodos que orientan el desarrollo de la flexibilidad el método de Facilitación Neuropropiocepetiva o FNP.

Pregunta N° 4. ¿Considera usted que existe una relación entre los métodos de entrenamiento de la flexibilidad y el rendimiento deportivo en los deportistas de las edades de 10 a 14 años?

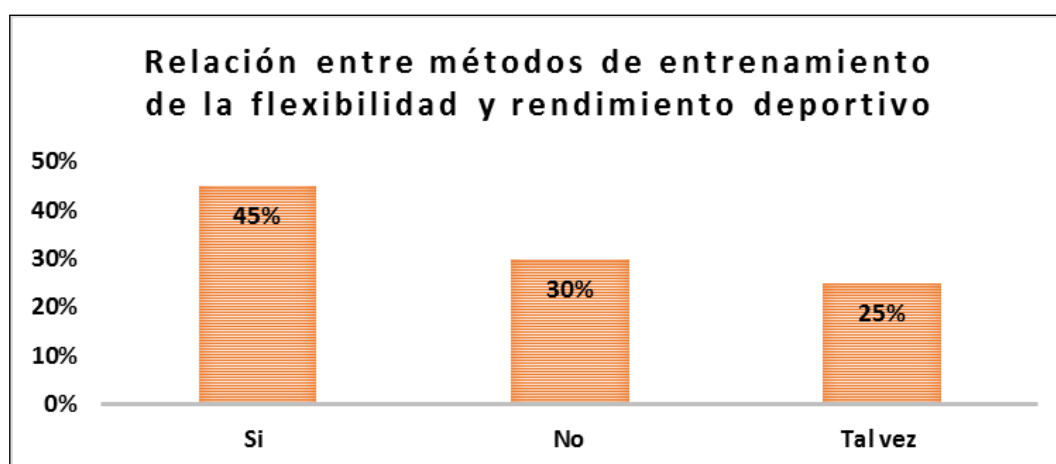
Tabla N° 5: Relación entre métodos de flexibilidad y rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	45%
No	6	30%
Tal vez	5	25%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 4: Relación entre métodos de flexibilidad y rendimiento deportivo



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y monitores de investigados señalan **no** y **tal vez** existe relación entre los métodos de entrenamiento de la flexibilidad y rendimiento deportivo. Apenas de los entrenadores investigados que equivalen señalan que **sí existe** relación. La mayoría desconoce la relación de los métodos de entrenamiento de la flexibilidad y del rendimiento deportivo del fútbol.

Pregunta N° 5. Considera usted que la metodología aplicada por los profesores y entrenadores incide en las motivaciones de los deportista de 10 a 14 años en el fútbol.

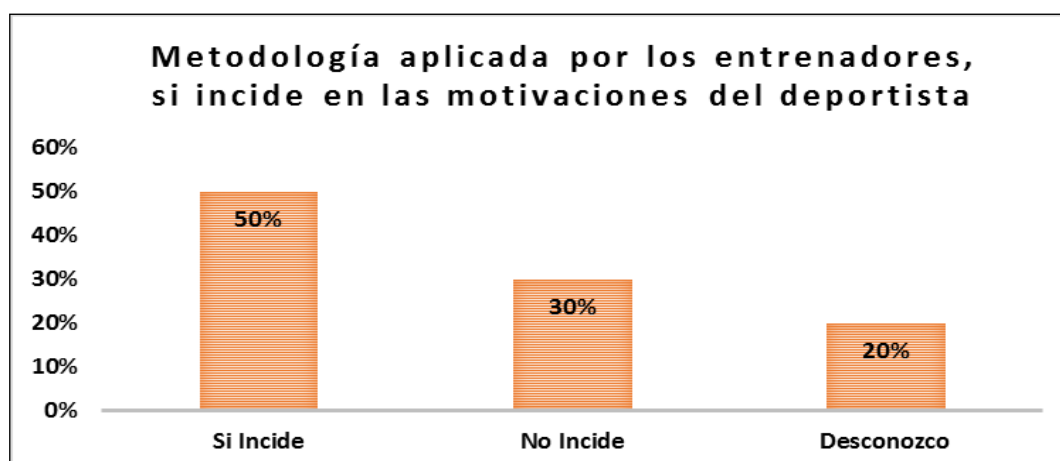
Tabla N° 6: Metodología aplicada por los entrenadores – motivaciones.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si Incide	10	50%
No Incide	6	30%
Desconozco	4	20%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 5: Metodología aplicada por los entrenadores – motivaciones.



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

La mitad de entrenadores es decir, de los entrenadores investigados consideran en que la metodología aplicada por los entrenadores, **no incide** y **tal vez** incide en las motivaciones del deportista; el resto, responden que **si incide**.

Pregunta N° 6. En el proceso de formación deportiva, usted señala los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia.

Tabla N° 7: Proceso de formación deportiva, ejercicios de calentamiento y competencia.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	20%
Casi siempre	10	50%
A veces	6	30%
Nunca	0	0%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 6: Proceso de formación deportiva, ejercicios de calentamiento y competencia.



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Aproximadamente las tres cuartas partes de profesores y entrenadores, señalan que **siempre** y **casi siempre** los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia; solamente, de los entrenadores responden **a veces** y **casi nunca** lo hacen.

Pregunta N° 7. En el proceso deportivo, usted señala los ejercicios de flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones específicas del fútbol.

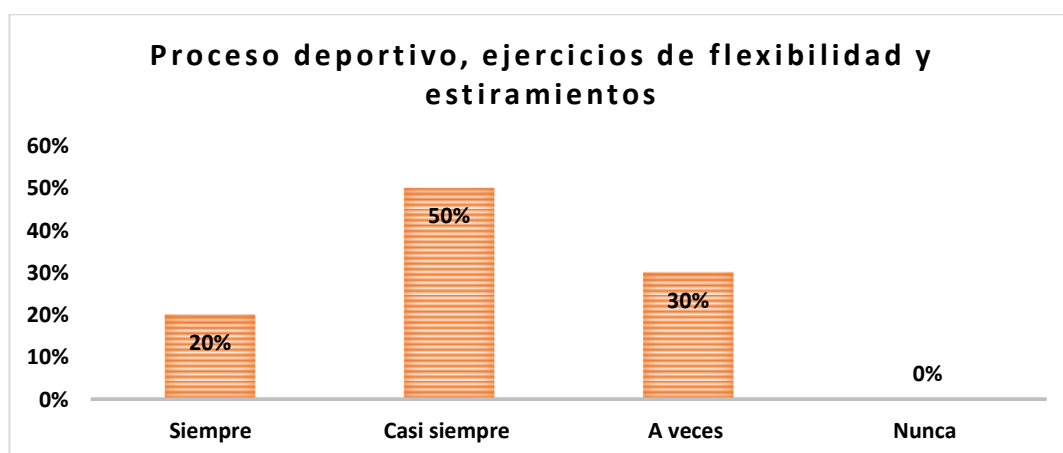
Tabla N° 8: Proceso deportivo, ejercicios de flexibilidad y estiramientos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	20%
Casi siempre	10	50%
A veces	6	30%
Nunca	0	0%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 7: Proceso deportivo, ejercicios de flexibilidad y estiramientos



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

De forma mayoritaria los profesores y entrenadores que fueron encuestados, señalan que **siempre** y **casi siempre** señalan los ejercicios de flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones

específicas del futbol, solamente, 6 entrenadores equivalente al 30% responden **a veces** y **casi nunca** señalan los ejercicios.

Pregunta N° 8. ¿De los siguientes factores señale los que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas de 10 a 14 años?

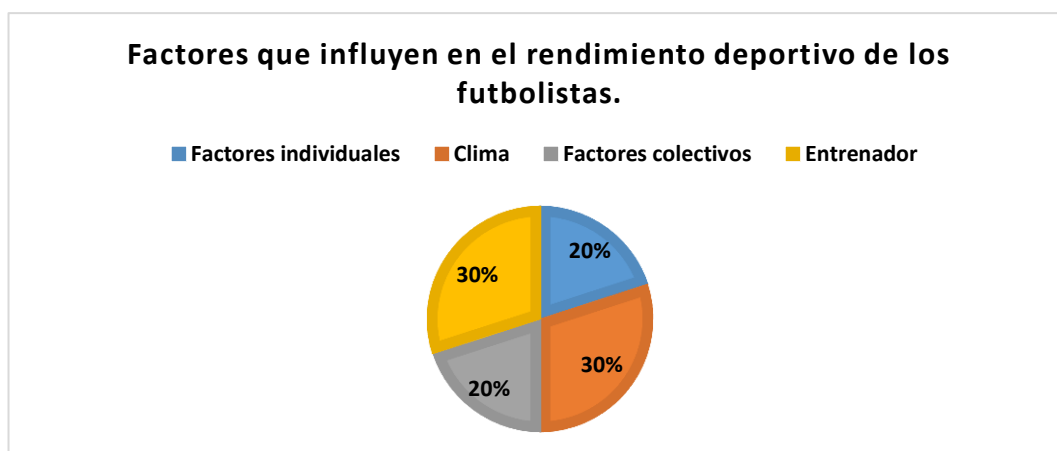
Tabla N° 9: Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Factores individuales	4	20%
Clima	6	30%
Factores colectivos	4	20%
Entrenador	6	30%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 8: Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Existe paridad en respuestas correctas e incorrectas; pero se evidencia que hay un desconocimiento por parte de los deportistas sobre cuáles son los factores que influyen en el rendimiento del futbolista. Más de la mitad es decir 60% responden incorrecto con la opción clima y entrenador. Solo

el (40%) responde correctamente que son los aspectos individuales y colectivos.

Pregunta N° 9. ¿Señale que factores individuales que deben cumplirse para alcanzar rendimiento deportivo?

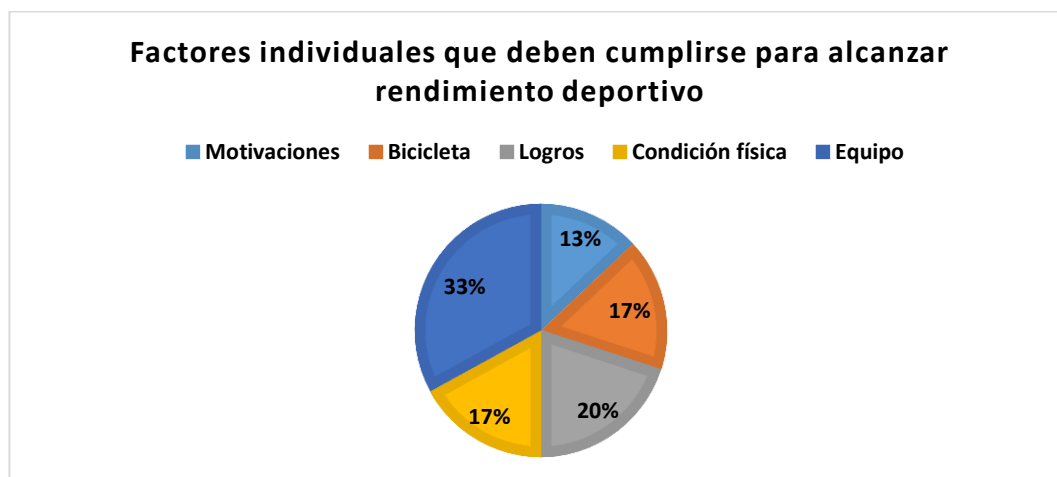
Tabla N° 10: Factores individuales para alcanzar rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Motivaciones	2	10%
Premios	3	17%
Logros	4	20%
Condición física	2	10%
Equipo adecuado	8	43%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 9: Factores individuales para alcanzar rendimiento deportivo



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

De los entrenadores y profesores investigados, Más de la mitad de ellos expresan que los factores individuales a cumplirse son equipo adecuado y logros, no existe conocimiento adecuado sobre motivaciones,

logros y condición física como los principales factores individuales, con el 50% restante del total de investigados.

Pregunta N°10. ¿Señale que factores colectivos deben cumplirse para alcanzar rendimiento deportivo?

Tabla N° 11: Factores colectivos para alcanzar rendimiento deportivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Pertenecer a un club	8	40%
Dirección pedagógica	8	40%
Amigos	2	10%
Familia	2	10%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 10: Factores colectivos para alcanzar rendimiento deportivo



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

De forma mayoritaria señalan que los factores colectivos más importantes y los que deben cumplirse deben ser la dirección pedagógica

y pertenecer a un club; es decir reconocen estos puntos como base. Solo el 1/4 señalan de manera incorrecta a la familia y amigos.

Pregunta N° 11. Según su criterio, la elaboración de una Propuesta Metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en los deportistas de las edades de 10 a 14 años en futbol

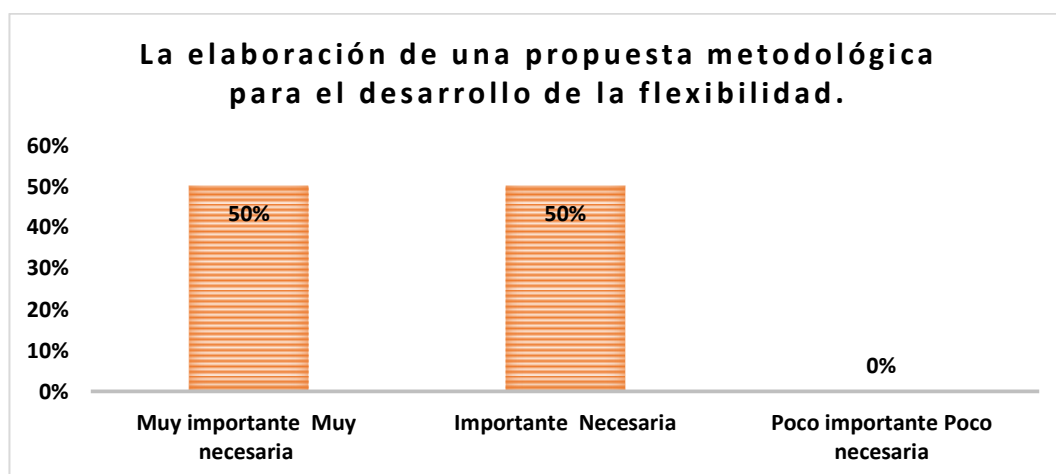
Tabla N° 12: Propuesta Metodológica para el desarrollo de la flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante Muy necesaria	10	50%
Importante Necesaria	10	50%
Poco importante Poco necesaria	0	0%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 11: Propuesta Metodológica para el desarrollo de la flexibilidad



Fuente: Entrenadores Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

La totalidad de los entrenadores respondieron que es muy importante, importante y necesaria, la elaboración de una Propuesta Metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en los deportistas del fútbol de la

categoría sub.14. Los entrenadores reconocen la importancia y necesidad del trabajo.

4.2. Resultados de preguntas realizadas a los deportistas de las edades de 10 a 14 años de la Unidad educativa “Santo Domingo de Guzmán”

Pregunta N° 1. ¿Señale el motivo más importante para realizar la práctica de fútbol?

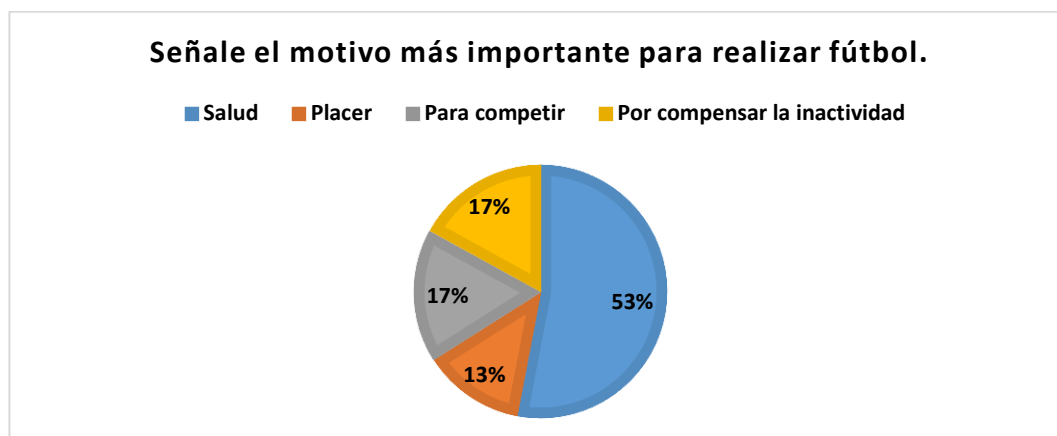
Tabla N° 13: Motivo importante para realizar fútbol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Salud	35	16%
Placer	20	14%
Para competir	50	47%
Por compensar la inactividad	25	23%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 12: Motivo importante para realizar fútbol



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Los deportistas en su gran mayoría señalan como motivo más importante la práctica de fútbol es la finalidad de competir y la salud, el

resto considera el placer y para compensar a la inactividad. Podemos concluir que los deportistas buscan actividades para mejorar su salud.

Pregunta N° 2. ¿Señale los logros alcanzados en el fútbol?

Tabla N° 14: Logros alcanzados en el fútbol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Campeonato Nacional	20	13%
Regional	10	7%
Interinstitucional	20	13%
Intercolegial	20	13%
Otra competencias extracurriculares	70	54%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 13: Logros alcanzados en el fútbol



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Más de la mitad manifiestan que como logros han tenido competencias extracurriculares, intercolegiales e interinstitucionales, menos de la mitad de los deportistas han participado en campeonatos nacionales y regional, deducimos que son muy pocos los que compiten de manera regular.

Podemos concluir que al no tener objetivos claros, no permiten un rendimiento deportivo.

Pregunta N° 3. ¿Considera que es importante y beneficioso pertenecer a un club?

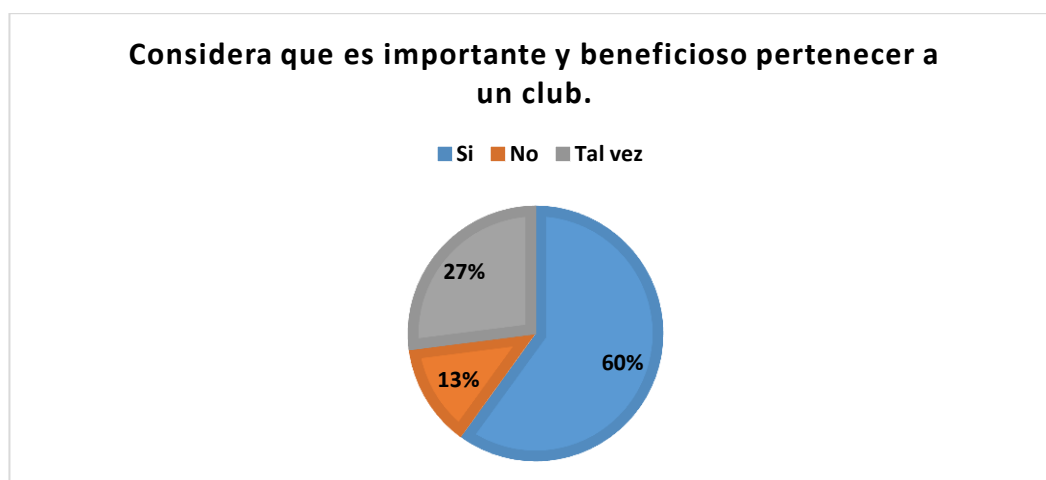
Tabla N° 15: Importante y beneficioso pertenecer a un club

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	60%
No	20	13%
Tal vez	44	27%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 14: Importante y beneficioso pertenecer a un club



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas considera que es importante y beneficioso pertenecer a un club, ya que eso favorecerá a los deportistas.

Solo el 40% señalan que no y tal vez, se deduce que hay un desconocimiento de los beneficios que tendría pertenecer a un club.

Pregunta N° 4. ¿Considera que es importante contar con la dirección pedagógica de un entrenador?

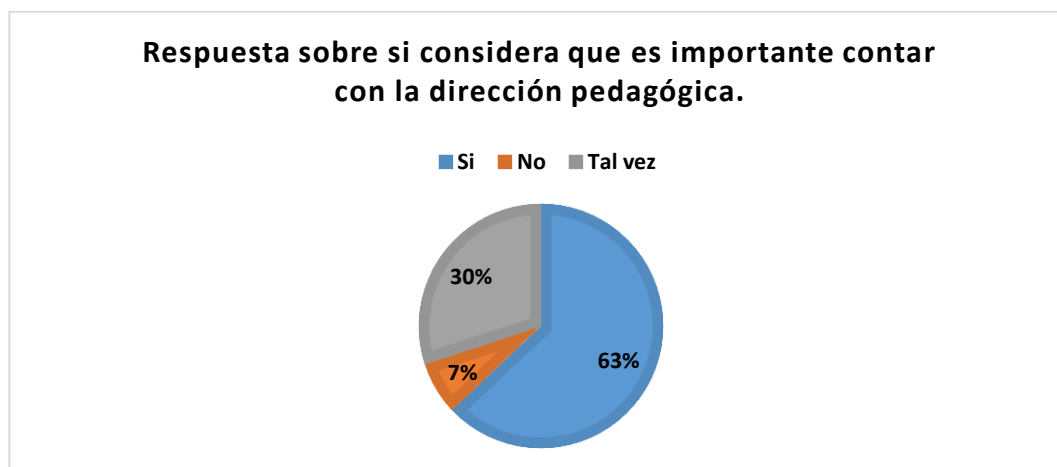
Tabla N° 16: Importante contar con la dirección pedagógica de un entrenador.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	85	63%
No	10	7%
Tal vez	35	30%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 15: Importante contar con la dirección pedagógica de un entrenador.



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

La gran mayoría de deportistas señalan que sí y tal vez es importante y necesario contar con la dirección pedagógica de un entrenador teniendo en cuenta que un entrenador, consideran que es la persona mayor

capacitada para orientarlos. Un reducido número de entrenadores señalan que no sería importante.

Pregunta N° 5. En el proceso de formación deportiva, su entrenador señala los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia.

Tabla N° 17: Proceso de formación deportiva, ejercicios de calentamiento competencia.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	20%
Casi siempre	65	50%
A veces	42	30%
Nunca	0	0%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 16: Proceso de formación deportiva, ejercicios de calentamiento competencia.



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Aproximadamente las tres cuartas partes de los deportistas que fueron encuestados, señalan que **siempre** y **casi siempre** el entrenador señala los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia;

solamente, un tercio responden **a veces** y **casi nunca**, los entrenadores señalan los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia.

Pregunta N° 6. En el proceso deportivo, el entrenador le señala los ejercicios de flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones específicas del fútbol.

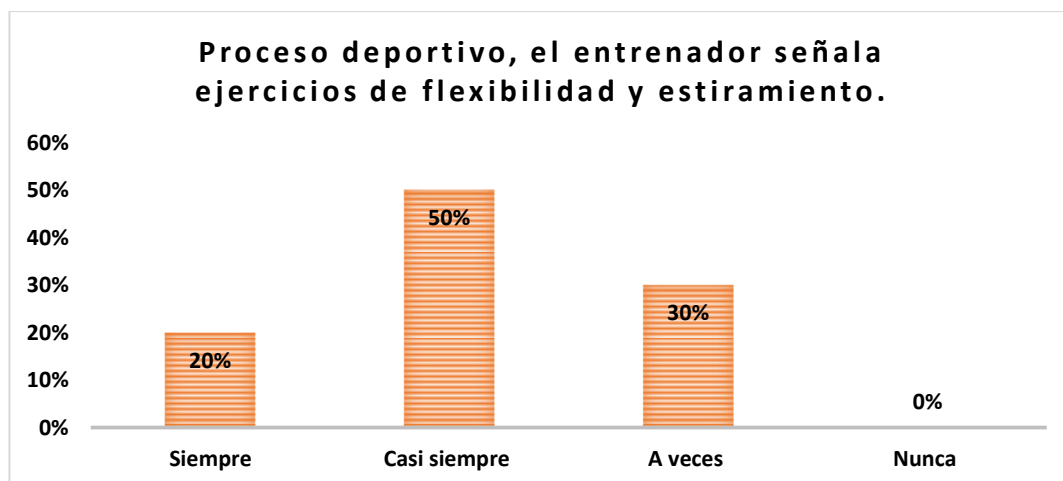
Tabla N° 18: Proceso deportivo - ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	25	20%
Casi siempre	75	50%
A veces	30	30%
Nunca	0	0%
Total encuestados	130	100%

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico N° 17: Proceso deportivo - ejercicios de flexibilidad y estiramiento.



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Un alto porcentaje de los deportistas que fueron encuestados, señalan que el entrenador **siempre** y **casi siempre** señala los ejercicios de

flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones específicas del fútbol; Muy pocos responden **a veces** y **casi nunca**, hacen los ejercicios.

Resultados de condición física - Test de flexibilidad profunda

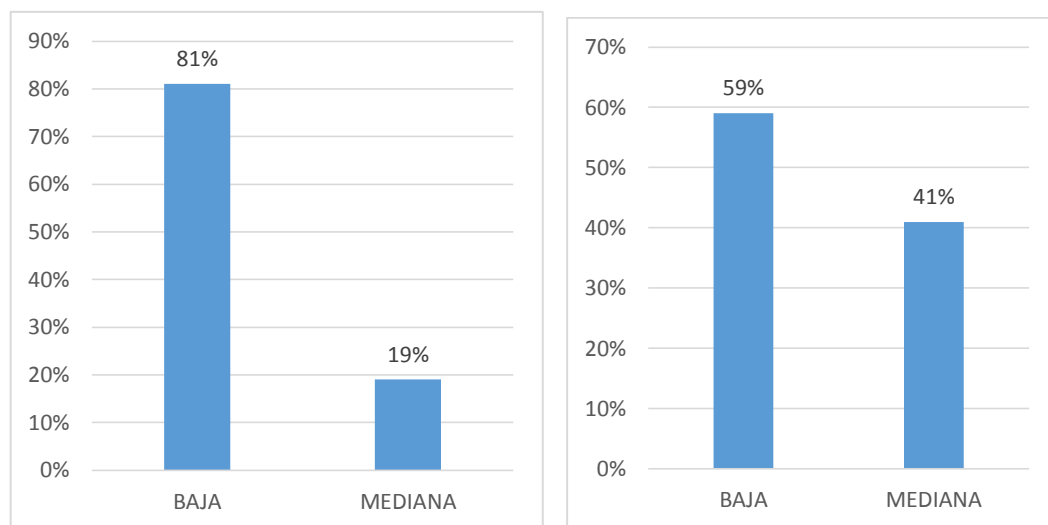
Tabla Nº 19: Flexibilidad profunda varones y damas.

CONDICIÓN FÍSICA	10 a 12 años		13 a 14 años	
	f	%	f	%
BAJA	60	81	30	59
MEDIANA	14	19	21	41
TOTAL	76	100	53	100

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico Nº 18: Flexibilidad profunda varones y damas.



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo al test de flexibilidad profunda, se evidenció que la mayoría tiene una condición física baja, y el 19% tiene una condición física medianamente buena, porque no existe un plan de mejora por parte de los docentes para desarrollar la

flexibilidad, también por que los deportistas se dedican a actividades sedentarias por ejemplo, ver televisión, jugar online, redes sociales etc.

De los siguientes test físicos señale cuale aplica con mayor frecuencia su entrenador para medir la flexibilidad.

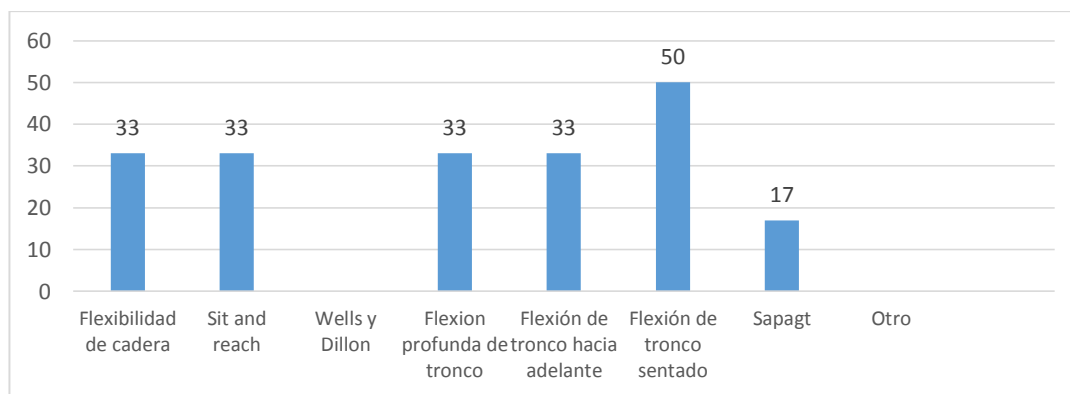
Tabla Nº 20: Test físicos para medir la flexibilidad

ALTERNATIVA	f	%
Flexibilidad de cadera	25	33
Sit and reach	25	33
Wells y Dillon	0	0
Flexión Profunda del tronco	25	33
Flexión de tronco hacia adelante	25	33
Flexión de tronco sentado	73	50
Spagat	13	17
Otro (cual).....	0	0

Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Gráfico Nº 19: Test físicos para medir la flexibilidad



Fuente: Deportistas Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

Elaborado: Jonathan Gallegos

Interpretación

La mitad de los encuestados manifiestan que aplican varios test para medir la flexibilidad, con mayor frecuencia es mediante flexión de tronco

sentado; además de varios test que no son tan conocidos, y en un menor porcentaje mediante Spagat.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se encontró en la investigación que la mayoría de los entrenadores no tienen información concreta de las definiciones de los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y el rendimiento deportivo en el fútbol infantil. Dado que no tienen conocimiento específico de los mismos algunos entrenadores no los cumplen y otros no lo hacen en su totalidad.

Según opinión común entre los entrenadores encuestados, reconocen de la importancia del uso de los métodos FNP y varios ejercicios que se orientan al calentamiento, el entrenamiento y las sesiones de fútbol, pero su ejercicio y práctica se orienta a la especialización precoz. Pocos entrenadores miden o valoran la condición física y capacidad de flexibilidad.

De entre los niños deportistas encuestados, reconocen los señalamiento y sugerencias de aplicar ejercicios de flexibilidad y estiramientos en las fases de su preparación; pero, son porcentajes mínimos de entrenadores que si orientan correctamente.

Existe un limitado conocimiento de los factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo en categorías menores. Se concibe un criterio tradicional de rendimiento. Esto a los niños deportistas les impide alcanzar un desarrollo óptimo de sus habilidades y destrezas deportivas.

5.2. Recomendaciones

Como resultado del diagnóstico recomendamos, identificar una serie de errores conceptuales en la manera de abordar el entrenamiento del fútbol, los cuáles no están permitiendo la mejoría en los gestos técnicos y en el peor de los escenarios, fomentando un “aprendizaje con errores”.

Es fundamental recordar, que en el entrenamiento con niños, debe primar la enseñanza por encima de la competencia. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un maestro en la escuela, que al modelo de entrenador de equipos de rendimiento.

Se recomienda mayor capacitación para los entrenadores, siendo necesaria la elaboración y creación de cursos, talleres y eventos educativos - científicos que ayudaran a los docentes entrenadores a mejorar su conocimiento en lo que respecta a métodos de entrenamiento y aprendizaje en categorías infantiles.

Se recomienda a los entrenadores realizar una praxis orientada científicamente, es aconsejable que se manejen métodos del entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y de rendimiento deportivo según el desarrollo evolutivo del niño, esto permitirá ser un entrenador innovador. Recomendamos a los entrenadores de la categoría sub 12 y sub14 que desarrollen procesos de iniciación deportiva, es decir el entrenamiento infantil sea integral tratando temas tan importantes como el juego, las capacidades y destrezas deportivas, que permitirán establecer bases para futuros esfuerzos e implementar técnica - táctica.

5.3. Contestar las interrogantes de investigación en base a los resultados obtenidos

¿ Cómo identificar los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y los test de valoración que utilizan los entrenadores de las edades de 10 a 14 años de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito?

Hemos intentado demostrar la coherencia que subyace entre los métodos activos y dinámicos para el desarrollo de la capacidad de flexibilidad y el rendimiento deportivo en el fútbol infantil, la sensación que puede quedar es la que hay que atender a muchos aspectos para “atreverse” a enseñar. La gran mayoría de entrenadores conocen varios elementos para el desarrollo de la flexibilidad, sin embargo no los aplica.

La práctica diaria y el tener en cuenta contenidos sobre rendimiento deportivo proporcionarán poco a poco el dominio deseado con respecto a los mismos y disminuir los altos porcentajes de un enfoque tradicional de lo que es el rendimiento deportivo.

¿Cuál es el criterio de los deportistas en relación a factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo?

En el caso de la iniciación al fútbol los deportistas que están experimentando un crecimiento continuo y, en muchos casos, acelerado, presentan dificultades en su propia formación y se profundiza en la práctica deportiva, lo que conlleva una mala información de lo que es en verdad el rendimiento y varios aspectos de desarrollo de la flexibilidad y como su entrenador debería orientarlos pedagógicamente, y no solamente en los resultados inmediatos.

¿Cuáles son los componentes de una guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de fútbol de las edades de 10 a 14 años?

El deficiente dominio de la metodología con enfoque pedagógico y didáctico en la enseñanza-aprendizaje y del entrenamiento por parte de los entrenadores deportivos y profesores de Educación física presenta una gran incidencia en el verdadero concepto de rendimiento deportivo. Se plantea una propuesta alternativa e innovadora.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta

GUÍA PEDAGÓGICA Y DIDÁCTICA DE MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y ORIENTACIONES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 14.

6.2. Justificación e Importancia

El diagnóstico permitió desde un punto de vista científico-técnico, detectar deficiencias y potencialidades de entrenadores y deportistas en relación a los procesos metodológicos que deberían orientar los procesos de E-A y el entrenamiento en el fútbol.

Esto, ha permitido tener una nueva perspectiva de identificación, análisis y solución a la problemática formativa-competitiva que presentan particularmente los entrenadores en el dominio de los fundamentos teórico-científicos sobre los métodos del entrenamiento que deberían orientar a la práctica deportiva del fútbol en los niños de 10 a 14 años de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

El diagnóstico permitió determinar el bajo nivel de conocimiento y dominio en la ejecución de los diferentes fundamentos técnicos individuales ofensivo y defensivo del fútbol por parte de los pequeños deportistas.

Esta guía didáctica es una propuesta pedagógica que orienta metodológicamente el deporte del fútbol, de ahí, que esta obra pretenda ser una herramienta educativa que facilite el aprendizaje de una manera adecuada y eficaz. Como estrategia se ha adoptado la de relacionar los métodos didácticos y pedagógicos tanto para los procesos de E-A de la Educación física y el entrenamiento deportivo. Esto en consideración de que quien orienta el proceso educativo y formativo cumple una doble función: profesor-entrenador.

Es fundamental recordar, que en el entrenamiento con niños, debe privar la Enseñanza por encima de la Competencia. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un maestro en la escuela, que al modelo de entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los niños a nuestro cargo. Ha sido un error histórico en la enseñanza del fútbol, la magnificación del aprendizaje de la técnica, como pilar del proceso de enseñanza en fútbol.

Esta obsesión por la enseñanza de la técnica, nos ha llevado a cometer un error didáctico y lo es el eliminar el placer que el juego genera en los niños, eliminando la actitud natural de diversión presente en ellos y sustituyéndola por una instrucción pragmática y simplista, encadenada a procesos de estímulo y respuesta, propios de una concepción conductista del aprendizaje.

Esta situación, transforma el juego de fútbol en una obligación, y en consecuencia, la atmósfera de entrenamiento que se crea en la cancha, es totalmente ajena a los intereses del niño. Debemos entonces tener presente, nosotros lo adultos a cargo del entrenamiento, que para los niños, lo importante es disfrutar el juego y no necesariamente obtener un resultado.

6.3. Fundamentación

Flexibilidad

La Flexibilidad es la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee. (Vasconcelos, A. 2009).

La flexibilidad como término va ligado a libertad y amplitud de movimiento, para corregir defectos, como elemento rehabilitador, pasando desde trabajos de grandes tracciones y rebotes ya prácticamente en desuso, a los estiramientos "Stretching, Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP) métodos actuales de trabajo de la flexibilidad.

Es aconsejable aclarar y determinar lo que entendemos por flexibilidad y elasticidad, dos términos que habitualmente son confundidos.

- Flexibilidad: Capacidad de realizar movimientos amplios de las articulaciones.

- Elasticidad: Capacidad de alargarse y acortarse que tiene el músculo.

Para su estudio los hemos separados, pero los dos se complementan y se trabajan simultáneamente.

Aplicación en la iniciación deportiva.

La Flexibilidad viene determinada por una serie de factores y que van a condicionar su trabajo, dichos factores son: herencia, edad, tipo de trabajo, actividades, temperatura y volumen muscular. Esta cualidad física

se diferencia del resto en que su desarrollo es inverso al crecimiento de la persona, cuanto más joven más flexibles.

La Flexibilidad está determinada por el crecimiento, muscular y óseo, que va a limitar las acciones flexibles. Su evolución es constante hasta los 13-14 años, y su trabajo debe ser en función del individuo e intensificándose a partir de los 14 años. Su desarrollo lo realizaríamos con actividades estáticas-dinámicas y realizando simulaciones deportivas. (Aplicado de Varios especialistas y Rusch, H. Weinck, J. 2004).

En el trabajo con jóvenes es conveniente no someter a tendones y ligamentos a grandes tensiones que acarrearían lesiones. El interés por la flexibilidad ha aumentado en la sociedad actual, poniendo de moda todo lo relacionado con los estiramientos, tanto en el ámbito de rendimiento escolar y en la tercera edad.

Flexión. Movimiento permitido por ciertas articulaciones que disminuye el ángulo entre dos huesos adyacentes, como la flexión del codo, que disminuye el ángulo entre el cúbito y el húmero.

Zapata, O. y Aquino, F. (2007):

“Los métodos de entrenamiento y enseñanza, tienden a crear hábitos y condicionamientos en los alumnos lo denominamos (mostración- condicionamiento). Distintos investigadores del aprendizaje motor han delimitado faes del aprendizaje de acuerdo con diversas teorías psicológicas y pedagógicas. Lo interesante es que generalmente concuerdan en lo fundamental.”(p.28)

Mucho se ha escrito sobre aspectos relacionados con la pedagogía y didáctica del fútbol infantil y juvenil, entre ellos, Bruggemann (2004): “Ha abordado temas como las etapas del desarrollo del futbolista, didáctica del juego, aspectos metodológicos, perfil del entrenador del fútbol base, entre otros” (p.6).

No obstante, poca literatura ha tratado de conjuntar todos estos temas, de tal forma que los lectores o encargados de la promoción y desarrollo de futbolistas para el rendimiento o alto rendimiento deportivo, tengan una visión amplia e integradora sobre él por qué y el cómo debe ser el camino para el desarrollo técnico futbolístico, tanto, en los niños, como, en los jóvenes.

Sin embargo, aquí se abordaran aquellos temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, a decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial.

En función de este panorama anteriormente esbozado, respetuosamente los invito a que revisemos la metodología de entrenamiento que estamos utilizando, por cuanto, me es posible concluir que priva de manera importante, un modelo de enseñanza basado en la competencia.

En edades tempranas, el uso de este modelo de enseñanza, irremediablemente acarrea para los niños una serie de canciones cuando se pierde, o cuando se ejecuta mal, provocando en los niños una asociación inconsciente entre el fracaso y la falta de reconocimiento por parte de los adultos (sus padres y el entrenador).

Es importante entonces, que quienes laboramos en estos niveles, entendamos esta situación y transformemos el ambiente de entrenamiento y la competencia deportiva, en un espacio en el cuál no existan los fracasos, sino que prive el aprendizaje y el mejoramiento constante. Debemos generar un ambiente en el cuál el entrenador no proponga obstáculos, sino actividades de aprendizaje en las cuales prive el reforzamiento positivo y la posibilidad de logro, por sobre todas las cosas.

Para la Teoría Cognoscitivista, " toda persona actúa de acuerdo a su nivel de desarrollo y conocimiento, e intencionalmente hará lo mejor que pueda y sepa".

Partiendo de lo anterior, es que en el presente capítulo se abordarán temas que serán el marco conceptual para que el entrenador pueda plantear sesiones prácticas de entrenamiento, acorde con los intereses psicológicos de los participantes, respete el nivel de desarrollo biológico de los mismos y a su vez maximice su comportamiento competitivo (entiéndase esto como el desarrollo de las áreas técnico-táctica, física y volitiva), todo ello en concordancia con la edad de los individuos y siempre desde la visión integradora del rendimiento deportivo.

De igual manera, el fundamento didáctico y metodológico de la propuesta, se basa en una fusión entre las principales teorías de aprendizaje planteadas alrededor del concepto de "estímulo-respuesta" de los llamados asocionistas o conductistas como Pavlov, Skinner y Thorndike y las principales teorías cognoscitivas, propias del constructivismo o aprendizaje significativo representadas por Piaget, Vigotsky, Ausubel, Howard y Garner entre otros.

Dantas, E. (2012) en concordancia con Benedeck, E. (2006): señala que los principios generales y métodos.

“Los principios generales y métodos más esenciales de la formación técnica tampoco deben ser descuidados en los ejercicios aplicados a las situaciones reales de competición. Los medios de entrenamiento con contrarios activos desarrollan, por regla general, al mismo tiempo, las acciones de defensa y ataque. Aunque estas secuencias motrices forman un conjunto, también es necesario, practicarlas aisladamente para una más rápida percepción y atención selectiva.”(p.49)

También es necesario en la enseñanza con niños una elevada plasticidad. Se explica de una manera sencilla y clara, destacando lo esencial, lo que los niños tienen que asimilar.

Platonov, Vladimir. (2004) “La búsqueda de la eficacia conduce a aplicar cada vez más las técnicas de gestión en la conducción del proceso de entrenamiento. Estas técnicas están destinadas a asegurar la aplicación óptima de los datos científicos.” (p.229). Señala además que el entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específicas.

La flexibilidad en la categoría escolar (12 y 14 años).

El nivel máximo de desarrollo de la flexibilidad se produce en la etapa comprendida entre los 12 a 14 años. Según Sermejew (1.964), citado por Hahn (1988), la mejor edad para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, cadera y la cintura escapular se sitúa entre los 10 y los 13 años. Durante esta categoría se va a producir un fuerte incremento de la talla, en especial en las chicas, lo que unido a los cambios hormonales, se provoca una reducción de la capacidad de resistencia mecánica en el aparato motor pasivo. Estas circunstancias pueden propiciar un empeoramiento de la flexibilidad, debido a que la capacidad de estiramiento de los músculos y ligamentos va retrasado respecto al acelerón sufrido en el aumento de la talla (Hornillos, 2006).

Por ello, se deberán dosificar los ejercicios pasivos, sobre todo con la ayuda del compañero, así como también al trabajo de estiramientos unilaterales, intensivos y voluminosos. El principal riesgo de esta edad se centra en la columna y en la articulación de la cadera (Weineck, 2005).

Debido a la disminución de la tolerancia a la carga del cartílago vertebral en crecimiento, es aconsejable restringir los ejercicios que exijan torsión, así como la hiperextensión e hiperflexión de la columna vertebral. También hay que tener mucha precaución con la cadera en esta

categoría, por lo que se deben eliminar los ejercicios forzados de inclinación, separación y estiramiento de la misma.

Desarrollo de la flexibilidad en la categoría infantil.

1. Sigue habiendo un predominio de ejercicios dinámicos sobre los pasivos, aunque estos últimos, debido al mayor aumento del tono muscular, han aumentado en relación a la categoría anterior.
2. Hay que seguir mejorando la flexibilidad desde una perspectiva global, abarcando a todas las articulaciones y fomentando una preparación física general
3. El número de serie de 4 ó 5 puede ser mantenida, aunque puede aumentarse la cantidad de ejercicios en cada sesión.
4. Las repeticiones por serie oscilarán entre 15 y 20, ejecutándolas con la máxima amplitud posible, en especial en las últimas acciones.
5. Se seguirá desarrollando en los niños el auto control de los movimientos para evitar riesgos y lesiones.
6. También se incluirán ejercicios de relajación y descontracción en el transcurso de las recuperaciones.
7. Cada vez el juego va perdiendo más protagonismo en la flexibilidad para poder cuantificar con más rigor el volumen e intensidad de los ejercicios. Ver ejemplos de ejercicios en las categorías posteriores.

La flexibilidad en la categoría cadete (14 años)

En esta categoría, al coincidir con la pubescencia o primera etapa puberal, en especial los chicos, son perfectamente válidos los argumentos indicados en la anterior, en relación al riesgo existente en la columna vertebral y en la cadera, por un abuso de los ejercicios de estiramientos. En cualquier caso, durante esta fase, debido al desarrollo muscular, la flexibilidad se va perdiendo, si no se trabaja. Por lo tanto si a partir de los doce o trece años hay que pronunciar el trabajo de la movilidad articular

para intentar evitar en lo posible una pérdida muy significativa, con las precauciones indicadas.

Desarrollo de la flexibilidad en la categoría cadetes.

1. Se seguirán aplicando métodos dinámicos, pero también se acentúan los ejercicios de estiramientos de forma más cotidiana.
2. Hay que insistir en todas las articulaciones: tobillos, rodillas, caderas, hombros, tronco en general, muñecas y cuello.
3. Se acentuará el volumen e intensidad de los ejercicios, realizándose en todas las sesiones de entrenamiento.
4. Algunos ejemplos de ejercicios (circunducciones) que afectan a las principales articulaciones se indican en los gráficos 1 al 6.

Corrección de errores

Para poder corregir los errores que surgen en los procesos del aprendizaje motor o para eliminar los factores que limitan un aprendizaje eficaz, hay que detectar primero las causas de los errores, después se puede eliminar. (Por ejemplo, el niño no puede haber entendido la tarea, o no es lo suficiente maduro física, o motrizmente como para ejecutarla; o bien el error es la consecuencia de viejas y malas costumbres, o bien el balón pesa demasiado, o el campo no es el acostumbrado.

- Confrontación de correcto e incorrecto por medio de demostraciones de fotos, dibujos, o películas.
- Demostración enfatizada de gestos técnicos incorrectos, por ejemplo el movimiento de levantar demasiado la pierna en la finta de tiro o torsión del tronco hacia ataras en el lanzamiento a la portería. Al final de este método se tiene que hacer siempre la demostración correcta del gesto.

- Realzar determinadas secuencias de un movimiento, por ejemplo la posición de la pierna de apoyo, el movimiento de amortiguación en la recepción del balón, etc. (la práctica de las secuencias motrices hay que terminarla siempre con la repetición de todo el movimiento)
- Plantear limitaciones metodológicas, como por ejemplo la interceptación del balón dentro de un espacio limitado.

Guía

La Guía es un instrumento diseñado para que el estudiante pueda organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla en el plano laboral o personal. La formación virtual requiere de un alto grado de planificación y organizativo personal y esta Guía pretende facilitar este trabajo para el estudiante-deportista y el equipo docente (entrenadores).

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

- Proporcionar a los entrenadores y profesores de Educación física de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán un documento innovador sobre fundamentos teóricos y técnicos de los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y las orientaciones del rendimiento deportivo para los niños menores de 10 a 14 años.

6.4.2. Objetivos específicos

- Ofrecer a los entrenadores recomendaciones metodológicas con un enfoque pedagógico y didáctico que permitan mejorar la capacidad de flexibilidad y que sea positiva la incidencia en el proceso de E-A y el entrenamiento deportivo infantil del fútbol.

- Enriquecer las experiencias pedagógicas y metodológicas de los entrenadores y profesores a través de una serie de temas teórico-técnicos orientados al rendimiento deportivo en edades de 10 hasta 14 años.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Cantón y Ciudad: Quito, Quito.

Periodo de aplicación: 2015-2016

Institución: Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán.

La propuesta se sociabilizará a todos los entrenadores, monitores y niños deportistas que son sujeto de estudio.

6.6 Desarrollo de la Propuesta

UNIDAD I

EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN JÓVENES DEPORTISTAS

Objetivo. Reconocer la importancia del trabajo de flexibilidad en todo el proceso de preparación del deportista.

Introducción. La flexibilidad es una cualidad involutiva, ya que con el paso de los años se va perdiendo movilidad en un nivel que se ve afectado por diferentes variables. Si este descenso es muy acentuado y se dispone de un bajo nivel de movilidad, se pueden provocar problemas como, por ejemplo: desviaciones posturales, descoordinación, gastos calóricos excesivos de la musculatura agonista para vencer la gran oposición de la antagonista, roturas fibrilares, entre otros.

Desarrollo. Un trabajo adecuado de la flexibilidad permite:

1. Mejorar la capacidad mecánica de los músculos implicados
2. Lubrificar las articulaciones estimuladas (sólo con métodos dinámicos).
3. También en los deportes de contacto, en donde se producen choques y caídas, una articulación flexible absorbe mejor el impacto evitando posibles lesiones o aminorando sus efectos si ésta llega a producirse.
4. Paliar el dolor originado por los calambres del entrenamiento.
5. Mantener la elasticidad muscular
6. Relajar los músculos rígidos y tensos, al descender el tono muscular.
7. Favorecer la ejecución de las técnicas deportivas (capacidad posibilista).
8. Posibilitar el desarrollo de otras capacidades, como la fuerza, velocidad y resistencia.



Fuente: Jonatha Gallegos

9. Provocar un menor consumo energético. Acelera los procesos de recuperación. El hecho de ser más flexible no asegura una mejor recuperación, pero efectuar ejercicios de movilidad articular y estiramientos tras el entrenamiento favorece el lavado del lactato y eliminación de los productos de desecho.
10. Disminución del estrés y la tensión emocional. Optimiza la coordinación
11. Favorece la transición de la fase excéntrica a la concéntrica en la contracción muscular.
12. Amplifica el preestiramiento muscular, provocando un mayor nivel de fuerza explosiva.

Reflexiones y comentarios: El uso y objetivos de la flexibilidad se diferenciarán atendiendo al momento en que se utilice en relación a los ejercicios del entrenamiento deportivo. Prevenir las lesiones, ya que reduce el riesgo de sufrirlas. El atleta que goza de un buen rango de recorrido articular puede enfrentarse con mayor eficacia a situaciones en las cuales sus articulaciones son exigidas hasta límites de alto riesgo, como sería el caso de los vallistas o los lanzadores.

TALLER N°1

DEFINICIONES CONCEPTUALES DE LA FLEXIBILIDAD

Objetivo. **Analizar los diferentes conceptos relacionados con la flexibilidad**

Introducción. Definición: La flexibilidad es la capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Está compuesta por la movilidad articular y la elasticidad muscular.

La movilidad articular es el grado de movimiento que tiene una articulación, limitada por cartílagos, cápsulas y ligamentos. Se debe entrenar hasta grado óptimo, no máximo.

La elasticidad muscular que es la capacidad que tiene un músculo para estirarse sin romperse ni deformarse, pudiendo volver a su estado natural.

Desarrollo. Poseer una buena flexibilidad no sólo es imprescindible en algunos deportes (gimnasia, karate, etc.) sino que es necesario para desempeñar con normalidad las actividades diarias evitando dolores y lesiones. Además, su desarrollo influye en el resto de las capacidades físicas, en la adquisición de ciertas habilidades deportivas y en la corrección postural.

Los estiramientos dinámicos: Consisten en, una vez llegado al límite del estiramiento, realizar rebotes suaves o balanceos. Aunque sus resultados son buenos, cada vez se utilizan menos por el riesgo de sobre estiramiento y lesión.

Los estiramientos estáticos: Consisten en, una vez llegado al límite del estiramiento, mantener la postura durante unos segundos o minutos. Son los más utilizados.

Ejemplos:

Cuádriceps (1)

Isquiotibiales (2)

Gemelos (3)

Tríceps (4)

Pectorales (5)

Deltoides (6)

Cervicales (7)

Lumbares (8)

Glúteos (9).



Fuente: Jonathan Gallegos

Recomendaciones. Durante las clases, para realizar correctamente los ejercicios de estiramientos, deberemos seguir una serie de pautas:

- Concentrarnos en la postura y el músculo a estirar.
- Realizar los estiramientos de forma progresiva, notando la tensión pero sin llegar al dolor.
- Mantener el estiramiento al menos 30".
- Realizar respiraciones abdominales e intentar relajar el músculo estirado.

TALLER Nº 2

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Entre el sexo femenino y masculino no se observan grandes diferencias entre los valores promedios de las pruebas de flexibilidad. Orientaciones metodológicas para la realización de los ejercicios de estiramiento.

- Realizar los ejercicios con suavidad.
- Evitar competir con usted mismo o con el compañero.
- El exceso del estiramiento puede provocar una lesión.
- Si los estiramientos se realizan temprano en la mañana ser más precavido.
- Realizar un buen calentamiento antes de hacer cualquier ejercicio.
- Se recomienda llegar a la posición y abandonarla lentamente.
- Procurar relajarse y respirar de forma rítmica y controlada.



Recomendaciones.

- Comenzar siempre por el lado menos flexible.
- Mantener siempre la cabeza erguida como prolongación de la espalda.
- Inclinarsse hacia delante desde las caderas y sin curvar la espalda.
- Espirar en el momento del estiramiento.
- Mantener el estiramiento entre 8 – 12 segundos.
- Para aumentar la elasticidad es preciso trabajar estiramientos 3 ó 4 veces por semana

Ejercicios de estiramientos.



TALLER Nº 3

LA FLEXIBILIDAD DURANTE EL CALENTAMIENTO

Objetivo. **Mostrarse de acuerdo a la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de calentamiento para la sesión o la competencia.**

Introducción. En medicina del deporte, se dice que la resistencia se gana (y se pierde también) en meses, la fuerza en semanas y la flexibilidad en días. Esto quiere decir que si dejas de trabajar la flexibilidad, en pocos días habrás perdido el nivel que tenías pero también, que cada día que entrenes esta cualidad, lo notarás; los beneficios son bastante inmediatos. De ahí la importancia de practicar ejercicios de flexibilidad a diario.

Desarrollo. Y, ¿por qué es importante ésto? Sencillamente, nos evitará lesionarnos y sufrir dolores musculares; también evitamos que se deteriore la coordinación al limitarse la movilidad.



Fuente: El autor Jonathan Gallegos

Recomendaciones:

El objetivo será dotar al músculo de la extensibilidad y elasticidad precisas para responder a las exigencias de los ejercicios sin riesgos de lesiones. Antes de realizar estiramientos se debe aumentar la temperatura de los músculos implicados mediante una activación cardiovascular y movilidad articular.

TALLER Nº 4

LA FLEXIBILIDAD DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Objetivo. **Mostrarse de acuerdo a la importancia del trabajo de flexibilidad durante el proceso de entrenamiento.**

Introducción. Se pretende disminuir el exceso de tono muscular causado por ejercicios intensos, tales como velocidad, multisaltos, trabajo de fuerza con cargas, etc, mejorando el riego sanguíneo y favoreciendo su recuperación. La intensidad de los estiramientos deberá ser moderada para evitar daños estructurales en las miofibrillas y una pérdida de eficacia contráctil.

Dice que hay diferentes métodos para el entrenamiento de la flexibilidad. Vamos a explicar un sistema que consiste en una mezcla de métodos. Iniciaremos una sesión con un pequeño calentamiento; unos minutos (5-6) de trote suave puede ser suficiente. Es importante adoptar una posición correcta en cada uno de los estiramientos.

El método es el siguiente:

- Hay que estirar hasta una posición que notemos un poco de tensión. Esta posición debemos alcanzarla muy lentamente.
- Mantenemos esa posición durante al menos unos 30 segundos.
- Aumentamos unos 2-3 centímetros el grado de estiramiento y lo mantendremos 10 segundos.



Fuente: Jonathan Gallegos.

- Volvemos a la posición de reposo y realizamos una contracción mantenida (isométrica) de 10 segundos del musculo o grupo muscular que estamos estirando.
- Soltamos un poco los músculos trabajados y volvemos a realizar los pasos nuevamente.

Recomendaciones. Para un correcto entrenamiento debemos darle tres vueltas al circuito. Es importante tomarse su tiempo y realizar el trabajo sin prisas. Debemos respirar de manera relajada, sin contener la respiración. Un poco de música tranquila puede ayudar.

Las pruebas se realizan utilizando las indicaciones que sugiere el autor:

Realizar un calentamiento previo antes de medir flexibilidad.

Mantener la posición 3 segundos antes de medir.

No hacer rebotes ni movimientos bruscos.



TALLER Nº 5

LA FLEXIBILIDAD DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Objetivo. **Mostrarse de acuerdo a la importancia del trabajo de flexibilidad durante el proceso de entrenamiento.**

Introducción. Los objetivos serán similares a la situación anterior, ya que se pretende disminuir el tono muscular y facilitar el riego sanguíneo, contribuyendo a una recuperación más rápida. La intensidad es también moderada, evitando en todo momento la sensación de dolor, ya que el músculo está fatigado y con dificultades para ser estirado a ciertos límites.

Desarrollo. Estiramientos en sesiones específicas: En este caso los objetivos se centran en el desarrollo de la flexibilidad a través de las mejoras neuromusculares, como la extensibilidad y la elasticidad (mediante la optimización del reflejo miotático). Tras el aumento de la temperatura local se reduce la rigidez y se incrementa la extensibilidad. El colágeno, al ser calentado, aumenta su tolerancia al estiramiento y reduce la posibilidad de sufrir lesiones estructurales.



Fuente: Jonathan Gallegos

Recomendaciones. Algunos errores importantes es creer que los calentamientos basados en los estiramientos, por sí solos, elevan la temperatura corporal lo suficiente como para hacer frente a ejercicios intensos. El estiramiento pronunciado de un músculo frío puede originar lesiones importantes.

Campuzano, Salustiano López (2014). “La flexibilidad es un indicador de la condición física dependiente de la salud. Se puede decir que es un componente benefactor al resto de capacidades físicas. Se detalla a la flexibilidad como la amplitud del movimiento de una articulación determinada o una serie de articulaciones que admiten un movimiento completo sin restricciones ni dolor” (p. 110)

TALLER Nº 6

LA FLEXIBILIDAD EN EL FÚTBOL INFANTIL

Objetivo. Aplicar ejercicios de flexibilidad durante el proceso de entrenamiento del fútbol infantil.

Introducción. El nivel máximo de desarrollo de la flexibilidad se produce en la etapa comprendida entre los 12 a 14 años. La mejor edad para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, cadera y la cintura escapular se sitúa entre los 10 y los 13 años. Durante esta categoría se va a producir un fuerte incremento de la talla, en especial en las chicas, lo que unido a los cambios hormonales, se provoca una reducción de la capacidad de resistencia mecánica en el aparato motor pasivo. Estas circunstancias pueden propiciar un empeoramiento de la flexibilidad, debido a que la capacidad de estiramiento de los músculos y ligamentos va retrasado respecto al acelerón sufrido en el aumento de la talla (Hornillos, 2006).

Recomendaciones: El trabajo es más emotivo, siempre y cuando se trabaja con el implemento. Por lo tanto es pertinente tener la mayor cantidad de balones (posibilidad cierta de que cada jugador tenga su propio balón).



TALLER Nº 7

LA FLEXIBILIDAD EN EL FÚTBOL INFANTIL.

Objetivo. Aplicar ejercicios de flexibilidad durante el proceso de entrenamiento del fútbol infantil.

Introducción. La guía PEFS (2007), define la flexibilidad como amplitud de movimiento de una articulación específica en relación con un grado concreto de libertad, ya que las articulaciones presentan distintos grados de libertad. Es la capacidad física que permite realizar movimientos con gran amplitud de recorrido interviniendo músculos y articulaciones.

Componentes de la flexibilidad

- La movilidad articular: se refiere a las posibilidades de movimiento de cada articulación del cuerpo.
- La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos y tendones para alongarse.

Hornillos, I. (2006) “La flexibilidad es un componente de la condición física relacionada con la salud. Se puede decir que es un elemento favorecedor al resto de capacidades físicas. Se define a la flexibilidad como la amplitud del movimiento de una articulación determinada o una serie de articulaciones que permiten un movimiento completa sin restricciones ni dolor” (p. 110)

Beneficios

- Mejora la amplitud del movimiento de las articulaciones (AMD)
- Reduce la tensión en los músculos y aumenta su elasticidad.
- Ayuda a prevenir lesiones.
- Reduce el cansancio muscular y la aparición de agujetas después del ejercicio.

Actividades recomendables

- Ejercicios dinámicos: realizar de forma activa ejercicios cuando tú mismo contraes músculos para provocar la elongación de otros.
- Ejercicios estáticos o estiramientos: se estira un grupo o grupos musculares manteniéndola durante 10, 20 o 30 segundos.
- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios de estiramiento solos o con ayuda de compañero.

Recomendaciones. Al iniciar un deporte (como el fútbol) deberemos comenzar con un buen calentamiento para que los músculos entren en calor y así evitar lesiones futuras. Durante el desarrollo de este deporte, por ejemplo, al chutar se carga la zona del cuádriceps de una manera muy significativa respecto a otros deportes. Los movimientos bruscos o los golpes son propicios a provocar una lesión. El músculo se "contrae". Por eso, y para evitar una pérdida adelantada de la flexibilidad o evitar lesiones musculares, al final del ejercicio deberemos estirar éste músculo (entre otros claro) para volverlo a su tamaño natural, y retardar así su acortamiento.



UNIDAD II

FACTORES DEL RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL INFANTIL

Objetivo. Reconocer los factores individuales y colectivos que están implicados en el rendimiento deportivo del deporte infantil.

Fundamentación. Para, Bruggemann (2004), “Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo.”(p.48). El entrenamiento deportivo posee las siguientes características:

- Es un proceso planificado científico y pedagógico
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales
- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
- Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Desarrollo. Apoyamos el criterio planteado por el autor, considerando que el entrenamiento deportivo orientado a los niños y adolescentes exige un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de super compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

TALLER Nº 8

FACTORES INDIVIDUALES DEL RENDIMIENTO. LA MOTIVACIÓN.

Objetivo. Reconocer a la motivación como factor del rendimiento

Fundamentación

La motivación. Una de las claves a la hora de seguir un plan o la práctica del fútbol de base es la constancia, ya que el estado de forma se va construyendo a base de pequeños y repetidos estímulos. Por desgracia las mejoras que se consiguen en varias semanas de entrenamiento, se pierden a una velocidad mucho más rápido, sino somos constantes en el entrenamiento. No es lo mismo entrenar para mantener el estado de forma que entrenar para mejorar.

Y particularmente uno de los motivos para la práctica del deportista infantil es la preparación que presenta el entrenador, entre otros intereses.

Recomendaciones. Esta es la etapa ideal para la práctica de actividad física durante el tiempo de ocio. Por lo tanto, se trata de una etapa crucial para el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo. El abandono de hábitos cotidianos se puede favorecer mediante la práctica de ejercicio físico regular.



TALLER Nº 9

FACTORES INDIVIDUALES DEL RENDIMIENTO - LOGROS

Objetivo. Reconocer a los logros como factores del rendimiento.

Fundamentación.

Logros. Para NAVARRO (2002) citado por DÁVILA, Miguel (2012), relacionando la meta y los logros señala que: La meta es la situación que se ha de alcanzar, el logro es lo que hay que conseguir, la orientación de la acción. Los jugadores y deportistas deben organizarse para el logro de la meta; la meta posee un carácter orientados de los desempeños motores de los mismos” (p.68)



Recomendaciones. El bajo rendimiento deportivo de nuestros atletas y la carencia de procesos sistematizados de preparación psicológica, fueron precisamente las necesidades orientadoras de este trabajo, que como objetivo fundamental busca determinar si la utilización de procedimientos psicológicos protocolizados incrementa el rendimiento deportivo para las competencias.

TALLER Nº 10

FACTORES COLECTIVOS DEL RENDIMIENTO - PERTENECER A UN CLUB

Objetivo. Reconocer la importancia de pertenecer a un club como factor del rendimiento.

Fundamentación. Brüggemann y Albrecht (1993) citado por Santana, P. (2009) La filosofía del verdadero futbolista es vencerse a sí mismo primero, segundo apoyar al grupo de compañeros y tercero luchar por el equipo hasta lo último; y por tanto no dejarse derrotar nunca, intentarlo cuantas veces sean posibles hasta finalizar, si ante la primera adversidad nos vamos atrás, entonces estamos equivocados de deporte.”(p.10)



La lucha tiene que ser total, a su mente llegan toda clase de imágenes, las cuales tiene que conseguir descifrar debido aun con el cansancio y agotamiento que soporta la carrera, pero algo debe hacerte continuar, luchar contra su único contrincante, él mismo, los objetivos del grupo de compañeros y el equipo, por tanto la convicción de qué ¿vencería?.

Recomendaciones. El fútbol actual y el contexto es tan grande y la lucha tan fuerte que para vencer nunca debe dar el brazo a torcer si puedes continuar, ante adversidades y malos tiempos, siempre y siempre hasta el final está es la meta y aunque creas que no podrás llegar, hay que seguir.

TALLER Nº 11

FACTORES COLECTIVOS DEL RENDIMIENTO - DIRECCIÒN PEDAGÒGICA

Objetivo. Reconocer la importancia de la direcciòn pedagògica como factor del rendimiento.

Fundamentaciòn. Direcciòn pedagògica. El ritmo de aprendizaje de cada deportista es diferente al de los otros. En la llamada enseñaanza individualizada cumplimos perfectamente con este criterio. Intenta atender a cada individuo de los que compone el grupo de trabajo, el grupo de clase o el equipo deportivo. A medida que el grupo es mayor, es más difícil atender con garantías este principio. Factores que intervienen el aprendizaje motriz:

- La buena distribuciòn de los periodos de pràctica y descanso.
- Actividades adecuadas a las capacidades del jugador.
- El entrenador debe partir del buen conocimiento del jugador: sus características psicològicas, físicas, sociales.
- La motivaciòn como fuerza motora de la pràctica deportiva.
- La pràctica mental aplicada a la mejora del aprendizaje deportivo.

Recomendaciones. El conocimiento de los resultados o Feed-back del aprendizaje deportivo: el jugador recibe informaciòn del entrenador y de él mismo sobre las tareas que viene realizando.



TALLER Nº 12

LA FLEXIBILIDAD EN LOS NIÑOS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de musculo Sóleo

Se trata de un músculo monoarticular, responsable de la flexión plantar. Los gemelos comparten su misma función. Por consiguiente, para enfatizar su estiramiento sugerimos reducir la participación de los gemelos flexionando la rodilla.

Orientaciones metodológicas para la realización de los ejercicios de estiramiento.

Al ser un flexor plantar, es a través de la flexión dorsal que lo estiramos efectivamente, recordando flexionar la rodilla.

Recomendaciones

Trabajarlos a diario pero de acuerdo con nuestra resistencia: los músculos se deben trabajar a diario, pero sin pasarnos, pues tampoco los

podemos forzar si no queremos acabar con lesiones graves, las cuales también acabarían por afectar otras partes de nuestro cuerpo. Para ello, debemos practicar ejercicio a diario y los mejores son salir a pasear a ritmo rápido, ir a natación cada día, saltar, correr, etc. También podemos hacer clases de ejercicios aeróbicos en el gimnasio de manera que los podamos fortalecer más.



TALLER Nº 13

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos gemelos

Son músculos de biarticulares que contribuyen a la flexión de la rodilla y la flexión del pie. Por consiguiente, la flexión dorsal del pie del pie estira efectivamente los gemelos en caso de que la rodilla esté extendida. Las dos articulaciones por las que cruzan deben estar implicadas en el ejercicio.

Como puede apreciarse en los ejercicios alternativos, podemos potenciar estos estiramientos a través de una ligera flexión de la cadera.

Recomendaciones

Los gemelos tienen una peculiaridad, y es que tienen un elevado componente genético en cuanto a su forma. En función de ella, se necesitará una forma de entrenamiento u otra, ya que existen personas con un gemelo muy desarrollado sin haberlo entrenado en exceso en

comparación con otros que lo incorporan en su rutina diaria y no lo desarrollan tan fácilmente.

Caminando se ejercita continuamente el gemelo, por lo que se generan una grandísimo número de repeticiones a lo largo de la jornada. Por lo tanto no es suficiente con trabajar suavemente este músculo, sino que se necesita aumentar el rango de movimiento del mismo para conseguir aumentar la masa muscular. Su movimiento fundamental es la extensión de tobillo, por lo que el entrenamiento consistirá básicamente en soportar un peso de puntillas.



TALLER Nº 14

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de musculo tibial anterior

La retracción de este músculo suele generar inconvenientes a sujetos que realizan caminatas cuesta arriba o campo traviesa y especialmente en deportistas que practican fútbol. No es usual que los deportistas realicen este ejercicio.

Al ser flexor dorsal y eversor, es a través de la flexión plantar e inversión combinada que lo estiramos efectivamente.

Recomendaciones

- El dolor en el músculo anterior tibial es una señal de desgaste. Descansa más seguido y utiliza hielo y masajes para ayudar al músculo a sanar.

- Un dolor crónico o severo en el músculo tibial anterior puede indicar otros problemas de salud como una fractura por presión, un coágulo de sangre o un tumor. Consulta a tu doctor si el descanso, hielo y masajes no ayudan a que el dolor mejore.



TALLER Nº 15

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos isquiotibiales

De los cuatro que con músculos ponen este grupo, tres son biarticulares y uno es monoarticular. Conforman la musculatura de la cara posterior de muslo, y suelen lesionarse con bastante frecuencia en deportistas de todas las especialidades y de gran importancia en deportistas de fútbol.

Su estiramiento supone realizar la flexión de la cadera y la antervención de la pelvis alejando, así los isquiones de la tibia. Al ser biarticulares, conviene que la rodilla se mantenga extendida.

Recomendaciones

En este ejercicio también trabajarás los glúteos, sobre una colchoneta te pones en 4 puntos de apoyo tus dos rodillas y tus dos manos, los brazos rectos y paralelos a los muslos, la espalda debe permanecer recta

comenzando al elevar tu rodilla derecha sobre el suelo como 20 centímetros manteniendo aun flexionada la rodilla ,ahora extiende la pierna hasta el techo y derecha formando un ángulo de 45 grados con respecto al suelo, desciende la pierna a su posición inicial y repite para el lado contrario. 4 series de 15 repeticiones cada pierna.



TALLER Nº 16

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos psoas-ilíaco

La retracción de estos músculos contribuye a la alteración del ritmo lumbosacro, acentuando la antervención de la pelvis y, con ello, las actitudes lordóticas. Su estiramiento no solo es para prevenir lesiones, sino que también tiene gran importancia postural.

Sugerimos no solamente desarrollar la extensión de la cadera sino también la retroversión de la pelvis, con una ligera rotación del fémur.

Recomendaciones

Tal y como he dicho, el estiramiento de este músculo es muy importante pero sin embargo también se estira mal con mucha frecuencia ya que no se tienen en cuenta las compensaciones (muchas en este caso) y trampas que provoca el psoas al ser estirado.

De esta forma, la mayor parte de las personas cometen los siguientes errores para estirar incorrectamente el psoas iliaco:

- Llevan la rodilla y pie hacia atras en extensión de cadera apoyando la puntera del pie
- Adelantan la otra pierna en flexión de cadera y rodilla
- Hasta aquí todo sería más o menos correcto si no fuera porque generalmente a esto le acompaña una tendencia de la pelvis a la anteversión con hiperlordosis lumbar e incluso rotación lumbar
- Esta hiperlordosis es tanto más acentuada cuanto más atrás se lanza la pierna



TALLER Nº 17

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos cuádriceps

A diferencia de los isquiotibiales, en el cuádriceps tres son las porciones monoarticulares y una sola la biarticular. Se trata de un músculo cuya participación en deportes es decisiva y sus lesiones no son infrecuentes.

Por consiguiente, su estiramiento es importante para evitar riesgos típicos.

Para su efectivo estiramiento, más allá de la extensión de la cadera y flexión de la rodilla, sugerimos realizar de la pelvis a partir de la co-contracción de abdominales y glúteo mayor.

Existen muchas variantes de este músculo para mayor logro de estiramiento.

Recomendaciones

El músculo cuádriceps tiende a estar acortado en las personas que entrenan y maximizan su funcionamiento, por ejemplo en deportes como fútbol, básquet o cualquier deporte que utiliza ese músculo en exceso. Como a menudo el gran descuidado es el recto femoral, este tiende a estar particularmente acortado y por lo tanto puede interrumpir la mecánica normal de las articulaciones, haciendo que se vuelvan más propensos a las lesiones. Con el estiramiento evitamos cualquier futuro problema sobre estos músculos como ser los tan temibles desgarros.



TALLER Nº 18

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos aductores

Se trata de cinco músculos, de los cuales sólo uno de ellos es biarticular y requiere, para su efectivo estiramiento, de la extensión de la rodilla. Los otros cuatro pueden estirarse simplemente a partir de la abducción de la cadera. Pueden ser estirados tanto desde la abducción horizontal, con la cadera flexionada.

Recomendaciones

La musculatura aductora tiene como función motora principal la aproximación de las piernas al eje central del cuerpo, posturalmente tiene una gran importancia en la posición de la pelvis y por ello en la columna lumbar, una correcta elasticidad en este grupo muscular es esencial por tanto. Estos músculos tienden a estar acortados tanto en la población general, como en personas que practican deportes específicos como por

ejemplo en futbolistas. En este vídeo te mostramos como estirar adecuadamente esta musculatura en su conjunto.

Otra modalidad de estiramiento de aductores, en este caso contra la pared de forma que no solo vamos a estirar estos músculos sino que también actuaremos sobre los isquiotibiales internos (semimembranoso y semitendinoso)

En esta posición tumbada contra la pared vamos a ir dejando caer las piernas hacia los lados primero con las rodillas dobladas y poco a poco con las rodillas más estiradas (será aquí cuando tiremos de los isquiotibiales). Esta posición nos permite jugar con la gravedad para hacer un estiramiento largo, pero suave y progresivo.



TALLER Nº 19

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos glúteo medio

Es el principal abductor de la cadera de la cadera y, desde el punto de vista deportivo, su locitud para los estiramientos es importante. Si bien los ejercicios para la elongación no son numerosos, algunos lo hacen con gran efectividad.

Es la aducción horixontal de la cadera, pero desde una profunda flexión de la misma, casi proyectando la rodilla hacia el hombro contrario, lo que mayormente produce estiramiento.

Recomendaciones

Es fundamental preparar los músculos y tendones a utilizar antes de cualquier deporte o actividad.

- Evitaremos que los músculos estén contracturados y rígidos.
- Aumentaremos el flujo de sangre al área de la cadera.
- Conseguiremos una mejor oxigenación y aporte de nutrientes para el músculo.

Es muy importante que nuestros músculos y tendones se mantengan flexibles y elásticos, esto nos permitirá evitar posibles esguinces y distensiones. Para conseguirlo debes establecer una rutina de estiramientos bien estructurada.



TALLER Nº 20

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos glúteo mayor

Si bien sus lesiones son poco frecuentes, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, su estiramiento es importante para acceder más efectivamente a las elongaciones específicas de la región lumbar.

Al ser un extensor de la cadera y colaborar en su rotación externa y abducción, flexionando la misma y produciendo una ligera rotación interna de aducción horizontal lo estiramos efectivamente.

Como estamos poco acostumbrados al estiramiento del glúteo hay que tener mucho cuidado al traccionar, no es difícil provocar una microrotura de fibras, que es muy molesta en esta zona. Aguantamos unos 15 segundos y cambiamos de piernas, así unas tres veces.

Recomendaciones

Ahora sólo tenemos que mantener la posición durante 10-15 segundos cuidando que el estiramiento no sea muy fuerte o produzca dolor. Es importante acordarse del glúteo antes y después de las sesiones de ejercicio, es un músculo muy voluminoso y también hay que cuidarlo.



TALLER Nº 21

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos glúteo menor

Junto con el pectíneo su responsabilidad principal es la rotación interna de la cadera. En deportes gimnásticos, artísticos y el fútbol donde se requiere movimientos violentos en un cambio de ritmo o choque cuerpo a cuerpo con el rival ya sea un balón dividido o directo al oponente.

Producir el estiramiento de los rotadores internos de la cadera supone inducir su rotación externa empleando la pierna como palanca, flexionada a 90° o más. Con el empuje de la pierna generamos una mayor rotación externa de la cadera y estiramos más efectivamente el glúteo.

Recomendaciones

El glúteo menor es uno de los seis abductores de la cadera. Se inicia en el hueso de la cadera y se extiende hasta el hueso superior del muslo. Este músculo es muy importante para la estabilización de la cadera, sobre todo cuando se está balanceando en una pierna. Para mantener tus glúteo fuerte, realiza ejercicios de abducción de la cadera. Antes de proceder a ejercicios específicos, asegúrate de calentar durante al menos 15 minutos, por ejemplo con trotar o caminar. Consulta con tu médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.



TALLER Nº 22

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos piramidal-gemino

Se trata de los rotadores externos de la cadera, pequeños pelvitrocantéreos cuya retracción genera innumerables problemas, tanto en deportistas como deportistas sedentarios. Particularmente, piramidal suele promover afecciones ciáticas cuando su estado es de gran acortamiento e hipertonía.

Es a través de la rotación interna de la cadera que los estiramos, inducida ésta por medio del desplazamiento, tipo palanca, de la pierna. Para ello sugerimos una flexión de la rodilla de 90°.

Recomendaciones.

Lo más habitual es que se produzca un acortamiento o espasmo muscular del piramidal que hace que se comprima el nervio ciático, que transcurre justo por debajo. Esto sucede por:

- Sobrecargas musculares
- Alteraciones biomecánicas
- Traumatismos
- Sedestación prolongada



TALLER N° 23

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos abdominales

El rector mayor del abdomen resulta uno de los músculos más difíciles de estirar, o al menos presenta poca variabilidad en cuanto a posibilidades de elongación. La razón es que, al ser un flexor del tronco, sólo su extensión lo estira, aumentando la presión sobre la zona lumbar.

A los efectos de reducir la compresión a nivel lumbar, recomendamos conservar la pelvis lo más pegada lo más posible al suelo. Ante la menor molestia, reducir la intensidad o cambiar de ejercicio.

Recomendaciones

Antes de empezar a realizar un ejercicio y trabajar algún músculo en cuestión, debemos siempre ejecutar un previo calentamiento para evitar posibles lesiones en la zona que queremos ejercitar. Ésto implica nada

más y nada menos que la realización de dos pasos: estiramientos y algún ejercicio muy leve con poco peso para calentar los músculos. Dependiendo de nuestra rutina y los músculos que vamos utilizar, así debemos calentar y estirar de una manera profunda unas u otras zonas, aunque siempre es recomendable realizar un breve estiramiento de todos los músculos, pues te puede ahorrar algún susto. Sin embargo, hoy nos vamos a centrar en cómo estirar los abdominales.

Para estirar los abdominales, como en todo, existen diversas formas. No obstante, hay dos ejercicios fundamentales para realizar un buen estiramiento de los abdominales, y por ello os los vamos a explicar.



TALLER Nº 24

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos oblicuos

Tampoco es sencillo desarrollar sus estiramientos.

Nos obstante, ofrecen más posibilidades que el recto mayor. La flexión lateral del tronco resulta particularmente eficaz para su elongación

Sugerimos controlar una completa extensión del tronco durante su flexión lateral, pues una ligera flexión del mismo reduce significativamente la calidad del estiramiento de los músculos oblicuos.

Recomendaciones

Ejercicios abdominales y otros que involucran la zona central del cuerpo hay muchos, pero en líneas generales, debemos tener los siguientes consejos en cuenta:

Respirar adecuadamente inspirando antes de contraer el abdomen y espirar durante la contracción misma, por ejemplo, en la elevación de tronco en suelo, inspiramos mientras el torso está abajo y espiramos durante la contracción, cuando el tronco se eleva hacia arriba.

Nunca debemos tirar del cuello al hacer abdominales, y para garantizar ello, es importante que en ejercicios abdominales haya un espacio siempre entre la barbilla y el pecho del tamaño de un puño de la mano. Así, no tensionamos el cuello sino que el trabajo lo realizan los músculos del abdomen.



TALLER Nº 25

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos lumbares

Numerosos músculos se inscriben bajo la denominación de "lumbares". Una gran cantidad de ligamentos y fascias recubren y protegen la columna vertebral, lo cual su acceso a través de estiramientos.

Los músculos lumbares pueden estirarse empleando tres planos.

No obstante, aquellos estiramientos realizados en plano sagital son particularmente efectivos para situaciones de lumbalgia y viables para todos los deportes.

Recomendaciones

En cuanto se advierte un Síndrome Doloroso Lumbar, habría que plantearse que posturas mantenidas diarias o sobreesfuerzos. Conviene EVITAR:

- Realizar abdominales con las piernas estiradas.
- Levantar ambas piernas cuando está acostado boca arriba.
- Levantar mucho peso por encima de la cintura (o ejercicios para los bíceps).
- Tocarse los dedos de los pies mientras está de pie.



TALLER Nº 27

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos cervicales

La reducción de tensiones en la región cervical constituye uno de los grandes objetivos de los estiramientos terapéuticos. La aplicación de estiramientos suaves genera alivio general de toda la zona, mejorando la disposición psicofísica del sujeto.

Resulta importante alejar el acromion en diferentes direcciones, para lo cual, la ubicación del miembro superior en un sentido u otro colabora para afectar a diferentes músculos y fascículos.

Recomendaciones

La patología más común del músculo esternocleidomastoideo es la tortícolis, muchas veces se habla de tortícolis como sinónimo de dolor de de cuello, pero esto es un error, la tortícolis es la contractura del

músculo esternocleidomastoideo, que generalmente es unilateral, afecta a un solo músculo y el esternocleido afectado se acorta colocando la cabeza en posición de rotación derecha, inclinación izquierda y aproximación al pecho si el músculo afectado es el esternocleidomastoideo izquierdo. Las causas de la tortícolis habitualmente son las malas posiciones o malas posturas, corrientes de aire, está muy relacionada con el consumo de café, una almohada inadecuada, movimientos bruscos.



TALLER Nº 28

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculos pectoral mayor

Este músculo es particularmente exigido durante los entrenamientos formales de la mayoría de gimnasios. Su estiramiento también resulta importante para prevenir y tratar alteraciones posturales.

Un efectivo estiramiento de todas sus porciones puede lograrse con la extensión y abducción horizontal, pero evitando la rotación interna de hombros, es decir, desde la posición anatómica pura.

Recomendaciones

El pectoral es un músculo muy usado en múltiples ejercicios, pero al momento de estirar poco nos acordamos del trabajo de pecho que hemos realizado y es aquí donde cometemos un error, pues los estiramientos son necesarios y beneficiosos para cada uno de nuestros músculos.

Entonces, te mostraremos ejercicios para estirar el pectoral y permitir su correcta relajación, así como favorecer su recuperación tras el esfuerzo. Aquí te damos algunos ejercicios fáciles de llevar a cabo dentro de los minutos dedicados al estiramiento.



TALLER Nº 29

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculo bíceps

Las dificultades para su estiramiento son similares a la de los tríceps. El acceso a la porción larga del bíceps es más sencillo que a la porción corta. No obstante, ciertos criterios elementales permiten su elongación, junto con el coracobraquial y braquial anterior.

La mera extensión del codo es insuficiente para estirar el bíceps. Sugerimos acompañarla por la extensión del hombro y la supinación del antebrazo.

Recomendaciones

Todos conocemos la importancia que un buen estiramiento tiene para la recuperación muscular y su desarrollo, pero muchas veces no sabemos exactamente qué estiramiento es el adecuado para cada parte del cuerpo,

por este motivo vamos a ver algunos ejercicios indicados para estirar el tren superior.

Esta es una parte del cuerpo que soporta mucha tensión no solo a la hora de realizar ejercicio, sino también en nuestra vida cotidiana. Por este motivo es importante descargar todas las tensiones que acaban por agarrotar músculos y tendones. La mejor forma de hacerlo es mediante el estiramiento. Cuando lo llevemos a cabo es importante tener conciencia de la parte a estirar, y concentrarnos en la respiración, que debe ser lenta y suave al igual que la ejecución de los estiramientos.

Para estirar el deltoides (hombro) colocaremos el brazo estirado y apretado contra el pecho haciendo fuerza con el otro brazo, de modo que se note la presión que ejercemos en el hombro. Es importante mantener la espalda recta y la cabeza. Solamente tiene que notarse el estiramiento en la zona del hombro. Mantenemos en esta postura entorno a 20 o 30 segundos. Es necesario realizar este ejercicio con cada brazo.



TALLER 30

LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS.

Objetivo. Conocer los fundamentos científicos y la importancia del trabajo de flexibilidad en periodo de la niñez de 10 a 14 años.

Introducción. La importancia de un entrenamiento de la movilidad durante la infancia no es tan grande como lo es en los adultos. Debido a su gran elasticidad y a su capacidad de estiramiento, los niños pueden realizar prácticamente sin ningún tipo de preparación saltos, carreras, etc., sin que exista un gran peligro de lesiones. Sirve especialmente para efectuar una prevención de desequilibrios musculares a largo plazo. Esta prevención de desequilibrios musculares debe ser de primera importancia.

Desarrollo

Trabajo de músculo palmares

A pesar de ser pequeños músculos que casi no parecen tener importancia deportiva, muchas actividades, sobre todo labores, lo exigen intensamente. Su estiramiento alivia dolores y acelera su recuperación después de, por ejemplo de algunos trabajos de cargas.

Al ser flexores palmares, la extensión palmar, empleando los dedos como apoyo y con el codo extendido, contribuye efectivamente a su estiramiento.

Recomendaciones

Estiramiento palmar ayudándonos de la otra mano
Con el brazo estirado y la palma hacia el frente y hacia abajo tal y como

se ve nos cogemos de los dedos con la otra mano y tiramos hacia nosotros para notar el estiramiento.



6.7. Impactos

Educativo y Social

Los entrenadores, monitores y orientadores deportivos están siendo parte de un nuevo proceso educativo-deportivo; esto a la vez, tendrá una proyección social positiva por la serie de aspectos innovadores que son pedagógicamente planteados en la propuesta.

Podrán mejorar socialmente las niñas y niños deportistas que en definitiva son la generación que en futuro inmediato tendrá la oportunidad de constituirse en seres humanos saludables y practicantes activos de deportes.

Se alcanza formación integral del niño-deportista. Se eleva el nivel formativo y la iniciación deportiva en general.

Personal

La propuesta en un deporte tan popular como es el fútbol infantil es de carácter fundamental que exista más atención en los inicios de este deporte para formación coherente y íntegra, que tendrá un impacto en el nivel de autoestima y autonomía de los niños deportistas; además, fortalecerá aspectos de salud y ocupación del tiempo libre, tal como aspira el Plan Nacional del Buen Vivir.

Sobre el Conocimiento e Intelecto

La propuesta establece una nueva visión sobre las tendencias actuales en la práctica deportiva infantil en los niños de 10 hasta los 14 años. La solución pertinente surge de la iniciativa, el pensamiento innovador y creativo de los responsables del área de la educación y el deporte escolar. Se entiende que la práctica de actividades físicas y deportivas

contribuyen al desarrollo físico y mental, por lo tanto la propuesta fortalece la capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional, inteligencia kinestésica,... entre otras).

6.8 Difusión

La difusión será a través de la socialización de la propuesta en la entidad sujeto de estudio; es decir, a los profesores de Educación física, entrenadores y los niños deportistas menores de 14 hasta 10 años.

Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores, monitores deportivos y padres de familia de los niños practicantes del fútbol.

Bibliografía

BRUGGEMANN, Detlev. (2004) *“Entrenamiento para niños y jóvenes”* Editorial Paidotribo, Primera Edición Barcelona –España.

BUCHER, W. y **BRUGGEMANN**, B. (2010) *“100 ejercicios y juegos de Fútbol base”*. Editorial Hispano Europa Cuarta edición, Barcelona-España.

CAMPUZANO, Salustiano López (2014) *“Los Principios del Entrenamiento Deportivo: Aplicación para el fútbol.”* Editorial, País. España.

CÁRDENAS, José Emilio (2012) *“Educación física plus”*...Bogotá – Colombia.

COMETTI, G. (2004) *“La Preparación Física en el Fútbol”*, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.

DANTAS, Estélio, (2012) *“La Práctica de la Preparación Física.”* Editorial Paidotribo. España.

DÁVILA, Miguel. (2012) *“La enseñanza de la educación física”*. Primera edición, Editorial Trillas, México.

DI SANTO, Mario Cesar. (2011) *“Amplitud de Movimiento”* Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

DIETRICH Martin, **KLAUS** Lehnertz y **KLAUS** Carl (2001) *“Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo”*, Segunda Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona.

FERNANDEZ E, (2013) *“Efecto de un programa de estiramiento de la musculatura isquiosural en las clases de educación física en educación primaria”* Editorial, D.A.A. Scientific Section Martos, Malaga-España.

HABA, L. (2012) *“Metodología del Entrenamiento Deportivo”*. Primera Edición, Argentina.

HORNILLOS. Isidoro. (2006). *“El entrenamiento de la flexibilidad en jóvenes deportistas”*. Universidad de la Coruña –España

MAS VALLE, JOSÉ M. (2007). *“Programa de Desarrollo de la Flexibilidad”* Revista digital. www.efedeportes.com. Buenos Aires – Argentina.

NIETO, Agustin (1995). *“La segunda enseñanza y las reformas en la educación”* Editorial Antares, Bogota-Colombia.

PACHECO, Rui. (2007) *“Fútbol: La enseñanza y el entrenamiento del fútbol”*. Un juego de iniciación al fútbol 11. España.

PLATONOV N. Vladimir y BULATOVA M. Marina (2001) *“La Preparación Física”*, Cuarta Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona- España.

PLATONOV, Vladimir (2004) *“El Entrenamiento Deportivo”*. Sexta Edición Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona-España.

POSADA, L (2007) *“Test Físicos”*. Bogota-Colombia.

POSSO, Miguel. (2011) *“Proyectos, Tesis y Marco Lógico”*. Imprenta Noción. Quito- Ecuador.

RAGN, Marcela (2009) *“El enfoque constructivista de los procesos de enseñanza y aprendizaje”* Chile.

RIVAS, Milton. (2008) *“Fútbol: Guía didáctica para la enseñanza de la técnica. Niños y adolescentes de 8 a 16 años”* Universidad Nacional. Costa Rica.

RIVEROLA, Ramón. (2011) *“Metodología del Entrenamiento”* La importancia de la práctica. Revista Digital. España.

RODRÍGUEZ, Arlines de Noroño (2013) *“Teoría Humanista”* Maracaibo, Zulia, Venezuela.

SÁNCHEZ, Fernando. (2008), *“Evaluación de las habilidades motrices básicas”*. Editorial Inde. Barcelona-España.

SÁNCHEZ, Fernando. (2013) *“Didáctica de la Educación Física”* Primera edición Pearson Educación. Madrid-España.

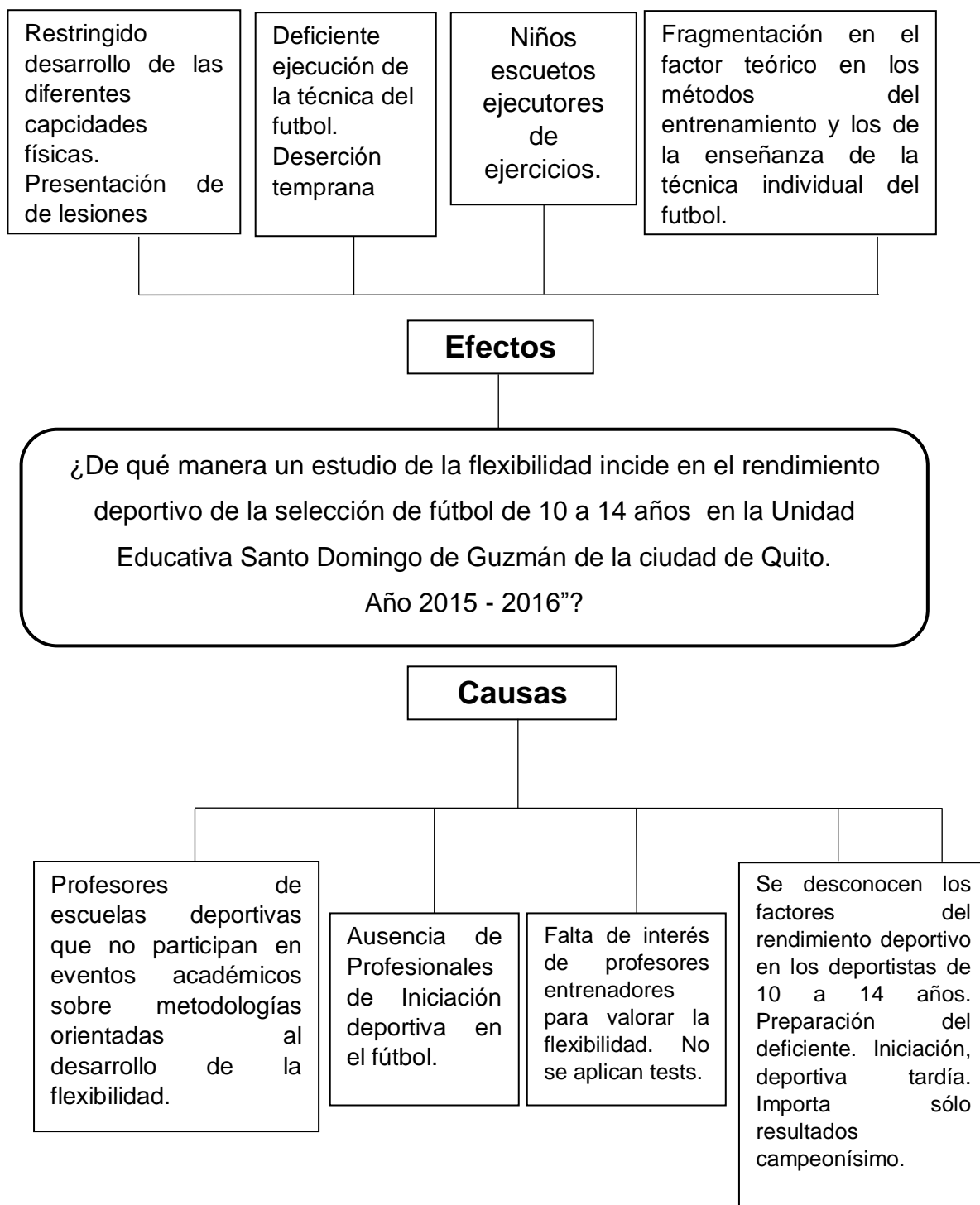
TABORDA, Javier y NIETO, Luz. (2011) *“El desarrollo de la fuerza del niño”* Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

WEINECK, Eriangen, (1994) *“Fútbol total, el entrenamiento físico del futbolista”*. Editorial Paidotribo Barcelona-España.

Anexos

Anexo N° 1: Árbol de Problemas	147
Anexo N° 2: Matriz de Coherencia	148
Anexo N° 3: Matriz Categorical.....	149
Anexo N° 4: Encuesta.....	150
Anexo N° 5. Test Flexión profunda del cuerpo	155
Anexo N° 6: Certificaciones	156

Anexo N° 1: Árbol de Problemas



Anexo Nº 2: Matriz de Coherencia

TEMA: “ESTUDIO DE LA FLEXIBILIDAD Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS CATEGORÍAS DE 10 A 14 AÑOS DE FÚTBOL EN LA UNIDAD EDUCATIVA SANTO DOMINGO DE GUZMÁN DE LA CIUDAD DE QUITO AÑO 2015 - 2016”	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿De qué manera un estudio de la flexibilidad incide en el rendimiento deportivo de la selección de futbol de 10 a 14 años en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito. Año 2015 - 2016”	Evidenciar como el estudio de la flexibilidad incide en el rendimiento deportivo de la selección de futbol de 10 a 14 años en la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito. Año 2015 - 2016”
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cómo identificar los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y los test de valoración que utilizan los entrenadores de las edades de 10 a 14 de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito?	Identificar los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y los test de valoración que utilizan los entrenadores de las edades 10 a 14 de la Unidad Educativa Santo Domingo de Guzmán de la ciudad de Quito?
¿Cuál es el criterio de los deportistas en relación a factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo?	Valorar el criterio de los deportistas en relación a factores individuales y colectivos del rendimiento deportivo?
¿Cuáles son los componentes de una guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de futbol de las edades de 10 a 14 ?	Diseñar una guía pedagógica y didáctica alternativa para el desarrollo de la flexibilidad orientada al rendimiento deportivo de los deportistas de futbol de las edades de 10 a 14 ?

Anexo Nº 3: Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La flexibilidad es un componente de la condición física relacionada con la salud, es un elemento favorecedor al resto de capacidades físicas. Se define a la flexibilidad como la amplitud del movimiento de una articulación determinada o una serie de articulaciones que permiten un movimiento completo sin restricciones ni dolor.	Desarrollo de la flexibilidad	Métodos del entrenamiento:	<ul style="list-style-type: none"> -Estáticos. - Balísticos - FNP (facilitación Propioceptiva)
El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar	Rendimiento deportivo en niños de 14 años.	Condición física	Test: Flexibilidad ventral y profunda
		Factores individuales.	<ul style="list-style-type: none"> - Motivaciones - Logros
		Factores colectivos	<ul style="list-style-type: none"> - Pertenecer a un club - Dirección pedagógica

Anexo N° 4: Encuesta

Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Apreciado colega: La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos sobre métodos de entrenamiento y tests para el desarrollo de la flexibilidad que utilizan los profesores/entrenadores en los niños de las edades 10 a 14. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

1. Usted conoce sobre los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y el entrenamiento de los fundamentos del fútbol categorías menores:

Alternativa	Respuesta
Mucho	
Poco	
Nada	
Total encuestados	

2. ¿Qué grado de importancia da usted a los métodos activos y pasivos para el desarrollo de la flexibilidad en deportistas de las edades de 10 a 14 años en el deporte fútbol?

Alternativa	Respuesta
Mucha Importancia	
Poca Importancia	
Ninguna Importancia	
Total encuestados	

3. De acuerdo a su conocimiento y experiencia, señale cual de los métodos orientan un mejor desarrollo de la flexibilidad.

Alternativa	Respuesta
Método de Facilitación Neuropropioceptiva o FNP, (Correcto)	
Método Repeticiones. Pasivo y balístico (Incorrecto)	
Total encuestados	

4. ¿Considera usted que existe una relación entre los métodos de entrenamiento de la flexibilidad y el rendimiento deportivo en los deportistas de 10 a 14 años?

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
Tal vez	
Total encuestados	

5. Considera usted que la metodología aplicada por los profesores y entrenadores incide en las motivaciones del deportista de 10 a 14 años en el fútbol.

Alternativa	Respuesta
Si Incide	
No Incide	
Desconozco	
Total encuestados	

6. En el proceso de formación deportiva, usted señala los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia.

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	
Total encuestados	

7. En el proceso deportivo, usted señala los ejercicios de flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones específicas del fútbol.

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	
Total encuestados	

8. ¿De los siguientes factores señale los que influyen en el rendimiento deportivo de los futbolistas de 10 a 14 años?

Alternativa	Respuesta
Factores individuales	
Clima	
Factores colectivos	
Entrenador	
Total encuestados	

9. ¿Señale que factores individuales que deben cumplirse para alcanzar rendimiento deportivo?

Alternativa	Respuesta
Motivaciones	
Test	
Logros	
Condición física	
Equipo	
Total encuestados	

10. ¿Señale que factores colectivos deben cumplirse para alcanzar rendimiento deportivo?

Alternativa	Respuesta
Pertenecer a un club	
Dirección pedagógica	
Amigos	
Familia	
Total encuestados	

11. Según su criterio, la elaboración de una Propuesta Metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en los deportistas de las edades de 10 a 14 años.

Alternativa	Respuesta
Muy importante Muy necesaria	
Importante Necesaria	
Poco importante Poco necesaria	
Total encuestados	

Cuestionario aplicados a los niños de la sub 10 a 14 años de las selecciones de la Unidad educativa Santo Domingo de Guzman.

1. ¿Señale el motivo más importante para realizar la práctica de fútbol?

Alternativa	Respuesta
Salud	
Placer	
Para competir	
Por compensar la inactividad	
Total encuestados	

2. ¿Señale los logros alcanzados en el fútbol?

Alternativa	Respuesta
Campeonato Nacional	
Regional	
Interinstitucional	
Intercolegial	
Otra competencias extracurriculares	
Total encuestados	

3. ¿Considera que es importante y beneficioso pertenecer a un club?

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
Tal vez	
Total encuestados	

4. ¿Considera que es importante contar con la dirección pedagógica de un entrenador?

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
Tal vez	
Total encuestados	

5. En el proceso de formación deportiva, su entrenador señala los ejercicios que orientan el calentamiento y luego de la competencia.

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	
Total encuestados	

6. En el proceso deportivo, el entrenador le señala los ejercicios de flexibilidad durante el entrenamiento y los estiramientos en sesiones específicas del fútbol.

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	
Total encuestados	

Gracias por su colaboración.

Anexo Nº 5. Test Flexión profunda del cuerpo

El objetivo de este test es medir la flexibilidad global del tronco, miembro superior e inferior (Martínez, 2003). Es la prueba más utilizada por los profesores de E.F. para medir la flexibilidad, y durante muchos años ha sido utilizada como prueba de acceso de diferentes Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. No se permitieron movimientos bruscos, debiendo ser continuos y sin rebotes. Los sujetos tenían dos intentos para realizar este test, el mejor de los dos era el que se elegía para analizarlo.



Flexión profunda del cuerpo (Autor Jonathan Gallegos)

