



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**INCIDENCIA DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS EN LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE
EDAD, DE LA ESCUELA THE BRITISH SCHOOL, PERÍODO ENERO –
JULIO 2012.**

AUTOR:

WILSON JAVIER LARA YUCTA

TUTOR:

LCDO.VINICIO SANDOVAL

RIOBAMBA-ECUADOR

2015

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título:

“INCIDENCIA DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA THE BRITISH SCHOOL, PERÍODO ENERO – JULIO 2012”.

Presentado por: Wilson Javier Lara Yucta y dirigida por: Lic. Vinicio Sandoval.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia en la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH.

Para constancia de lo expuesto firman:

Lic. Susana Paz
Presidenta del Tribunal



Firma

Mcs. Emilio Villa
Miembro del Tribunal



Firma

Lic. Vinicio Sandoval
Tutor de Tesis



Firma

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este proyecto de Graduación, corresponde exclusivamente a: Wilson Javier Lara Yucta y del Director de Proyecto; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo”



Wilson Javier Lara Yucta

060326162-9

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por habernos dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, a mi esposa e hijas por ser los pilares fundamentales en mi vida, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, quienes con sus consejos y apoyo han sabido guiarme para culminar mi carrera.

Wilson Javier Lara Yucta

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por habernos dado el don de la vida, y ser nuestro amparo y fortaleza.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Institución que mantiene en los últimos tiempos un liderazgo en todo el país, pues permite que todos los ecuatorianos tengamos acceso a una educación de alto nivel.

A todas las autoridades y catedráticos, quienes han sabido guiar y orientar con conocimientos importantes, para la culminación de esta etapa importante de mi vida. De igual forma quiero agradecer a mi asesor Lic. Vinicio Sandoval quien con su carisma supo enrumbar el desarrollo del presente trabajo investigativo hasta su exitosa culminación.

Wilson Javier Lara Yucta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

“INCIDENCIA DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA THE BRITISH SCHOOL, PERÍODO ENERO – JULIO 2012.

RESUMEN

La presente investigación se orientó a elaborar una guía metodológica de los fundamentos básicos del fútbol que desarrolle las capacidades coordinativas y se aplique en los fundamentos técnicos del fútbol orientado a los niños y niñas de 10 a 12 años de edad de las Escuelas The British School, del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo. En esta investigación se utilizó el Método Científico, puesto que es un proceso racional, sistemático y lógico con un diseño experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a los fundamentos técnicos básicos del fútbol. Se trabajó con una población de estudio de 22 niños, para esto vamos a identificar las condiciones técnico – tácticas de los niños analizando diversos factores, realizando un diagnóstico para determinar su nivel de flexibilidad mediante la elaboración de esta guía, para lograr su máxima amplitud y mejorara sus capacidades básicas dentro del fútbol. La propuesta cuenta con actividades físicas, técnicas y tácticas incluyendo actividades básicas de flexibilidad, psicomotricidad, ejercicios aerobios de bajo impacto, juegos, de relajación, encaminadas a lograr una mayor integración, sociabilidad y autonomía en los niños investigados contribuyendo a mejorar su calidad de vida. Para realizar esta investigación se trabajó con la técnica de la entrevista y la observación; luego de recopilar la información planteada esperamos que las fundamentaciones básicas influyan dentro de la flexibilidad del niño y mejorar su estado de vida.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

This research was designed at developing a methodological guide to the basics of football to develop coordination capacities and applied in technical football fundamentals oriented children of 10-12 years of the British School, Riobamba canton. Chimborazo Province. The scientific method used in this research, since it is a rational, systematic and logical with an experimental design based on information-gathering and the collection of documentary and bibliographical information regarding the basic technical fundamentals of football process.

This research was worked with a study population of 22 children, for this the technical conditions were identified - tactics of children by analyzing various factors, making a diagnosis to determine their level of flexibility by developing this guide to achieve maximum amplitude and improve their basic skills in football. The proposal has physical activities, including basic technical and tactical flexibility activities, psychomotor, low-impact aerobic exercises, games, relaxation, aimed at achieving greater integration, sociability and autonomy in the examined children helping to improve their quality of life.

For this study was worked with the art of the interview and observation; after gathering the information referred expect the basic foundations influence within the flexibility of the child and improve their life.

Reviewed by:

Dra Marcela Suarez C.

English Teacher

May, 11th, 2015



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Portada.....	I
Hoja del tribunal.....	ii
Derecho de Autoría.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	i
Resumen.....	vi
Summary.....	vii
Índice general.....	viii
Índice de tablas.....	xi
Índice de gráficos.....	xii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

1	PROBLEMATIZACIÓN.....	3
1.1	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3	OBJETIVOS.....	5
1.3.1	OBJETIVO GENERAL.....	5
1.3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4	JUSTIFICACIÓN.....	5

CAPITULO II

2	MARCO TEÓRICO.....	7
2.1	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	7
2.2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
2.2.1	FLEXIBILIDAD DE PIERNAS.....	8
2.2.2	FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL.....	22
2.3	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	39

viii

2.4	SISTEMA DE HIPÓTESIS	41
2.4.1	HIPÓTESIS	41
2.5	VARIABLES	41
2.6	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	42

CAPÍTULO III

3	MARCO METODOLÓGICO	43
3.1	MÉTODO CIENTÍFICO	43
3.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	43
3.2.1	Muestra	44
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	44
3.3.1	Técnicas	44
3.3.2	Instrumentos	44
3.4	TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	44

CAPITULO IV

4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	46
4.1	Resultados del pre-test y pos-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol y flexibilidad.....	46

CAPÍTULO V

5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
5.1	CONCLUSIONES	68
5.2	RECOMENDACIONES.....	70

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.	
Operacionalización de variables.....	42
CUADRO N° 2.	
Cuadro demostrativo de la población	44
CUADRO N° 3.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test de la conducción del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	46
CUADRO N° 4.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del control del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	47
CUADRO N° 5.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del pase con borde interno en los fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	48
CUADRO N° 6.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del pase con borde externo del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	49
CUADRO N° 7.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del golpe con empeine en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	50
CUADRO N° 8.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Thomas	51
CUADRO N° 9.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Ely	52
CUADRO N° 10.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Rotación de cadera ...	53
CUADRO N° 11.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de flexo-extensión de tobillo.....	54
CUADRO N° 12.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Abducción de cadera	55

CUADRO N° 13.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test de conducción de balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	56
CUADRO N° 14.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del control del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	57
CUADRO N° 15.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del pase con borde interno en los fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	58
CUADRO N° 16.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del pase con borde externo en los fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	59
CUADRO N° 17.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del golpe con empeine en los fundamentos técnicos básicos del fútbol	60
CUADRO N° 18.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Thomas.....	61
CUADRO N° 19.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Ely	62
CUADRO N° 20.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de rotación de cadera.....	63
CUADRO N° 21.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de flexo – extensión de tobillo.....	64
CUADRO N° 22.	
Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de abducción de cadera.....	65
CUADRO N° 23.	
Pre-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	68
CUADRO N° 24.	
Pre-test de flexibilidad de piernas	68
CUADRO N° 25.	

Pos-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol..... 69

CUADRO N° 26.

Pos-test de flexibilidad de piernas 69

CUADRO N° 27.

Pre-test de la flexibilidad de piernas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol..... 73

CUADRO N° 28.

Post-test de la flexibilidad de piernas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol ... 74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 :	
Prueba de Spagat frontal o de través	21
GRÁFICO N° 2:	
Prueba de sentar y alcanzar	21
GRÁFICO N° 3.	
Gráfico estadístico del pre-test de la conducción del balón	46
GRÁFICO N° 4.	
Gráfico estadístico del pre-test del control del balón	47
GRÁFICO N° 5.	
Gráfico estadístico del pre-test del pase con borde interno	48
GRÁFICO N° 6.	
Gráfico estadístico del pre-test del pase con borde externo	49
GRÁFICO N° 7.	
Gráfico estadístico del pre-test golpe con empeine	50
GRÁFICO N° 8.	
Gráfico estadístico del pre-test de Thomas.....	51
GRÁFICO N° 9.	
Gráfico estadístico del pre-test de Ely	52
GRÁFICO N° 10.	
Gráfico estadístico del pre-test de la rotación de cadera	53
GRÁFICO N° 11.	
Gráfico estadístico del pre-test de flexo extensión de tobillo.....	54
GRÁFICO N° 12.	
Gráfico estadístico del pre-test de la abducción de cadera.....	55
GRÁFICO N° 13.	
Gráfico estadístico del post-test de conducción del balón.....	56
GRÁFICO N° 14.	
Gráfico estadístico del post-test del control del balón.....	57
GRÁFICO N° 15.	
Gráfico estadístico del post-test del control del balón.....	58
GRÁFICO N° 16.	
Gráfico estadístico del post-test del pase con borde externo.....	59

GRÁFICO N° 17:	
Gráfico estadístico del post-test del golpe con empeine.	60
GRÁFICO N° 18.	
Gráfico estadístico del post-test del test de Thomas.....	61
GRÁFICO N° 19.	
Gráfico estadístico del post-test del test de Ely.....	62
GRÁFICO N° 20.	
Gráfico estadístico del post-test de rotación de cadera.....	63
GRÁFICO N° 21.	
Gráfico estadístico del post-test de flexo extensión de tobillo	64
GRÁFICO N° 22.	
Gráfico estadístico del post-test de la abducción de cadera.	65
GRÁFICO N° 23.	
Cuadro comparativo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol	66
GRÁFICO N° 24.	
Cuadro comparativo de los test de flexibilidad de piernas	67

INTRODUCCIÓN

Sin duda alguna el fútbol es una herramienta muy importante para acercarnos más a nuestros niños. Al plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos analizados y realizados durante el período de investigación ya que como futuros docentes y entrenadores deportivos, se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior, enfrentando las dificultades y tratando de superarlas, lo que nos servirá como experiencia para el ejercicio de la vida profesional.

Con esta investigación se pretende demostrar en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de las capacidades físicas básicas del fútbol pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social.

El presente trabajo describe la importancia de la flexibilidad de piernas en los fundamentos técnicos del Fútbol, que es uno de los deportes más populares a nivel mundial y por ende en nuestro país, aplicado a los niños de 10 a 12 años, en el periodo enero-junio del 2012 de la Escuela “The British School” de la ciudad de Riobamba.

En el capítulo I Marco Referencial, se ha planteado el problema, objetivos generales y específicos, se detecta la falta de metodologías y estrategias didácticas para aplicar los fundamentos básicos del fútbol, para influir la enseñanza y aprendizaje de los niños. Justificándose la investigación en las consecuencias que se da en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela The British School por la falta de capacitación y desconocimiento sobre este tema.

En el Capítulo II, Marco Teórico, fue necesario hacer una revisión profunda de teorías, conceptos e ilustraciones, relacionadas con la flexibilidad de piernas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol, buscando nuevas estrategias para generar las mismas oportunidades, en las mismas condiciones y se pueda lograr, en los niños, una mayor flexibilidad.

En el Capítulo III, Marco Metodológico, se describe la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos de investigación. En la recolección de datos se trabajó con la técnica de la encuesta, esta se aplicó a los niños de la escuela “The British School”; previa coordinación con las autoridades de la Institución y se aplicó una guía de observación un test y se logró obtener la información requerida.

En el Capítulo IV se muestran los resultados de las encuestas y guía de observación realizadas a los niños, profesores de educación física y entrenadores mediante cuadros y gráficos estadísticos.

En el Capítulo V se desarrolló las Conclusiones y Recomendaciones, con el fin de apreciar todos los datos encontrados. Se determinó que la flexibilidad resultó ser determinante para mejorar las capacidades básicas del fútbol, mejorando así sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Por lo cual hemos visto la necesidad de realizar la propuesta de una guía metodológica y con la finalidad de mejorar la flexibilidad en el niño.

CAPÍTULO I

1 PROBLEMATIZACIÓN.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Actualmente el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, el idioma que hablen o religión a la que pertenezcan, la práctica del fútbol se ha globalizado y en el entrenamiento de este deporte, cada día adquieren más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos, para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación; por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo, constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exigen al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones.

A cada uno de los deportes le corresponde un grado de importancia distinta ya que se intenta alcanzar el movimiento perfecto. En los juegos deportivos y también en el fútbol una técnica muy elaborada, junto a una flexibilidad óptima, le facilita al jugador resolver con éxito las situaciones de juego, es decir el proceso de resolución para la ejecución de la acción del movimiento óptimo.

En el Ecuador en los últimos años a través de organizaciones estatales, principalmente como el MIES y el Ministerio de Deportes, se ha visto la necesidad de incluir a los niños en la práctica deportiva, dentro de diferentes áreas, para lo cual se han realizado campañas, sociales, deportivas y educativas, con el fin de rescatar a los niños de las calles y sobre todo, permitir que tengan una educación digna y adecuada, orientando a los niños en la toma ágil y eficiente de decisiones para enfrentar los problemas que se presenten en la vida cotidiana.

A pesar que existe el apoyo de sectores gubernamentales, en la Provincia de Chimborazo principalmente en los sectores rurales, no se materializa de forma adecuada, y el deporte se lo realiza simplemente como una actividad simple y normal o como una clase y no como una disciplina deportiva, careciendo de una cultura deportiva

sin darle la debida importancia. Estos problemas se generan, entre otras causas, por la falta de recursos económicos o falta de implementación, situación que se agrava por las distancias que es necesario recorrer, para llegar a los centros de formación.

Las cualidades físicas, son los elementos más importantes del desarrollo de los métodos que se utilizan para las unidades de entrenamiento, los mismos que deben responder a leyes metodológicas muy fundamentales: tales como la cantidad de trabajo que se debe utilizar, el número de repeticiones que se deben realizar en cada ejercicio y la utilización adecuada de la recuperación, esto es lo que determina un excelente rendimiento deportivo en los jugadores.

El presente trabajo investigativo va orientado a los entrenadores, para que dispongan de un proceso sistematizado, lógico y adecuado en la enseñanza – aprendizaje de la flexibilidad de piernas, con los fundamentos técnicos para aplicarlo en niños de 10 a 12 años.

Haciendo un análisis crítico en la Escuela “The British School” se observó que el fútbol no es considerado ni tomado como disciplina deportiva dentro de la institución, causas como no contar con un espacio físico adecuado, es decir tienen una infraestructura inadecuada para el entrenamiento de la flexibilidad y la técnica del fútbol, componentes que son indispensables para la formación de los niños y niñas, en la práctica de este deporte tan popular. Esto se ha dado por la poca atención de las autoridades de la institución. Otro punto a considerar es que los docentes de Cultura Física no tienen suficientes horas de trabajo, para la enseñanza de los fundamentos de la técnica del fútbol, por lo que su desarrollo es muy bajo, y se limitan a cumplir su jornada de labores.

Finalmente todos estos aspectos producen como resultado, niños con bajo desarrollo de las capacidades coordinativas básicas, que por otro lado nunca han sido evaluadas. Estas capacidades no solo son indispensables para la práctica de actividades deportivas, sino sobre todo en la formación motriz del niño en edades tempranas.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la flexibilidad de piernas, en los fundamentos técnicos básicos del fútbol, en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela “The British School”, período enero – julio 2012?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de la flexibilidad de piernas en los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela “The British School”, periodo enero – julio 2012

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el grado de flexibilidad y el nivel de los fundamentos técnicos básicos de los niños futbolistas.
- Optimizar un conjunto de ejercicios de flexibilidad para niños 10 a 12 años
- Elaborar una propuesta metodológica que represente una solución al problema planteado.

1.4 JUSTIFICACIÓN

Sin duda alguna el fútbol es una herramienta muy importante para acercarnos más a nuestros niños. El plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos durante el período de investigación, los cuales nos permitirán desarrollar con mayor prestancia nuestra labor, como futuros docentes y entrenadores deportivos.

Con esta investigación se pretende demostrar, en la teoría y en la práctica, la influencia y la importancia de la práctica del fútbol, como disciplina deportiva, pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social en los niños.

Para mejorar el rendimiento de nuestros futbolistas y obtener mejores resultados, es necesario tener procesos metodológicos de formación deportiva, con modelos que sirvan de base, los mismos que deben ser planificados de acuerdo a la edad en que se encuentra el deportista, sin descuidar la formación integral del mismo.

Con este estudio se quiere dar a conocer cuán importante es una correcta aplicación de la flexibilidad de piernas, en los fundamentos técnicos en niños de 10 a 12 años. Es primordial tomar en cuenta los siguientes aspectos en la adquisición de la flexibilidad de piernas: aplicación adecuada de métodos, utilización de los diferentes tipos de ejercicios, teniendo en cuenta que en estas edades, se promueve el desarrollo físico e intelectual, el perfeccionamiento de las funciones básicas como: lateralidad, direccionalidad, desarrollo de los órganos y tejidos, y del aparato locomotor.

Nuestro papel crucial en los entrenamientos y en las clases, tiene que ser el de un motivador incansable, un facilitador de los conocimientos y experiencias educativas, (partiendo de las experiencias previas de nuestros alumnos), sin exigir y caer en el perfeccionismo, dándole la oportunidad que el niño aprenda en base a su experiencia, creatividad espontaneidad, analizando y poniendo en práctica las actividades propuestas, procurando que todo el contenido educativo gire sosteniéndose en un ambiente divertido, placentero, socializador, creativo, natural y motivador.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela “The British School”, quienes podrán mejorar sus capacidades básicas del fútbol y no sólo mejoraran sus capacidades físicas sino que serán capaces de desarrollar su técnica correctamente.

Esta propuesta es factible de realizarla, con los niños de la escuela “The British School”, ya que se cuenta con bibliografía especializada y actualizada, la colaboración de personas entendidas en esta área de conocimiento y problemática; así como también, el apoyo de las autoridades, docentes y estudiantes de la institución, centro de nuestra investigación para el alcance del objetivo.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO.

2.1 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.

Realizando una investigación de campo, en los principales escenarios deportivos y sobre todo en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo, se ha llegado a la conclusión que no existen trabajos similares, al que se pretende realizar. Por lo tanto este estudio constituye un aporte científico inédito, que puede servir de base para futuras investigaciones y la aplicación en las instituciones educativas y deportivas de formación.

En el presente estudio realizaremos una investigación donde queremos demostrar en la teoría y en la práctica, la importancia de practicar el fútbol como disciplina deportiva pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social, en los niños, además se identificarán los conceptos y ejercicios básicos para el entrenamiento del fútbol, un deporte de equipo, que se juega en un espacio grande o pequeño con participación simultánea y el correcto desarrollo de la flexibilidad de piernas para la adquisición de los fundamentos básicos del llamado el rey de los deportes.

El presente trabajo se realizó debido a que los niños de la Escuela The British School no practican ni desarrollan esta disciplina deportiva y no le da mayor importancia a la práctica de este deporte, desconociendo que esto permite mejorar su salud y su estilo de vida. La propuesta es mejorar sus capacidades básicas del fútbol, con ello se quiere que sirva de guía, para que los entrenadores en la categoría de 10 a 12 años de edad, puedan disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita implementar un proceso lógico en lo referente a la flexibilidad de piernas con los fundamentos básicos del fútbol.

Mediante las diferentes actividades lúdicas y la preparación técnica – táctica del fútbol, los niños fomentarán mejor las relaciones interpersonales, la actividad mental y tendrán mejor dominio del cuerpo, proporcionado mayor integración, comunicación y

satisfacción de participar en el programa, permitiendo prevenir o mantener el control de la enfermedad.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

La Flexibilidad es una cualidad física que refleja el grado de amplitud en el movimiento de las articulaciones. La posibilidad de mover las articulaciones en sus límites más amplios. El grado de flexibilidad es un factor importante en el rendimiento deportivo. La mayor movilidad y amplitud de los segmentos corporales hace que la fuerza se aplique de una forma más eficaz.

2.2.1.1 Definición

Según (Alter M.J, 1996, pág. 85), la flexibilidad puede ser definida de diferentes formas, dependiendo del contexto físico-deportivo o, si nos referimos al ámbito de la investigación, de los objetivos o diseño experimental.

Para(Martínez López E.J, 2001), la flexibilidad expresa “La capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares”.(pág. 21)

(Álvarez del Villar.C, 1987), define la flexibilidad como “la cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza”.

Por otro lado (AraujoC. G.S, 2002), en numerosos textos sostiene que la flexibilidad puede entenderse como “la amplitud máxima fisiológica pasiva en un determinado movimiento articular”; Según este enfoque, la flexibilidad sería específica para cada articulación y para cada movimiento. (págs. 13-19)

La flexibilidad es una propiedad morfo-funcional del aparato locomotor y depende del grado de movilidad de sus elementos. Se manifiesta por la flexión, extensión, rotaciones, circunducciones y todos los movimientos que permiten la estructura de las distintas articulaciones del cuerpo”.

2.2.1.2 Importancia de la flexibilidad

Todas las actividades físicas necesitan de una gran movilidad articular, se somete constantemente a las articulaciones y su musculatura a acciones violentas de máxima intensidad y recorrido, viéndose enfrentadas a más lesiones de las que quisiéramos, precisamente, en muchos casos, debidas a la falta de esa flexibilidad que proporciona mayor movilidad, velocidad, agilidad, y en suma, una mayor destreza de movimientos. Con ella se conseguirá un músculo con desarrollo armónico, liso y alargado, capaz de rápidas contracciones y de una gran Coordinación y precisión en sus acciones.

Los índices potenciales de la flexibilidad, a diferencia de otras capacidades, están determinados en gran medida por factores de carácter morfo-funcional y biomecánico, aunque algunos autores sostienen hipótesis condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos del desarrollo físico del hombre como son, factores hereditarios, el medio social y natural.

Sin embargo no podemos olvidar que este comportamiento no se produce exactamente igual en los dos sexos, por reglas generales las mujeres presentan valores de movilidad superiores a la de los hombres. Anatómicamente están mejores dotadas para lograr mayor rango de movilidad de sus articulaciones, especialmente las caderas (Sánchez y Cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002)Señalan que una buena flexibilidad permite:

- a) Limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.
- b) Facilitar el aprendizaje de la mecánica.

- c) Incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).
- d) Garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales.
- e) Realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.
- f) Desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada.
- g) Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.
- h) Llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa.
- i) Aumentar la relajación física.
- j) Estar en forma y reforzar la salud.

2.2.1.3 Tipos de flexibilidad

(Alter M.J, 1996), señala que el tipo de flexibilidad es específica al tipo de movimiento y depende de la velocidad y del ángulo de dicho movimiento, no sólo de la Amplitud de Movimiento - AM o ADM. Amplitud de Movimiento, de acuerdo con (Norris, 1996), hace referencia a la longitud del músculo en cualquier punto del movimiento (Range of Motion - ROM) mientras para (Alter (1996) y Monteiro (2000))es la libertad de movimiento de una articulación.

De acuerdo con (Di Cesare.P. A. E, 2000), la flexibilidad puede ser:

- **Flexibilidad general:** es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud.
- **Flexibilidad especial:** consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado.

(Sánchez E. Cols, 2001, pág. 31), describen tres tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad anatómica:** es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural.
- **Flexibilidad activa:** es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.
- **Flexibilidad pasiva:** es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal etc.

2.2.1.4 Desarrollo de la Flexibilidad

Simplificando podemos decir que existen dos métodos para trabajar la flexibilidad:

Dinámico: A través de ejercicios con movimiento. Una contracción de la musculatura agonista para favorecer la elongación de la musculatura antagonista. Se consiguen menores amplitudes articulares pero tienen la ventaja de que hay un fortalecimiento de la musculatura que rodea la articulación, con lo que se evita una lesión.

Estático: Basados en mantener una postura un cierto tiempo (entre 20" seg. y 1' min.) Sólo actúa el peso del cuerpo, o la ayuda de un compañero. El método estático es el que ofrece mejores resultados en el desarrollo de esta cualidad y además es el más seguro (menor riesgo de lesiones).

En los dos métodos pueden realizarse ejercicios con un compañero que fuerza el movimiento o la postura. Debemos evitar perder la concentración en el trabajo y prestar atención al que "sufre" el ejercicio.

- Los ejercicios serán lo más variado posible.
- Aconsejable sesiones frecuentes de corta duración (calentamiento)

- Procurar su desarrollo en edades tempranas, luego mantenerlo. Mayor dificultad de desarrollo con la edad.
- Al ser una actividad poco intensa no habrá pausas de descanso.
- Si llegamos a sentir dolor abandonar el trabajo inmediatamente.

Muy recomendable realizar ejercicios de flexibilidad también al final de las sesiones de trabajo; nos ayudarán a recuperarnos antes y mejor. Combinar los ejercicios de fuerza con los de flexibilidad para lograr un desarrollo muscular armónico.

2.2.1.5 Factores de los que depende la Flexibilidad

- **Edad:** La Flexibilidad es una cualidad física que se va perdiendo paulatinamente desde el nacimiento. El entrenamiento puede lograr estabilizar este descenso o retrasarlo. Esto no quiere decir que no se pueda mejorar, sino que existen serias limitaciones en función de la edad.
- **Sexo:** Las mujeres son en general más flexibles que los hombres, especialmente las caderas.
- **Calentamiento:** Antes de estirar un músculo debemos calentar de forma adecuada. Un músculo frío es más sensible y menos elástico, por lo que se puede romper con mayor facilidad.
- **La temperatura y la hora del día:** Si hace frío necesitaremos mucho más tiempo de calentamiento antes de trabajar la flexibilidad. Por las mañanas, a primera hora, las articulaciones están más "anquilosadas" y es más difícil trabajar la flexibilidad.

2.2.1.6 Factores que limitan e influyen en la flexibilidad

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamientos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético.

Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones externas y del estado del organismo.

La flexibilidad está determinada, en gran medida, por factores de carácter morfo funcional y biomecánico. (Sánchez E. Cols, 2001), afirman que los factores fundamentales que influyen en la flexibilidad están vinculados a aspectos morfo funcionales, biomecánicos y metodológicos, asociados estos últimos a la dosificación y a los tipos de ejercicios realizados, la estructura de las articulaciones y sus posibilidades en cuanto a sus grados de libertad.(pág. 36)

De acuerdo con este autor las articulaciones pueden ser de 3, 2, y 1 grados de libertad. Las articulaciones de grado 3 son grandes articulaciones que poseen movimientos de flexión, extensión, rotación y circunducciones (ejemplo: la articulación coxo-femoral). Las de grado 2 ejecutan flexiones, extensiones y torsiones (ejemplo: la articulación cubital).

Las de grado 1 solo ejecutan flexiones y extensiones (ejemplo: la inter falángica).

Otros autores sostienen hipótesis diferentes, condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos que determinan la expresión del potencial físico del hombre, como los factores hereditarios, el medio social o el medio natural.

La amplitud del movimiento depende de la mayor o menor movilidad de una articulación. Dicha amplitud está directamente relacionada con los límites anatómicos, y puede verse limitada por diferentes elementos, como por ejemplo, los ligamentos (incluida la cápsula articular), la longitud y la extensibilidad de los músculos y aponeurosis, los tendones, la interposición de partes blandas o los topes óseos. Sin embargo, pueden existir diferencias individuales en las articulaciones, así como diferencias entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo. Ambas situaciones pueden manifestarse a través de una limitación del movimiento o, por lo contrario, de un aumento de su amplitud.

Estos autores señalan que la manifestación de la flexibilidad se ve influenciada por las horas del día, variando durante su transcurso. La menor flexibilidad suele registrarse durante las primeras horas de la mañana, al levantarse, incrementándose gradualmente con el paso de las horas. Los registros más elevados ocurren entre el medio día y las dos de la tarde, siendo al anochecer cuando comienza su descenso.

La temperatura, ya sea ambiental o corporal, es otra variable que influye en la manifestación de la flexibilidad. En cuanto a la temperatura del entorno, suele estar aceptado que en ambientes fríos ocurre una disminución de la flexibilidad debido a la influencia negativa de la temperatura externa sobre la temperatura interna. Una temperatura corporal adecuada afecta positivamente a las estructuras músculo-tendinosas, ya que se aumenta la elasticidad de estas estructuras. La elevación de la temperatura corporal, a través principalmente de ejercicios físicos, es más fácil de conseguir si el día o el ambiente de trabajo son más cálidos. Cuando la temperatura corporal se eleva, se acompaña de un aumento del aporte sanguíneo a los músculos y de una disminución de la fricción entre sus estructuras, lo que hace que las fibras musculares sean más elásticas.

Algunas personas son más flexibles por su condición genética. También puede haber otras que, estando habituadas a realizar actividad física y/o entrenamiento, llegan a ser más flexibles que aquéllas que han seguido un estilo de vida sedentario.

Otro factor que influye decisivamente en el desarrollo de la flexibilidad es la dosificación. Por medio de ejercicios sistemáticos se puede elevar en cierto grado la elasticidad del sistema músculo-ligamentoso y, consecuentemente, la movilidad en la articulación, logrando una mejor flexibilidad. Se debe dedicar un cierto tiempo a los ejercicios, repetirlos de forma sistemática un gran número de veces combinando la flexibilidad activa con la pasiva y con ejercicios de reposo, como también combinar con otros tipos de flexibilidad, de ejercicios y trabajos.

2.2.1.7 Tipos de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad

(Annicchiarico, 2002, págs. 8 - 51), señala que el mantenimiento de posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y

elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio y frente al televisor, etc. son determinantes que hacen que las personas adopten posiciones nocivas que, posteriormente, conducen hacia posturas incorrectas, llegando a convertir actitudes normales en deformaciones.

Según (Alter, 1998) los programas de entrenamiento de la flexibilidad presentan ventajas cualitativas y/o cuantitativas como: unión del cuerpo, de la mente y del espíritu; relajación del estrés y de la tensión; relajación muscular; desarrollo espiritual y autoconocimiento; mejora de la condición física, postura y simetría corporal; reducción del dolor lumbar; alivio del dolor muscular; mejora en el desempeño de ciertas aptitudes; reducción del riesgo de lesiones; disfrute y gratificación personal.

En un estudio realizado por (Sánchez E. Cols, 2001), se recomienda que los ejercicios deben ser ejecutados de forma repetida a través de ejercicios activos, pasivos, de pausa sostenida o combinados, entre otros tipos de métodos y ejercicios.

Un programa para desarrollar flexibilidad debe contener trabajos y ejercicios de estiramiento. (Norris, 1996), para que los estiramientos sean efectivos y prevengan al individuo de padecer lesiones, deben ser aplicados sobre base de unos buenos principios biomecánicos. (pág. 23)

2.2.1.8 Ejercicios para entrenar la flexibilidad

Primero, un buen calentamiento debería preceder cualquier entrenamiento de la flexibilidad. La frecuencia del entrenamiento debería ser de dos a cinco veces por semana, dependiendo tanto del tipo de actividad para la que te estás preparando y de la flexibilidad que ya dispones en tu cuerpo. Todos los ejercicios descritos aquí deberían realizarse mientras caminas una distancia de 10 a 15 metros de acuerdo a la edad del niño.

- **Caminar en Lunge**

Coloca las manos tras la cabeza o en la cintura. Da un paso hacia adelante y luego baja la cadera en posición de lunge (ver foto 1). La rodilla delantera no debe sobrepasar el

dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo. La cabeza debe mantenerse alta y la espalda estirada, el torso debería estar ligeramente inclinado hacia atrás pero la columna estirada. Aguanta uno o dos segundos en la posición baja y luego repite con la pierna opuesta, progresa avanzando hacia adelante con cada paso.



Foto N°1. Evitar que la rodilla sobrepase la punta del pie

- **Lunge caminando con las palmas tocando el suelo**

De pie y con las manos en el costado da una zancada hacia delante hasta bajar a la posición de lunge. Coloca las palmas de la mano en el suelo apuntando hacia delante. Aguanta durante un segundo vuélvete a levantar y repite con la otra pierna, avanzando con cada paso.



Foto N° 2: Lunge caminando con las palmas tocando el suelo

- **Lunge lateral-caminando**

Colócate de pie y realiza un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda estirada hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permitas que la

rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantén la espalda ligeramente inclinada. Mantente durante un par de segundos abajo, vuelve hacia arriba y repite el movimiento hacia la parte izquierda (ver foto3)



Foto N° 3: Lunge lateral-caminando

- **Alcance de rodilla-caminando**

Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho. Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición.



Foto N° 4: Alcance de rodilla-caminando

- **Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando**

Da un paso con la pierna izquierda y luego realiza un círculo con la pierna derecha estirada hacia la mano izquierda; levanta la pierna hasta la altura del hombro, (si llegas).

Repite con el lado opuesto, intentando columpiar más alto la pierna con cada repetición.
(Ver foto5)



Foto N° 5: Giro de pierna hacia la mano

2.2.1.9 Test para medir la flexibilidad de piernas en futbolistas.

Para llevarlo a cabo, se realizará una evaluación de la movilidad articular del futbolista en las articulaciones que mayor incidencia tienen en el gesto deportivo. Por lo tanto, evaluaremos los grupos musculares y articulaciones de la cadera y el tren inferior del futbolista. Se medirán los diferentes ángulos de movilidad para comprobar en posteriores pruebas si se ha mejorado.

Para cada una de las evaluaciones se deberá seguir el mismo protocolo de calentamiento, vestimenta, temperatura, luz, horario, etc. De acuerdo a (Platonov V. N, 2001) se va a desarrollar los siguiente test, se utilizará un goniómetro para medir los diferentes ángulos de movilidad.

Test de Thomas (1876): se coloca al sujeto en decúbito supino al borde de la camilla. Se sujeta una rodilla flexionando la cadera hacia el pecho y se observa la posición del otro miembro sobre la horizontal, lo que puede indicar un acortamiento del psoas ilíaco (se anota en qué momento o grado de movimiento se observa el acortamiento). Se anota también el ángulo de la rodilla para evaluar el recto anterior de los cuádriceps y fascia lata.

Test de Ely (1998): se coloca al sujeto en decúbito prono y flexiona la rodilla, para observar el ángulo de estiramiento de los cuádriceps.

Test de Bleck (1979): sujeto en decúbito supino, se flexiona la cadera a 90° y se intenta extender la rodilla hasta que aparezca la tensión de los isquiotibiales. Se mide el ángulo alcanzado en el hueco poplíteo.

Flexión de cadera: sujeto en decúbito supino. Se extiende la rodilla y se va flexionando la cadera hasta que los isquiotibiales ofrecen resistencia o se bascula la pelvis.

Abducción de cadera: sujeto en decúbito supino, se realiza una abducción unilateral de la cadera, controlando la posición de la EIAS contraria. Cuando se observa basculación pélvica se mide el ángulo alcanzado.

Rotación de cadera: sujeto sentado al borde de la camilla con la rodilla en flexión de 90°. Se mide la amplitud alcanzada en rotación interna y externa.

Flexo-extensión de tobillo: Se mide el ángulo del tobillo en flexión y extensión.

La selección de test y la utilización de instrumentos para la evaluación de la aptitud física, es uno de los criterios básicos que muchos profesionales asumen para obtener información objetiva de una persona que se enfrenta a la práctica de ejercicio físico.

De acuerdo con (Norkin C. y White D. J, 1977), la evaluación de la flexibilidad es importante, ya que va a permitir al profesor de educación física, al profesional de la salud o del entrenamiento, evaluar el nivel de esta capacidad, las disfunciones musculares o articulares, la predisposición hacia patologías del movimiento, así como los avances en el entrenamiento y en la recuperación funcional.

Una gran parte de la literatura adopta la escala de 180 grados para determinar la amplitud de movimiento. La definición y el conocimiento de los valores normales en los segmentos corporales facilitarán la comparación durante las fases del entrenamiento del deportista, del ciudadano o del enfermo. En la población normal es difícil encontrar sujetos cuya AM sea superior a 180 grados. En deportistas esto sí puede ocurrir, principalmente en deportes donde esta cualidad es sumamente característica y fundamental.

(Monteiro G. de A, 2000), señala que los métodos para medir y evaluar la flexibilidad pueden ser clasificados, de acuerdo con las unidades de medida, en tres tipos de test:

Test adimensionales: cuando no existe una unidad convencional para expresar los resultados obtenidos, como grados angulares o centímetros. No dependen de equipamientos y utilizan únicamente criterios o mapas de análisis previamente establecidos.

Test lineares: se caracterizan por expresar los resultados en escala de distancia, en centímetros o plegadas. Se emplean cintas métricas, reglas o metros (ejemplo: el test clásico utilizado hasta hoy de sentar y alcanzar de Wells).

Test angulares: cuando los resultados son expresos en grados. Se emplean instrumentos propios para medir los ángulos, como los goniómetros, mecánicos o electrónicos. Los más utilizados son el goniómetro universal y el goniómetro pendular o Flexómetro.

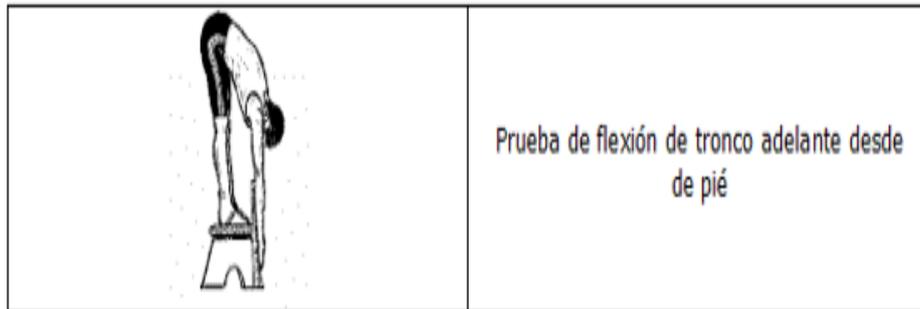
(Martínez-López. E.J, 2003), afirma que seleccionar pruebas de flexibilidad es una tarea difícil, ya que por un lado existen pocos test comprobados como válidos y fiables y, por otro, es muy complicado aislar la movilidad de cada grupo articular sin involucrar a los demás, siendo dificultoso establecer hasta qué punto intervienen unos y otros. (págs. 43-46). Afirma que hay otra serie de test para evaluar la flexibilidad, cuyos resultados obtenidos suelen expresarse en centímetros. (Moras G, 1992),Cita:

- El giro (rotación) de hombros con bastón.
- El Spagat frontal o lateral.
- El puente (o Test de Flop); o la abducción de las extremidades inferiores, sin embargo no se han mostrado del todo fiables, se ha corroborado que el test flexo métrico, en el cual se emplea el Flexómetro, presenta mayor validez, permitiendo obtener el ángulo real de apertura a partir de la distancia de separación de las extremidades, independientemente de las características morfológicas del sujeto.

Encontramos otros test o pruebas para evaluar la flexibilidad como por ejemplo: flexión del tronco adelante desde posición de pie (Gráfico 1); extensión de tronco hacia atrás;

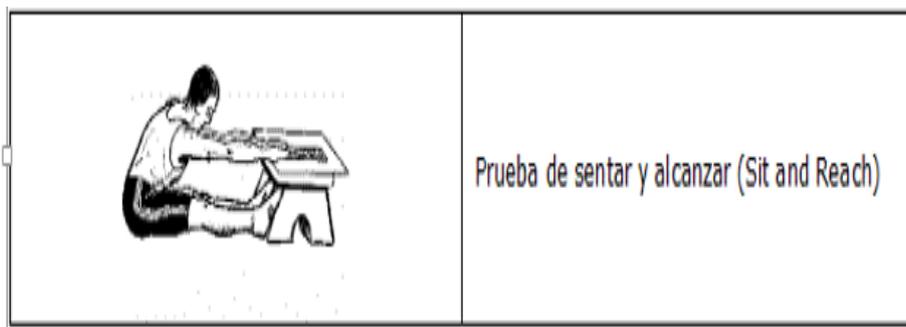
hiperextensión de espalda en plinto; extensión de brazos y manos con pica; flexión profunda del cuerpo; flexibilidad de columna sobre plinto.

GRÁFICO N° 1 : Prueba de Spagat frontal o de través



(Hoeger W. W. K. y Hopkins D. R. eat alt, 1992, pág. 192), entre otros, señalan que un protocolo muy utilizado para evaluar la flexibilidad, cuyo resultado se obtiene en centímetros, es el test Sentar y Alcanzar (Sit and Reach Test). Esta prueba (Figura 3) se utiliza comúnmente para evaluar la flexibilidad de la zona lumbar, aunque su calidad como herramienta de evaluación suscita controversia, ya que a pesar de estar diseñada para determinar el grado de flexibilidad de esta región corporal, intervienen también otras zonas que afectan a los resultados obtenidos.

GRÁFICO N° 2: Prueba de sentar y alcanzar



A nivel teórico siempre se ha dado gran importancia al trabajo de Flexibilidad en el Fútbol, tanto para prevenir lesiones como para que la técnica del jugador no se vea afectada por la ausencia de una óptima Flexibilidad.

Según diferentes estudios, este método es de los que resulta más eficaz en el desarrollo de la flexibilidad.

Método Dinámico.

Se trata de realizar diferentes acciones a través del movimiento activo del deportista (balanceos, rebotes), o a través de un compañero (tracciones), para provocar una deformación o estiramiento en el músculo rápida, que supere el límite del estiramiento (que si el movimiento se realizase despacio se pararía en un punto que es el que activa el reflejo de estiramiento).

El apartado de evaluación constará de 3 partes:

- Pre-programa de desarrollo de la Flexibilidad (para conocer el estado inicial del futbolista y poder establecer unas pautas de actuación).
- Inter-programa de desarrollo de la Flexibilidad (para conocer la eficacia del proceso).
- Post-programa de desarrollo de la Flexibilidad (para evaluar la eficacia final del programa, los efectos producidos por este).

Para llevarlo a cabo, se realizará una evaluación de la movilidad articular del futbolista en las articulaciones que mayor incidencia tienen en el gesto deportivo. Por lo tanto, evaluaremos los grupos musculares y articulaciones de la cadera y el tren inferior del futbolista. Se medirán los diferentes ángulos de movilidad para comprobar en posteriores pruebas si se ha mejorado. Para cada una de las evaluaciones se deberá seguir el mismo protocolo de calentamiento, vestimenta, temperatura, luz, horario, etc. Se utilizará un goniómetro para medir los diferentes ángulos de movilidad.

2.2.2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

El fútbol, es lejos el deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey.

Realmente mueve a las masas, como lo hemos podido apreciar en el último mundial, y esto se debe principalmente, al hecho, que en cada país, existen, muchísimos fanáticos, de los distintos equipos profesionales de aquellas naciones. Para qué mencionar, cuando existen partidos donde se juega el orgullo nacional, por medio de las selecciones de

cada país. En Brasil, uno de los países más futbolizados en el mundo, se considera al fútbol casi una religión.

(Morales A. & Guzmán M, 2000), definen como; “Un juego colectivo entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, que requiere el dominio del propio cuerpo, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, basándose conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos salvo por un jugador que guarda la portería, y este en una determinada zona”.

Para(Hernández Moreno. J, 1993, págs. 181-191).el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros.

2.2.2.1 Definición.

“Los fundamentos técnicos del fútbol son el instrumento principal en la práctica deportiva, y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza aprendizaje; los fundamentos en un principio se realizarán en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento”.

(AraujoC. G.S, 2002), manifiesta “El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales”.

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas”:

- Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.

- Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

2.2.2.2 El fútbol y la relación con los niños.

El niño desde que empieza a gatear el mejor juguete es un balón, innatamente sabe que rueda, comenzando a patearlo, hasta llegar a su mayoría de edad, pueden dejar de comer, pero no de jugar, se olvidan de llegar a casa, el fútbol comienza a ser una parte más de su vida con sus amigos y comienza la etapa donde realmente empiezan a demostrar si son o no capaces de llegar a ser lo que sus ídolos son, pero la tecnología avanza, pero a veces no para bien, ya que el sedentarismo es un factor negativo en el tiempo del ocio permitiendo al niño acostumbrarse a otras actividades como, la televisión o los juegos de video.

El fútbol de iniciación es un proceso en donde debe haber factores primordiales como: una intención educativa y formativa, permitiendo la adaptación de los niños en base a los contenidos de las sesiones y competiciones a la aptitud motriz, intelectual y física del niño.

El fútbol infantil, de adolescentes no mejora con acumulación de partidos y campeonatos, sino con el continuo desarrollo y procesos que garanticen objetivos bien planteados, pero también con personas capacitadas, o Escuelas de fútbol que no solo pretendan fines de lucro, sino principios morales y éticos de personalidad y planificaciones, que garanticen un desarrollo Físico, técnico, táctico y sociocultural.

2.2.2.3 Importancia del fútbol en los niños

Es importante que desde pequeños seamos educados en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional y, también, una educación deportiva. Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los

diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

(Grisales J, 1994), Señala que “el deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse”

Lo más importante, en primer lugar, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión y, así, asistirá con asiduidad y regocijo a esta actividad. Generalmente, los deportes de equipo se acercan más a esta característica. Fútbol, baloncesto, hockey o voleibol son algunos de los deportes de equipo preferidos por los más pequeños. La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales. La competitividad y compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

Debemos tener en cuenta que dentro de la formación del deportista es importante la parte integral como son los valores cognitivos y humanísticos para llegar a obtener un ser completo para el mejoramiento de la sociedad y su desempeño futbolístico, es necesario el desarrollo de la flexibilidad de piernas ya por que permite que el futbolista sea capaz de realizar movimientos mucho más amplios y con una menor dificultad ya que mejorando la flexibilidad el músculo tiene una mayor capacidad de elongación para realizar trabajos técnicos de todo tipo. La adquisición de la flexibilidad de piernas, entre ellos mencionamos la aplicación adecuada de métodos, utilización de los diferentes tipos de ejercicios, teniendo en cuenta que en estas edades se promueve el desarrollo físico e intelectual, el perfeccionamiento de las funciones básicas como: lateralidad, direccionalidad, desarrollo de los órganos y tejidos, y del aparato locomotor.

2.2.2.4 El Niño de 10 a 12 Años

Características:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.

- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio psico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.

Qué Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.-

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.
- Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
- Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.- Claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

2.2.2.5 Fundamentación del fútbol

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica y Reglamento: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Reglamento: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

2.2.2.6 Los fundamentos técnicos.

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: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

2.2.2.7 Contacto con el balón

1. Superficies de contacto con el balón

- El Pie.- es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
- Planta del pie.- sirve para parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- Empeine.- sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semi volea), chalaca.
- Borde interno.- sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. también sirve para semi parar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.
- Borde externo.- se utiliza para engañar, semi parar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
- Punta.- se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- Taco (talón).- sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- Rodilla.- sirve para pasar, amortiguar.
- Muslo.- sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- El pecho.- sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- Los hombros.- sirven para pasar y amortiguar.
- La cabeza.- sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

2. Zonas en las que hay que golpear el balón (“ partes de la pelota”)

Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.

- Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.
- Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.
- Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.
- Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.

2.2.2.8 La Conducción.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

La conducción del balón consiste en la técnica que permita al niño dominar y llevar el balón en determinadas direcciones a una velocidad adecuada, capaz de poder sortear los obstáculos o rivales del equipo contrario.

La conducción del balón se clasifica en función de la superficie de contacto, puede ser con el empeine, con la parte interna y la parte exterior del pie.

Cuando se inicia la enseñanza de la conducción del balón se debe empezar por lo más simple, la parte interna, la externa y posteriormente la conducción combinada. En la conducción deben considerarse los siguientes elementos:

- No adelantar mucho el balón para que esté siempre al alcance.
- Mantener la visión sobre el balón, y entre toque y toque levantar la vista.
- Conservar el equilibrio.

Tipos de conducción.

Según las superficies de contacto

- Con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.
- Con la parte interna del pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.
- Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.
- Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.
- Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

Según la trayectoria.

- Conducción en línea recta
- Conducción en zigzag (slalom)
- Conducción con cambios de dirección
- Conducción con cambios de frente.

2.2.2.9 El pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido”. Como las situaciones del fútbol son variadas, debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario, no podrá reaccionar a tiempo.

Tipos de pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del futbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

“El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria. Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

- De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos

- De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

- **De acuerdo a la superficie de contacto**

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta

2.2.2.10 Recepción.

Conocidos también como controles del balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas. A modo general diremos que podemos englobarlos en paradas, semi paradas, amortiguamiento, controles orientados, dobles controles, controles picados. Por otro lado deberemos de considerar unos factores que condicionan en sí a los controles (recepciones) del balón.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón. Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Parada y semi parada

La parada y la recepción del balón son uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes, su objetivo consiste en recibir suavemente el balón y amortiguarlo (parada del balón). Si se lo quiere recibir de mejor manera, el objetivo es la semi parada con un control orientado, es decir, el balón primero debe ser parado o receptado, y después conducido. Hoy en día el juego se caracteriza por una técnica rápida, por lo que se ha impuesto cada vez más la semi parada con control orientado, por eso lo esencial será que se efectúe lo más rápidamente, con pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca lo más rápido posible.

La recepción del balón es eficaz cuando el niño domina distintos tipos de parada y semi parada, puede recibir el balón estático o en movimiento, balones rasos o aéreos, con el empeine, el pecho o la cabeza. Siendo característicos los siguientes puntos:

- Posición básica hacia el balón.
- Se lleva el pie en dirección del balón.
- Luego se cede en dirección del movimiento

2.2.2.11 Dominio y control del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

Cuando más practiquemos dominar un balón cada día iremos perfeccionarnos más, ya que nunca se deja de practicar con diferentes balones; grandes, chicos, blandos o duros. Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón. El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol.

Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol.

Parada del balón con la parte interna del pie: El pie es girado hacia fuera y dirigido hacia el balón rodante, amortiguándolo ligeramente en la dirección de su movimiento.

Parada con la suela: Se levanta el pie de manera que la punta quede hacia arriba, luego se lleva el pie a la posición y dirección del balón, y se amortigua levemente en el momento de la parada, se deberá evitar pisar el balón.

Semi parada del balón con el lado interior: Si no se desea parar el balón, se lleva el lado interior del pie a la dirección del balón, en la semi parada el tronco se inclina hacia la dirección de juego del balón.

Parada de balones aéreos: Se lleva el pie relajado y conjuntamente con la pierna ceden en la dirección del balón. Esta es una técnica que tiene la ventaja de que las irregularidades del terreno no afecten la ejecución de la recepción, se flexiona la rodilla se la lleva hacia el balón y cede en el momento del contacto.

Parada del balón con el muslo: Un balón alto se lo puede recibir también con el muslo, el mismo que se eleva hacia la dirección por dónde llega el balón y cuando éste toca el muslo se cede en la dirección del movimiento.

Semi parada con el muslo: Cuando la intención es mantenerse en movimiento, resulta más oportuno un control orientado con el muslo para seguir con conducción o un pase.

Parada del balón con el pecho: Otra opción para parar un balón aéreo es la recepción con el pecho, en esta técnica se va con el pecho al encuentro del balón y se encoge levemente el pecho el momento del contacto, para que este caiga en frente del jugador.

Formas de ejercicios, competiciones y juegos

- 4 a 8 jugadores situados en filas opuestas y separados por 15
- 20 metros, el primer jugador de la fila pasa el balón al primer jugador de la fila contraria y se incorpora al final de la otra fila. El primer jugador que recibe el balón lo juega de las siguientes formas:
 - Lo para y lo devuelve con devolución directa.
 - Se acerca al balón que llega, lo para y lo devuelve.
 - Se acerca al balón que llega y lo devuelve directamente

Ejercicios de fútbol con balón:

- Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.
- Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.
- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.
- Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.
- Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.
- Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.

Estos son sólo unos pequeños ejemplos de ejercicios con balón que puedes hacer, para desarrollar cada vez más tu habilidad en el fútbol.

2.2.2.12 El Dribling

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta.

Moreno. M, en su rumen de técnica individual y colectiva manifiesta que los términos "conducción del balón" y "Dribling" se emplean a menudo con el mismo sentido. Y realmente los elementos básicos de la técnica que se emplean para conducir r o driblar el balón son idénticos. Pero en el mundo del fútbol existe la costumbre de hablar de dribling sólo cuando el jugador que tiene el balón es atacado por un adversario.

- **Características del Dribling.**

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

2.2.2.13 El juego de cabeza

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben estar cerrados.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior. Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla, debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

2.2.2.14 El remate.

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectatativa, la fuerza y la trayectoria del esférico. Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero.

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros, ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón. Como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste.

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
- Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

- **Tipos de remate.**

De acuerdo a la superficie de golpeo:

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.
- Remate con la rodilla
- Remate con el taco.
- Remate con la cabeza.
- Remate con la punta.

De acuerdo a la altura del balón.

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contra bote.
- Remate de volea.

De acuerdo a la dirección del balón.

- Remate en línea recta.
- Remate cruzados o en diagonal.
- Remate con efecto.

Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede, cada intento de práctica de sus jugadores. (En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.

2.2.2.15 Los derechos del niño en la práctica del Fútbol.

- Derecho a entretenerse tanto en entrenamientos como en competiciones con una gran variedad de ejercicios y juegos simplificados.
- Derecho a jugar como niño y a no ser tratado, tanto dentro como fuera del campo, como un adulto.
- Derecho a disputar competiciones adaptadas a su nivel de desarrollo psicomotriz.
- Derecho a jugar en un entorno seguro y sin riesgos para su salud.
- Derecho a participar en todas las facetas del juego
- Derecho a ser entrenado por profesionales expertos.
- Derecho a desenvolverse en situaciones que le permitan desarrollar su inteligencia en el juego.
- Derecho a ser tratado con dignidad tanto por entrenadores como por compañeros.
- Derecho a jugar con niños de su edad que tienen parecidas posibilidades de ganar.
- Derecho a no ser campeón

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Coordinación:** Por coordinación de movimientos de acuerdo con la edad comprendemos a la interacción armónica y en lo posible económica de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja).
- **Competición:** Una competición deportiva es un tipo de competición que consiste en la práctica de algún deporte. Esta actividad se distingue del deporte practicado con una mera finalidad recreativa.
- **Destreza:** Decimos de la destreza que es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte, depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.
- **Entrenamiento:** Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.
- **Ejercicio:** Suele entenderse por "ejercicio físico" aquella actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta al logro de un objetivo que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo.
- **Enseñanza:** Acción y efecto de enseñar. Sistema y método de dar instrucción.
- **Frecuencia:** Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.
- **Flexibilidad:** Es una cualidad física que refleja el grado de amplitud en el movimiento de las articulaciones. La posibilidad de mover las articulaciones en sus límites más amplios.
- **Físico:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.
- **Fundamentos técnicos:** Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

- **Habilidad:** La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.
- **Intensidad:** Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiestas en relación con la capacidad de trabajo
- **Músculo:** Es un órgano contráctil que forma parte del cuerpo humano y de otros animales. Está conformado por tejido muscular. Los músculos se relacionan con el esqueleto o bien forman parte de la estructura de diversos órganos y aparatos.
- **Pase:** El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza.
- **Psicológica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido.
- **Potencia:** Consiste esta en hacer llevar, todos los trabajos de fuerza en movimiento, por ser esta muy importante para realizar todas sus acciones de velocidad, dentro del campo de juego. Está definida en si como la fuerza por la velocidad y se puede observar en el fútbol a través de un salto, un remate fuerte o una salida rápida de las acciones de juego.
- **Recepción:** Consiste en mantener el equilibrio postural, situándose en referencia con la trayectoria del balón, para luego amortiguar con la zona de contacto adecuado, y todo el cuerpo que acompaña y absorbe el impacto de la pelota.
- **Técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.
- **Táctica:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego

2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS

La flexibilidad de piernas incide favorablemente en los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela The British School, período enero – julio 2012

2.5 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- La Flexibilidad de Piernas

VARIABLE DEPENDIENTE

- Fundamentos Técnicos Básicos

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

CUADRO N° 1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Definiciones Conceptuales	Categorías	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>FLEXIBILIDAD DE PIERNAS</p> <p>Es una cualidad física que refleja el grado de amplitud en el movimiento de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares de las piernas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualidad Física • Amplitud • Movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Test de Thomas ▪ Test de Ely ▪ Rotación de cadera ▪ Flexo-extensión de tobillo ▪ Abducción de cadera 	Test	Fichas de test Test técnico
<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL</p> <p>Los fundamentos básicos del fútbol todas aquellas acciones motrices capaz de desarrollar un jugador con el balón o en procura del mismo, y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos básicos • Acciones motrices 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conducción del balón ▪ Control del balón ▪ Pase borde interno ▪ Pase borde externo ▪ Golpe con empeine 		

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

En esta investigación se utilizó el Método Científico, puesto que es un proceso racional, sistemático y lógico, ya que ayuda a recopilar datos, analizarlos, interpretar y emitir una conclusión, partiendo de la definición del problema donde los niños desarrollen los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

- **Tipo de la investigación**

El tipo de investigación es Descriptiva, porque, se encarga de describir el problema tales como son realizados mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto, pues no permite la comprobación de las hipótesis.

- **Diseño de la investigación**

Es una investigación de campo, y bibliográfica pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en la escuela “The British School” en el Cantón Riobamba, brindándonos la seguridad de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

- **Tipo de estudio**

Para este proyecto se lo considero el tipo de estudio Longitudinal, porque está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, pues apunta a un momento y tiempo definidos.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población.

A continuación describimos el universo en esta investigación:

CUADRO N° 2. Cuadro demostrativo de la población

CUADRO DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN		
DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
• Profesores y Entrenadores	3	12%
• Niños	22	88%
TOTAL	25	100%

3.2.1 Muestra

En esta investigación no se obtendrá muestra, debido a que la población es de 22 niños, por tanto, trabajaremos con el 100% de la misma.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.3.1 Técnicas

Para la recolección de datos se trabajará con la técnica de:

Test: Este test nos va a permitir observar el desempeño de los niños y poder ver el trabajo que realiza el niño con la flexibilidad mediante el futbol.

3.3.2 Instrumentos

- Test

3.4 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el procesamiento de la información usaremos los programas de Microsoft Word y Excel. Los resultados obtenidos se los presentara en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

- Ordenar o clasificar la información obtenida para verificar el número de hojas de observación de resultados.
- Revisión de datos para evitar errores u omisiones.
- Tabulación de los datos de test aplicado a los niños.
- Presentación de datos estadísticos en de tablas de porcentajes en forma escrita y gráfica.
- Análisis e interpretación de resultados, Conclusiones y Recomendaciones

CAPITULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Resultados del pre-test y pos-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol y flexibilidad.

CUADRO N° 3. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test de la conducción del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

CONDUCCIÓN DEL BALÓN	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	2	9%
MEDIO	8	36%
BAJO	12	55%
TOTAL	22	100

Fuente: Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

Autor: Javier Lara

GRÁFICO N° 3. Gráfico estadístico del pre-test de la conducción del balón



Fuente: Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

Autor: Javier Lara

ANÁLISIS: Como podemos ver en este gráfico estadístico el porcentaje mayor en la etapa de la conducción del balón es baja ya que el movimiento con el balón por medio del contacto con él y la trayectoria falta.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en la conducción del balón el 9% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 36% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 55% se encuentra en un nivel bajo.

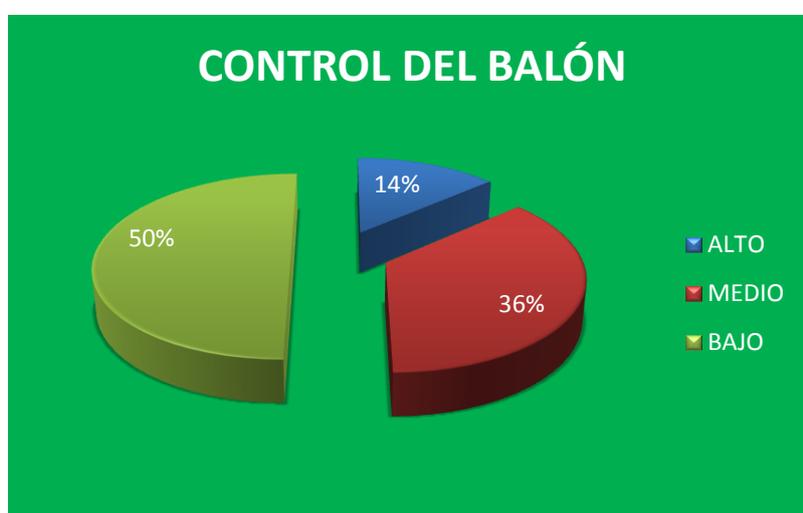
CUADRO N° 4. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del control del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

CONTROL DEL BALON	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	3	14%
MEDIO	8	36%
BAJO	11	50%
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 4. Gráfico estadístico del pre-test del control del balón



Fuente: Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

Autor: Javier Lara

ANÁLISIS: De igual manera como en el cuadro anterior también este fundamento básico del fútbol está en un nivel muy bajo, pero esto se da poco a poco ya que esta base va a través de la acción técnica busca llegar a la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

INTERPRETACION: Realizado el pre test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observarnos que en el control del balón el 14% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 36% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 14% se encuentra en un nivel bajo.

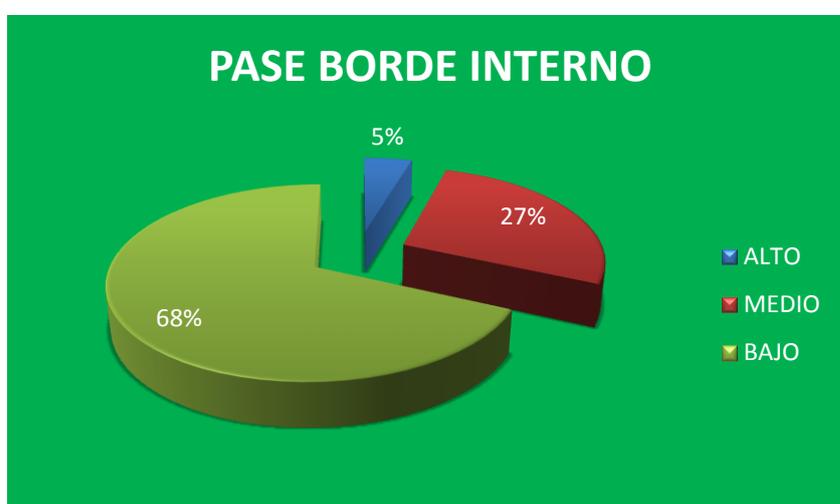
CUADRO N° 5. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del pase con borde interno en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

PASE BORDE INTERNO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	1	5%
MEDIO	6	27%
BAJO	15	68%
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School.

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 5. Gráfico estadístico del pre-test del pase con borde interno



Fuente: Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

Autor: Javier Lara

ANÁLISIS: El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un solo toque y el principal es el que se lo realiza con el borde interno.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en el pase con el borde interno 5% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 27% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 68% se encuentra en un nivel bajo.

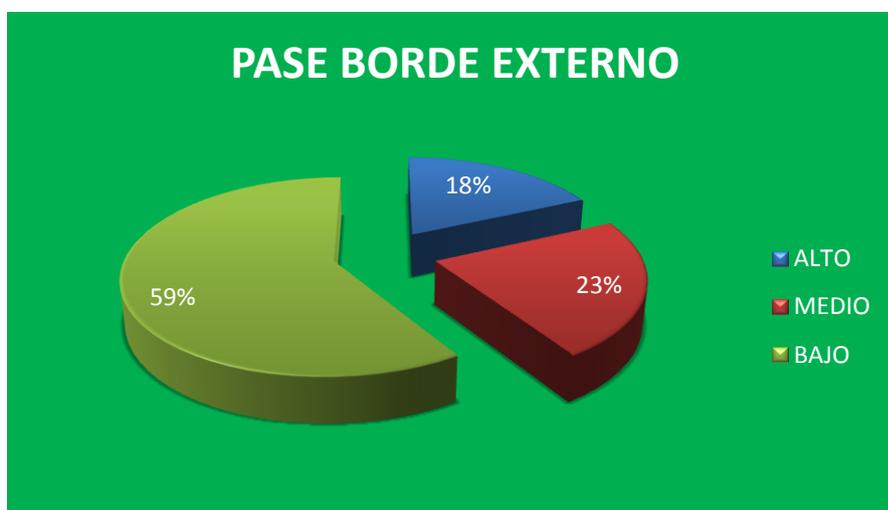
CUADRO N° 6. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del pase con borde externo del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

PASE BORDE EXTERNO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	4	18
MEDIO	5	23
BAJO	13	59
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 6. Gráfico estadístico del pre-test del pase con borde externo



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: en estas etapas los niños van desarrollando poco a poco sus capacidades básicas ya que el pase nos permite desarrollar el juego en conjunto y darle sentido a la idea de juego que tiene este deporte, según el gráfico estadístico todavía no hay un control fundamental al momento de realizar un pase del borde externo.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en el pase con el borde externo 18% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 23% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 59% se encuentra en un nivel bajo.

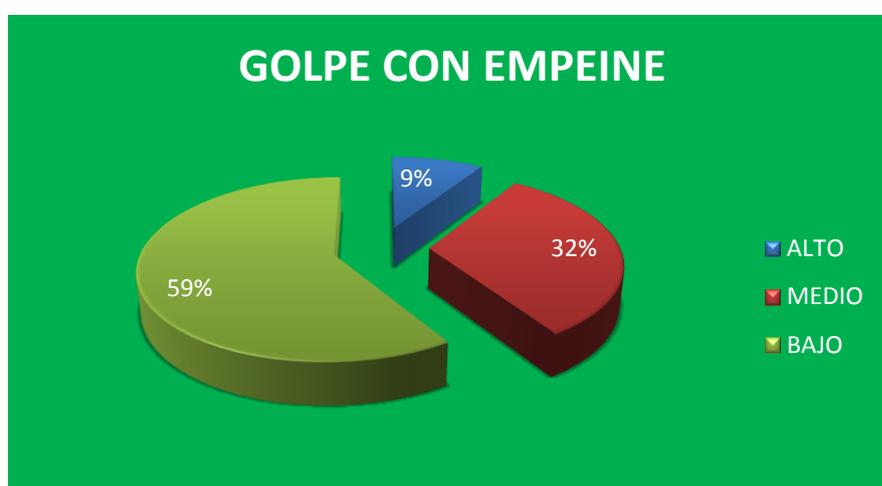
CUADRO N° 7. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del golpe con empeine en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

GOLPE CON EMPEINE	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	2	9
MEDIO	7	32
BAJO	13	59
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 7. Gráfico estadístico del pre-test golpe con empeine



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Al momento de ejecutar un pase o un golpe del balón este debe ser muy técnico, los pases tienen que ser fuertes y rápidos pero no violentos, y esto se desarrolla durante el entrenamiento del niño aún más esta técnica es muy difícil de lograr aprender de un día a otro.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en el golpe con empeine el 9% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 32% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 59% se encuentra en un nivel bajo.

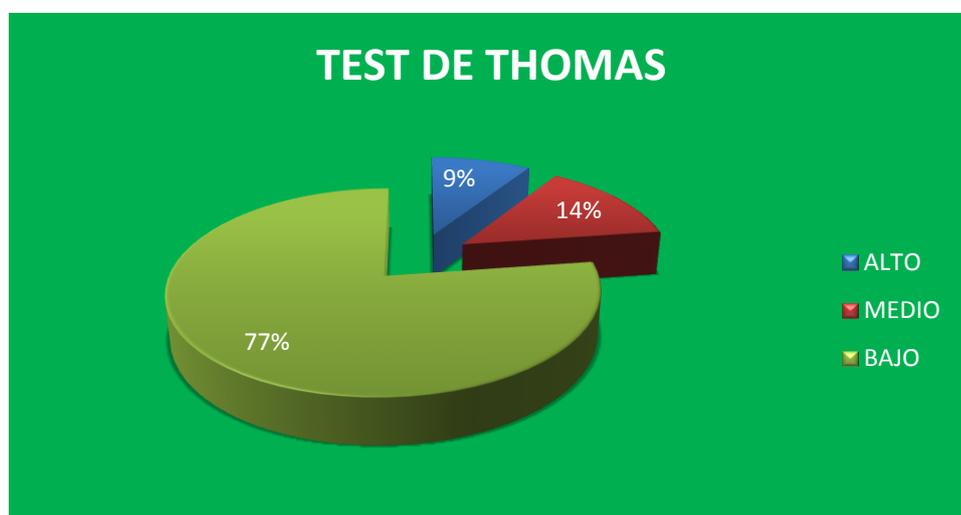
CUADRO N° 8. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Thomas

TEST DE THOMAS	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	2	9
MEDIO	3	14
BAJO	17	77
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 8. Gráfico estadístico del pre-test de Thomas



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Este test nos permite valorar si la cadera puede extenderse por completo o si, por el contrario, sufre algún acortamiento. Y observamos que los niños tienen muchas complicaciones en este test.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de flexibilidad observamos que en el test de Thomas el 9% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 14% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 77% se encuentra en un nivel bajo.

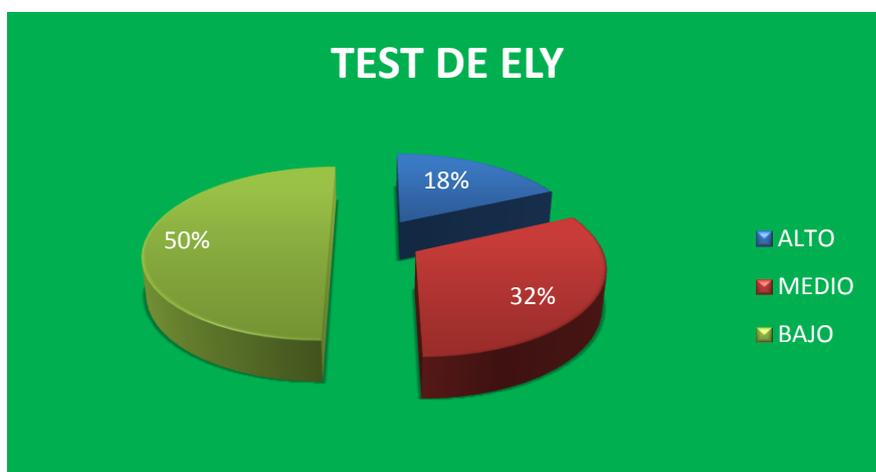
CUADRO N° 9. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Ely

TEST DE ELY	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	4	18
MEDIO	7	32
BAJO	11	50
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 9. Gráfico estadístico del pre-test de Ely



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: La forma preferible de mejorar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo. Como se ve en el gráfico estadístico el niño debe desarrollar ejercicios que le ayuden a mejorar sus capacidades de flexibilidad.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de flexibilidad observarnos que en el test de Ely el 18% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 32% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 50% se encuentra en un nivel bajo.

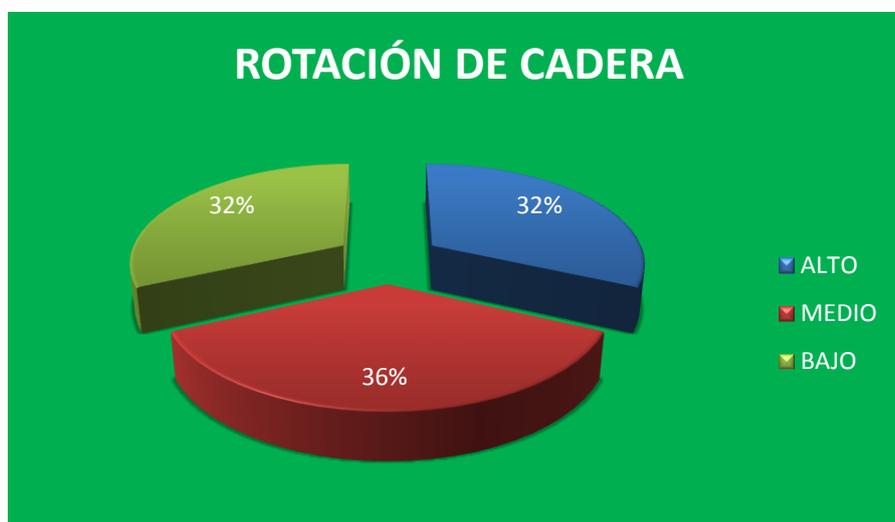
CUADRO N° 10. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Rotación de cadera

ROTACIÓN DE CADERA	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	7	32
MEDIO	8	36
BAJO	7	32
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 10. . Gráfico estadístico del pre-test de la rotación de cadera



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Los ejercicios de flexibilidad pueden incorporarse a las fases de calentamiento al momento de entrar en un partido de fútbol y es indispensable trabajar la rotación de la cadera en los niños, va ayudar mucho si se lo trabaja desde edades muy tempranas, se debe realizarse de forma independiente antes durante y después del partido de fútbol.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de flexibilidad observarnos que en el test de rotación de cadera el 32% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 32% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 36% se encuentra en un nivel bajo.

CUADRO N° 11. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de flexo-extensión de tobillo

FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	4	18
MEDIO	6	27
BAJO	12	55
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 11. Gráfico estadístico del pre-test de flexo extensión de tobillo.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: La flexibilidad tiene la capacidad en los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve el porcentaje alto y medio se han elevado esto se da debido a que es un solo movimiento que se desarrolla en estas articulaciones.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de flexibilidad observarnos que en el test de flexo extensión de tobillo el 18% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 27% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 55% se encuentra en un nivel bajo.

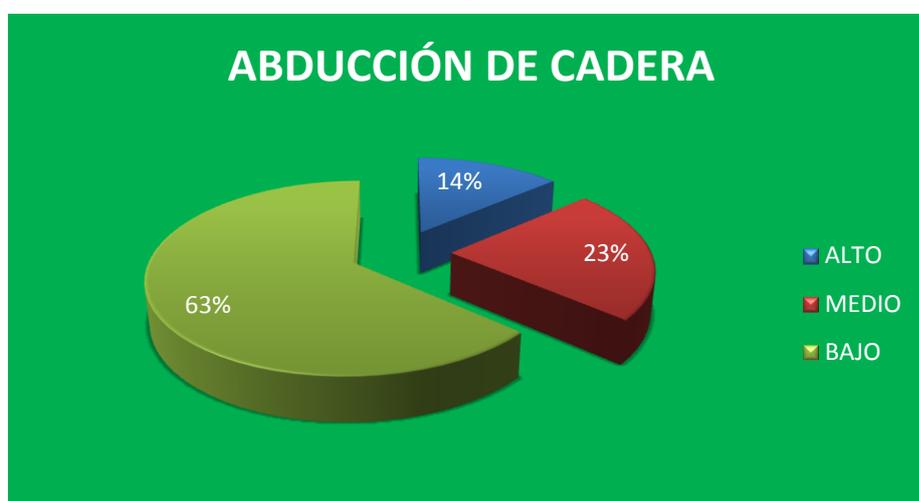
CUADRO N° 12. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Abducción de cadera

ABDUCCIÓN DE CADERA	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	3	14
MEDIO	5	23
BAJO	14	63
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 12. Gráfico estadístico del pre-test de la abducción de cadera



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Las actividades que realizan los niños dentro del entrenamiento básico de los fundamentos del fútbol se basa en la amplitud del movimiento articular de su cuerpo puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación de la cadera.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pre test de flexibilidad observarnos que en el test de Abducción de cadera el 14% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 23% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 63% se encuentra en un nivel bajo.

CUADRO N° 13. Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test de conducción de balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

CONDUCCIÓN DEL BALÓN	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	15	68
MEDIO	5	23
BAJO	2	9
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 13. Gráfico estadístico del post-test de conducción del balón



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Según el gráfico estadístico podemos ver que en este gráfico ya se está mejorando los fundamentos básicos del fútbol, esto se da a que luego de un proceso de entrenamiento se ven las mejoras de sus fundamentos básicos.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en la conducción del balón el 68% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 23% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 9% se encuentra en un nivel bajo.

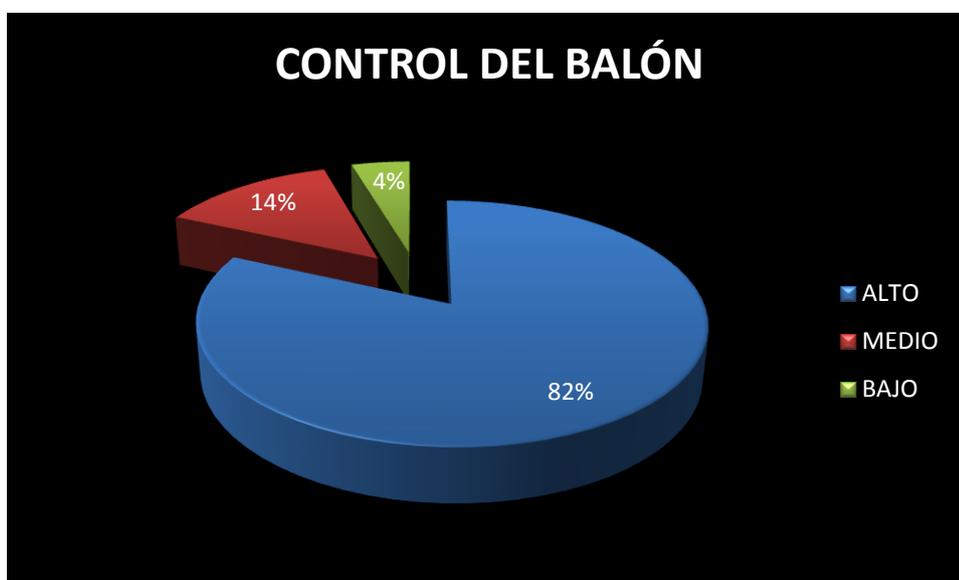
CUADRO N° 14. Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del control del balón en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

CONTROL DEL BALÓN	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	18	82
MEDIO	3	14
BAJO	1	4
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 14. Gráfico estadístico del post-test del control del balón



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: este fundamento básico del futbol va mejorando esto se da debido a la aplicación del manual que se ha estructurado para mejorar las capacidades básicas del fútbol como es el control del balón.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observarnos que en el control del balón el 82% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 14% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 4% se encuentra en un nivel bajo.

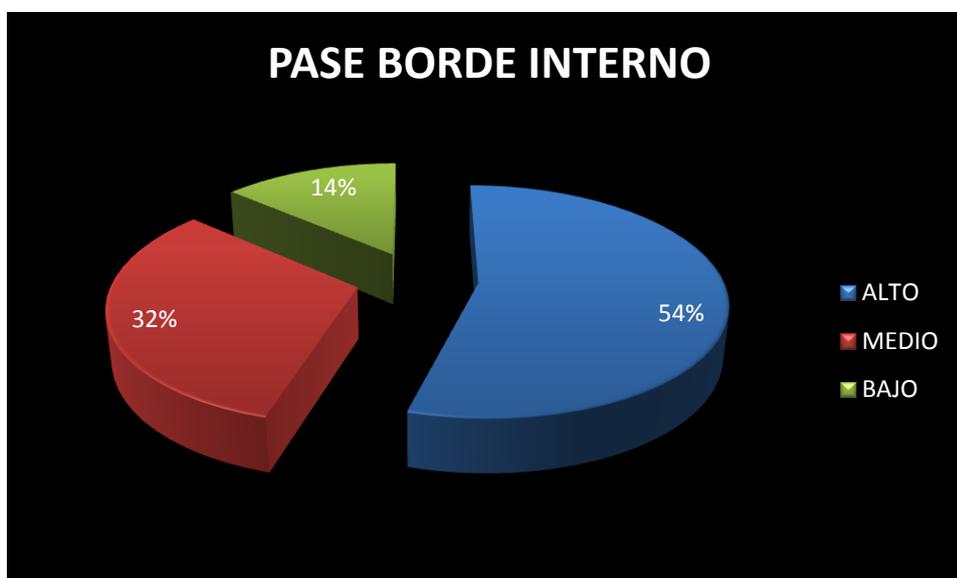
CUADRO N° 15. Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del pase con borde interno en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

PASE BORDE INTERNO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	12	54
MEDIO	7	32
BAJO	3	14
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 15. Gráfico estadístico del post-test del control del balón



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: El pase es “el gesto técnico que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un solo toque y el principal es el que se lo realiza con el borde interno.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en el pase con borde interno el 54% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 32% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 14% se encuentra en un nivel bajo.

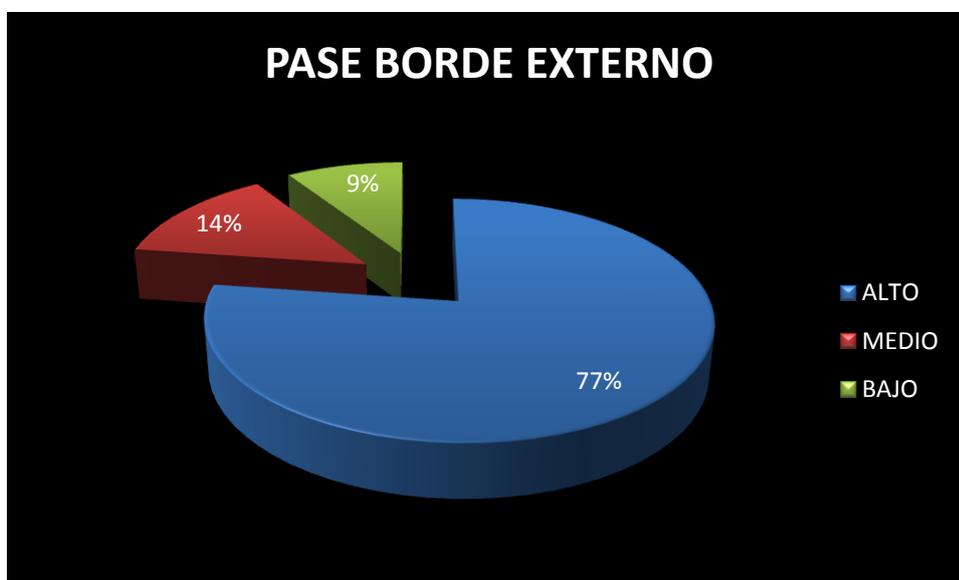
CUADRO N° 16. Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del pase con borde externo en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

PASE BORDE EXTERNO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	17	77
MEDIO	3	14
BAJO	2	9
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 16. Gráfico estadístico del post-test del pase con borde externo.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: es por eso que aplicamos el manual para que poco a poco vayan desarrollando los niños las capacidades básicas ya que el pase nos permite desarrollar el juego en conjunto y darle sentido a la idea de juego que tiene este deporte.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observarnos que en el pase con borde externo el 77% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 14% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 9% se encuentra en un nivel bajo.

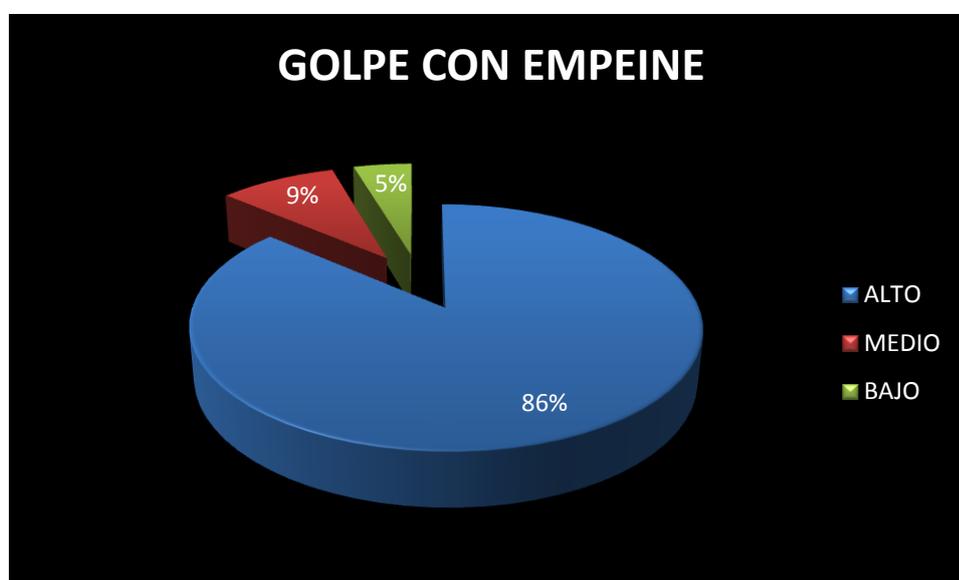
CUADRO N° 17. Cuadro de porcentajes de los resultados del pos –test del golpe con empeine en los fundamentos técnicos básicos del fútbol

GOLPE CON EMPEINE	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	19	86
MEDIO	2	9
BAJO	1	5
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 17: Gráfico estadístico del post-test del golpe con empeine.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: podemos ver que le manual está dando resultados al momento de ejecutar un pase o un golpe del balón este debe ser muy técnico, los pases tienen que ser fuertes y rápidos pero no violentos, y esto se desarrolla durante el entrenamiento del niño aún más esta técnica es muy difícil de lograr aprender de un día a otro.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol observamos que en el golpe con empeine el 86% de los futbolistas tiene un nivel alto, el 9% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 5% se encuentra en un nivel bajo.

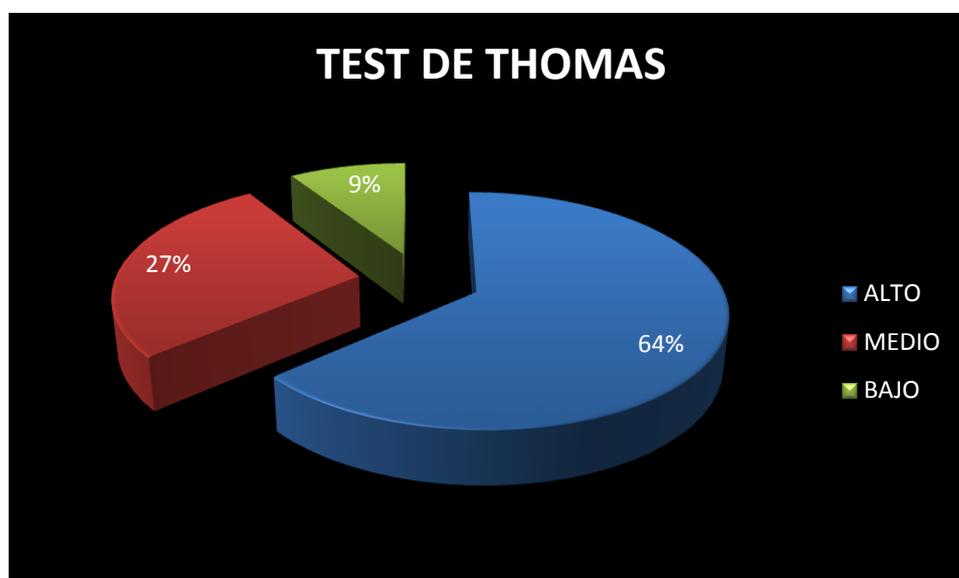
CUADRO N° 18. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Thomas.

TEST DE THOMAS	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	14	64
MEDIO	6	27
BAJO	2	9
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 18. Gráfico estadístico del post-test del test de Thomas.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: podemos ver que luego de la aplicación del manual este test nos ha permitido valorar si la cadera puede extenderse por completo o si, por el contrario, sufre algún acortamiento. Y observamos que los niños han mejorado sus capacidades físicas básicas.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de flexibilidad observamos que en el test de Thomas el 64% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 27% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 9% se encuentra en un nivel bajo.

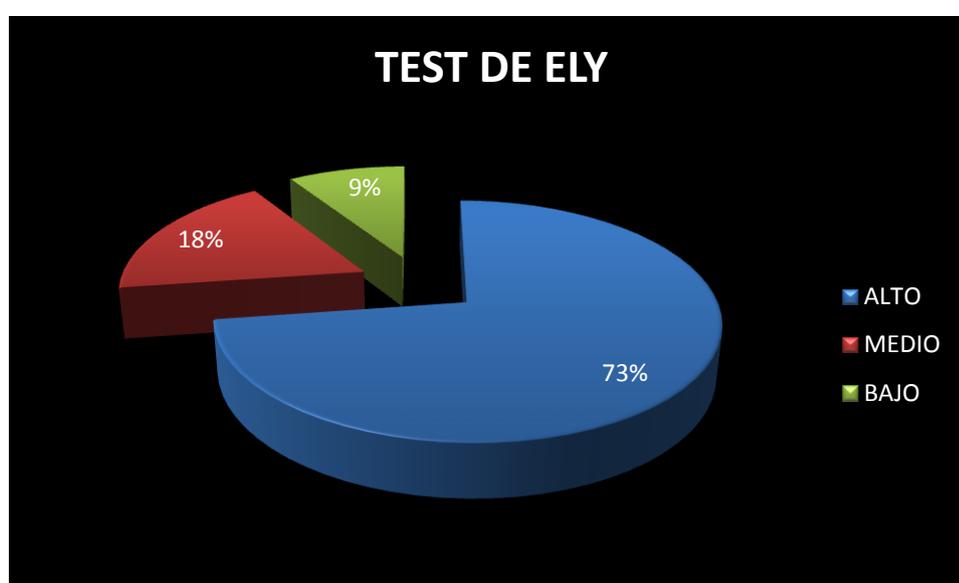
CUADRO N° 19. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de Ely

TEST DE ELY	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	16	73
MEDIO	4	18
BAJO	2	9
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 19. Gráfico estadístico del post-test del test de Ely.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: Para mejorar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar y extender el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo. Como se ve en el gráfico estadístico el niño a desarrollar ejercicios que le ayuden a mejorar sus capacidades de flexibilidad y ha mejorado.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de flexibilidad observarnos que en el test de Ely el 73% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 18% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 9% se encuentra en un nivel bajo.

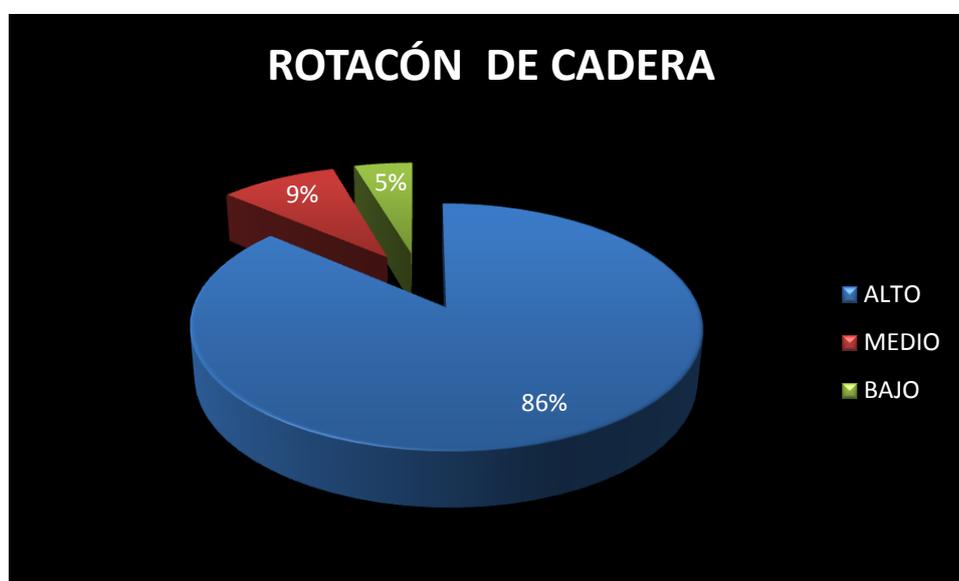
CUADRO N° 20. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de rotación de cadera

ROTACIÓN DE CADERA	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	19	86
MEDIO	2	9
BAJO	1	5
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 20. Gráfico estadístico del post-test de rotación de cadera



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: La flexibilidad pueden incorporarse a las fases de calentamiento al momento de entrar en un partido de futbol y es indispensable trabajar la rotación de la cadera en los niños, hay un porcentaje muy alto en la rotación de la cadera esto es debido a l que el niño es muy flexible pero va ayudar la metodología de trabajo según el manual.

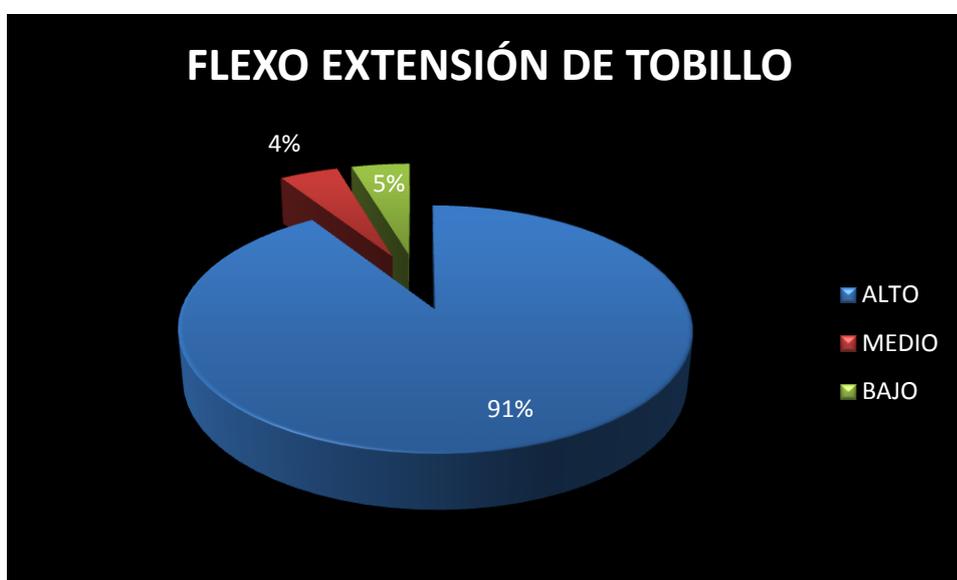
INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de flexibilidad observarnos que en el test de rotación de cadera el 86% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 9% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 5% se encuentra en un nivel bajo.

CUADRO N° 21. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de flexo – extensión de tobillo

FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLO	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	20	91
MEDIO	1	4
BAJO	1	5
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
 AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 21. Gráfico estadístico del post-test de flexo extensión de tobillo



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
 AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: La flexibilidad tiene la capacidad en los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve el porcentaje alto y medio se han elevado esto se da debido a que es un solo movimiento que se desarrolla en estas articulaciones.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de flexibilidad observarnos que en el test de flexo extensión de tobillo el 91% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 4% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 5% se encuentra en un nivel bajo.

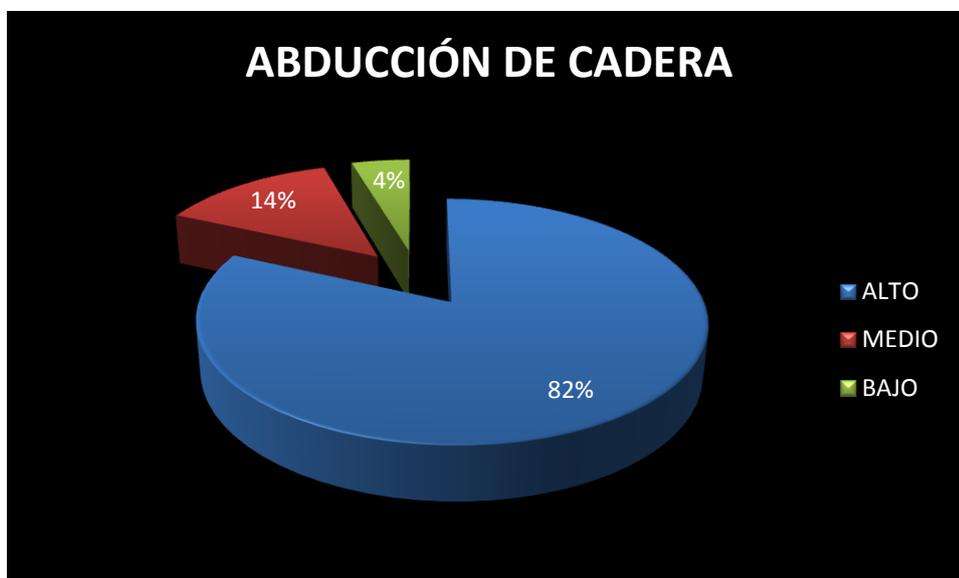
CUADRO N° 22. Cuadro de porcentajes de los resultados del pre –test del test de abducción de cadera

ABDUCCIÓN DE CADERA	RANGO	PORCENTAJE%
ALTO	18	82
MEDIO	3	14
BAJO	1	4
TOTAL	22	100

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

GRÁFICO N° 22. Gráfico estadístico del post-test de la abducción de cadera.



FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

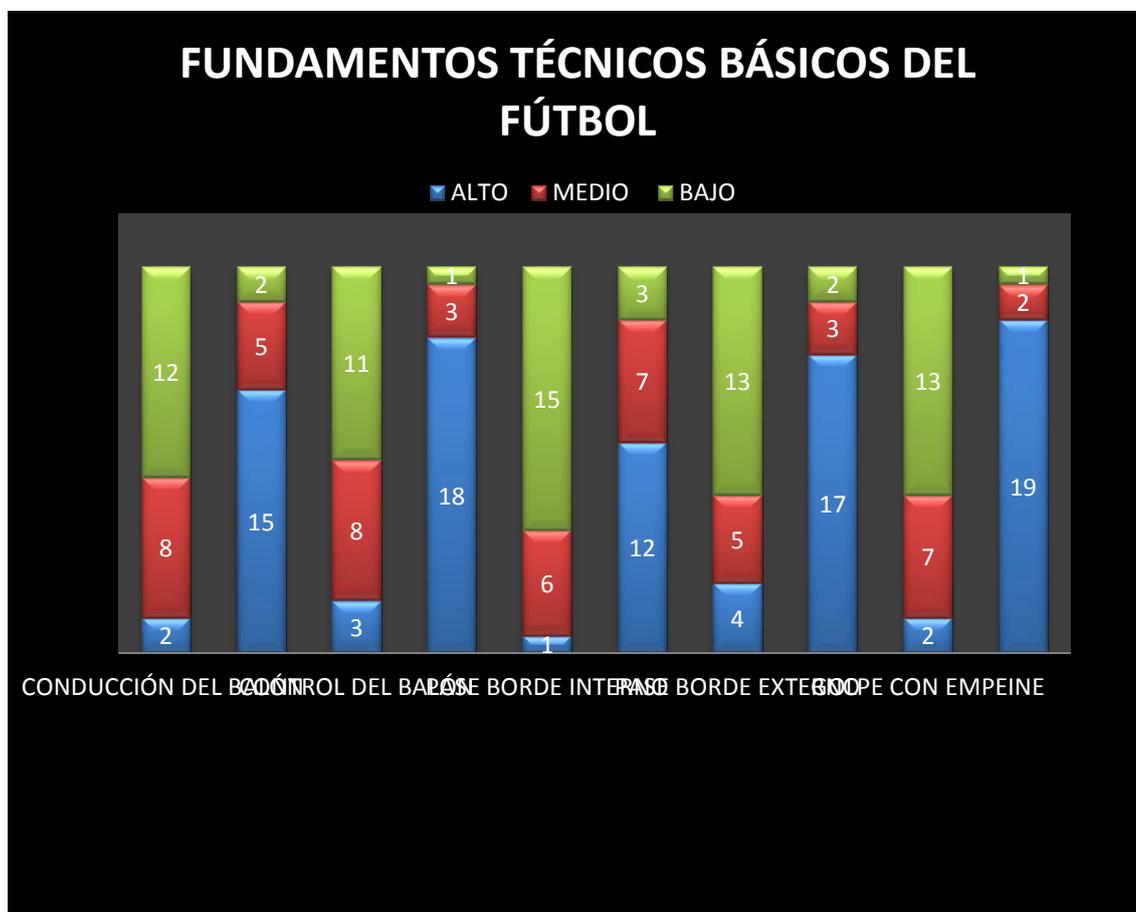
AUTOR: Javier Lara

ANÁLISIS: de acuerdo al gráfico estadístico se puede observar que con un gran porcentaje la flexibilidad de cadera es correcta esta se basa en la amplitud del movimiento articular de su cuerpo puede verse limitada por diversos, pero la práctica y el trabajo constante hace que mejoren día a día sus capacidades.

INTERPRETACIÓN: Realizado el pos- test de flexibilidad observamos que en el test de abducción de cadera el 82% de los futbolistas se encuentra en un nivel alto, el 14% se encuentra en un nivel medio y finalmente el 4% se encuentra en un nivel bajo.

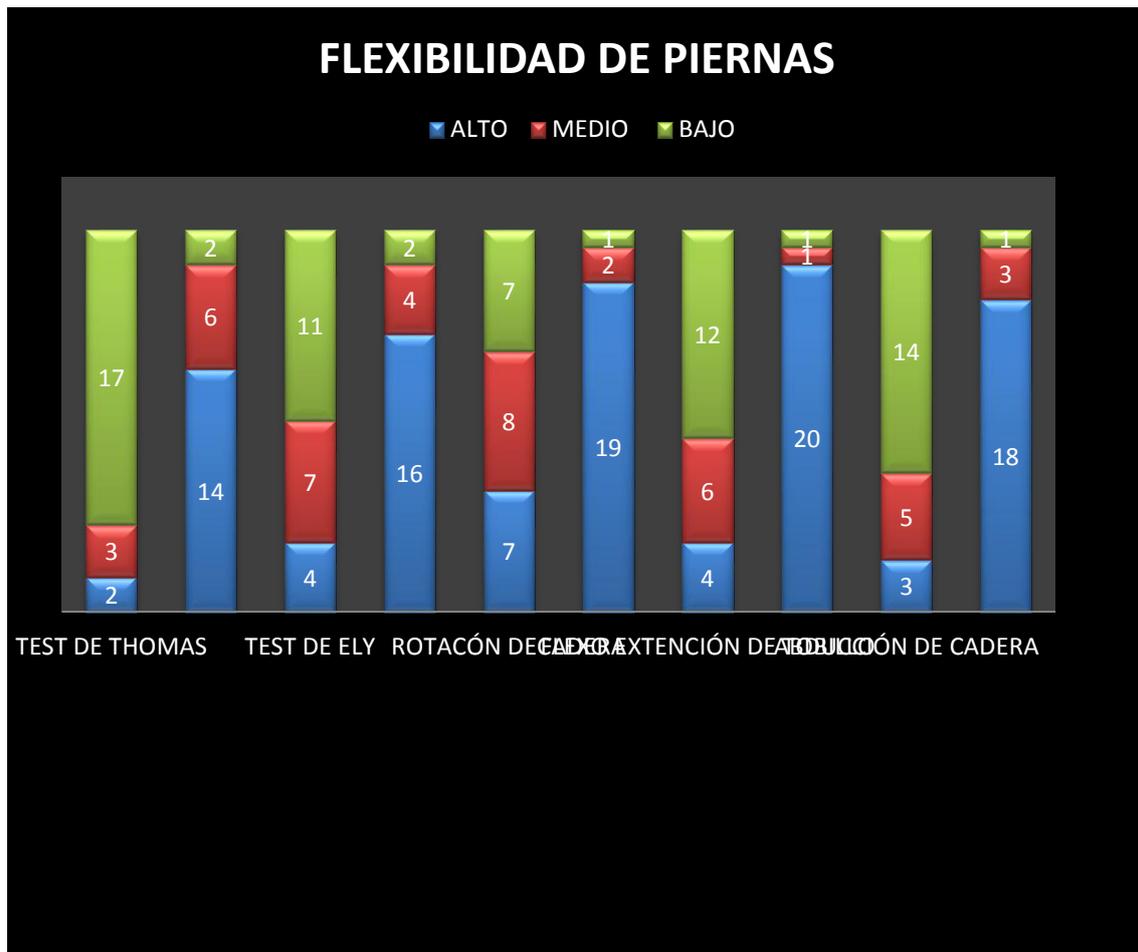
4.2. Resultados del pre-test y pos-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol y flexibilidad de piernas.

GRÁFICO N° 23. CUADRO COMPARATIVO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL



ANÁLISIS: De acuerdo con el cuadro estadístico comparativo podemos observar que aumentó de manera considerable el nivel de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, en los 22 niños futbolistas de la escuela The British School, mediante el entrenamiento diario.

GRÁFICO N° 24. CUADRO COMPARATIVO DE LOS TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS



ANÁLISIS: De acuerdo con el cuadro estadístico comparativo podemos observar que aumentó de manera considerable el nivel de la flexibilidad de piernas, en los niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School, mediante el entrenamiento diario de un conjunto de ejercicios.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Al realizar el diagnóstico en los niños de 10 a 12 años se determinó que la flexibilidad y los fundamentos técnicos básicos del fútbol tuvieron los siguientes resultados:

CUADRO N° 23. PRE-TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

PRE-TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	2	8	12	22
CONTROL DEL BALÓN	3	8	11	22
PASE BORDE INTERNO	1	6	15	22
PASE BORDE EXTERNO	4	5	13	22
GOLPE CON EMPEINE	2	7	13	22

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

CUADRO N° 24. PRE-TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

PRE - TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
TEST DE THOMAS	2	3	17	22
TEST DE ELY	4	7	11	22
ROTACIÓN DECADERA	7	8	7	22
FLEXO EXTENSIÓN DE TOBILLO	4	6	12	22
ABDUCCIÓN DE CADERA	3	5	14	22

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara.

- Mediante la aplicación de los ejercicios: caminar en Lunge, Lunge caminando con las palmas tocando el suelo, Lunge lateral –caminado, alcance de rodilla –

caminando, giro de pierna hacia la mano contraria – caminando, se pudo verificar el desarrollo de flexibilidad y el mejoramiento del nivel de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de 10 -12 años, puesto que se realizó una comparación de su estado; en las etapas iniciales y de culminación del entrenamiento.

Los datos obtenidos fueron:

CUADRO N° 25. POS-TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL.

POS-TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	15	5	2	22
CONTROL DEL BALÓN	18	3	1	22
PASE BORDE INTERNO	12	7	3	22
PASE BORDE EXTERNO	17	3	2	22
GOLPE CON EMPEINE	19	2	1	22

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

CUADRO N° 26. POS-TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

POS-TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
TEST DE THOMAS	14	6	2	22
TEST DE ELY	16	4	2	22
ROTACIÓN DECADERA	19	2	1	22
FLEXO EXTENSIÓN DE TOBILLO	20	1	1	22
ABDUCCIÓN DE CADERA	18	3	1	22

FUENTE: Niños de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

AUTOR: Javier Lara

- Existe una falta de capacitación a los docentes; por tanto, la propuesta planteada para esta investigación nos permite tener una clara visión de las actividades que se quieren realizar, para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y utilizar metodologías adecuadas en el desarrollo de fundamentos técnicos básicos del fútbol y la flexibilidad.

5.2 RECOMENDACIONES

- Los entrenadores y profesores de la escuela “The British School” deben desarrollar diferentes tipos de test de flexibilidad, ya que dichas actividades nos ayudan a obtener información importante y saber en qué nivel de flexibilidad se encuentra el niño, esto se puede realizar aplicando diferentes fundamentos técnicos básicos durante las clases y entrenamientos.
- Los ejercicios aplicados deben ser utilizados bajo la guía del “Manual de entrenamiento de la flexibilidad de piernas, en los fundamentos técnicos básicos del fútbol” para tener mejores resultados en el entrenamiento y práctica de este deporte.
- Se recomienda que los entrenadores de las escuelas que enseñen la disciplina del fútbol, apliquen los métodos y técnicas que se encuentran en la propuesta “Manual de entrenamiento de la flexibilidad de piernas en los fundamentos técnicos básicos del fútbol” para el desarrollo óptimo de los niños de 10 a 12 años.
- Por último resulta totalmente coherente, recomendar la práctica de este deporte, en las instituciones educativas, utilizando técnicas y procedimientos metodológicos, ya que no solo se logra mejorar el desarrollo físico y la flexibilidad del estudiante, sino que también, mejora su actitud frente a la vida y aprende a trabajar en equipo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alter (1996) y Monteiro (2000). (s.f.).
- Alter M.J. (1996). *Science of flexibility*. 2ª edición. Champaign: Human Kinetics.
- Alter, M. J. (1998). *Los estiramientos*. Barcelona: 4ª edición. Editorial Paidotribo.
- Álvares del Villar.C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid,: Gymnos.
- Annicchiarico, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. . *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, , 8, 51 .
- AraujoC. G.S. (2002). Flexiteste: Proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(1):13-19.
- Di Cesare.P. A. E. (2000). El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* -<http://www.efdeportes.com>, (Consulta en: 25/10/2006),, 5, 23.
- Grisales J. (1994). *Como mejorar la técnica individual del futbolista.*”. Medellín-Colombia.: Editorial I.G.M. .
- Hernández Moreno. J. (1993). *Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. Ciencia y técnica del fútbol.* . Madrid: : Gymnos.
- Hoeger W. W. K. y Hopkins D. R. eat alt. (1992). A comparison of the sit and reach and the modified sit and reach in the measurement of flexibility in women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,, 63:191-195.
- Martínez López E.J. (2001). *Aptitud Física y Educación. Su estudio y Aplicabilidad en la Educación Secundaria*. Tesis doctoral.
- Martínez-López. E.J. (2003). La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado. . *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- Monteiro G. de A. (2000). *Avaliação da flexibilidade: manual de utilização do flexímetro*. Sanny. São Paulo: American Medical do Brasil Ltda.
- Morales A. & Guzmán M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes.* . Málaga: Arguval.

- Moras G. (1992). *Análisis crítico de los actuales tests de flexibilidad: Correlación entre algunos de los tests actuales y diversas medidas antropométricas.*
- Norkin C. y White D. J. (1977). *Medida do movimento articular. Manual de goniometria. Artes Médicas. Porto Alegre: 2ª. Edição. .*
- Norris, C. M. (1996). *La flexibilidad: Principios y práctica. .* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov V. N. (2001). *El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. .* Barcelona: : 3ra Edición: Editorial Paidotribo.
- Pavel, R. C. y Araújo, C. G. S. de (1980). *Flexiteste: nova proposição para avaliação da flexibilidade. En: Anais do Congresso Regional de Ciências do Esporte, Volta Redonda, RJ*
- Sánchez E. Cols. (2001). Consideraciones generales acerca del uso de la flexibilidad en el béisbol. *Revista Digital, Educación Física y Deportes - [http://:www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), 7, 36, 7 -36.*
- Sánchez y Cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002 . (s.f.).

WEB GRAFÍA

- <http://altorendimiento.com/flexibilidad-y-entrenamiento/>
- [http://:www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- [http://:www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area](http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area)
- <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/9.pdf>
- <http://www.monografias.com/trabajos89/flexibilidad-desarrollo-tecnico-ninas-gimnasia-ritmica/flexibilidad-desarrollo-tecnico-ninas-gimnasia-ritmica.shtml#ixzz3QAwn2461>
- <http://www.efdeportes.com/efd91/agua.htm>

ANEXOS

CUADRO N° 27. PRE-TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	2	8	12	22
CONTROL DEL BALÓN	3	8	11	22
PASE BORDE INTERNO	1	6	15	22
PASE BORDE EXTERNO	4	5	13	22
GOLPE CON EMPEINE	2	7	13	22
FLEXIBILIDAD DE PIERNAS				
TEST DE THOMAS	2	3	17	22
TEST DE ELY	4	7	11	22
ROTACIÓN DE CADERA	7	8	7	22
FLEXO EXTENSIÓN DE TOBILLO	4	6	12	22
ABDUCCIÓN DE CADERA	3	5	14	22

Fuente: Pre-test realizado a 22 niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
Autor: Javier Lara

CUADRO N° 28. POST-TEST DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL	FRECUENCIA			TOTAL
	ALTO	MEDIO	BAJO	
CONDUCCIÓN DEL BALÓN	15	5	2	22
CONTROL DEL BALÓN	18	3	1	22
PASE BORDE INTERNO	12	7	3	22
PASE BORDE EXTERNO	17	3	2	22
GOLPE CON EMPEINE	19	2	1	22
FLEXIBILIDAD DE PIERNAS				
TEST DE THOMAS	14	6	2	22
TEST DE ELY	16	4	2	22
ROTACIÓN DECADERA	19	2	1	22
FLEXO EXTENSIÓN DE TOBILLO	20	1	1	22
ABDUCCIÓN DE CADERA	18	3	1	22

Fuente: Post-test realizado a 22 niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School

Autor: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Foto N° 6. Enseñanza de la conducción de balón



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Foto N° 7. Enseñanza del control de balón.



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Foto N° 8. Enseñanza del pase con borde interno del pie



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Foto N° 9. Enseñanza del pase con borde externo del pie



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

Foto N° 10. Enseñanza del golpe con empeine



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

FOTOS DEL ENTRENAMIENTO Y TEST DE FLEXIBILIDAD

Foto N° 11. Calentamiento general para el entrenamiento de la flexibilidad



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 12. Entrenamiento de le flexibilidad de piernas, Caminar en lunge



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara.

Foto N° 13. Entrenamiento de le flexibilidad, Lunge caminando con las palmas tocando el suelo.



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

**Foto N° 14. Entrenamiento de le flexibilidad de piernas, Lunge lateral–
caminando.**



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 15. Entrenamiento de le flexibilidad, alcance de rodilla – caminando.



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 16. Entrenamiento de le flexibilidad, giro de pierna hacia la mano contraria - caminando.



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 17. Test de Thomas



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 18. TEST DE ELY



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 19. ROTACIÓN DE CADERA



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 20. FLEJO EXTENSIÓN DE TOBILLO



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara

Foto N° 21. ABDUCCIÓN DE CADERA



FUENTE: 22 Niños futbolistas de 10 a 12 años de edad de la escuela The British School
AUTOR: Javier Lara