



Licenciatura en Educación Física y Deporte

Orientación: Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Universidad Interamericana

**“La Implementación De La Flexibilidad En Las Planificaciones De Entrenadores
De Corredores De Fondo”**

Tesista: Bartolotta María Constanza

Enero, 2024

Índice

Introducción.....	5
Antecedentes	5
Justificación	6
Problema	6
Hipótesis	7
Objetivos	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Marco Teórico	8
Atletismo	8
<i>Definición De Atletismo</i>	<i>8</i>
<i>Las Pruebas Atléticas</i>	<i>8</i>
<i>Técnicas De La Carrera De Medio Fondo Y Fondo.....</i>	<i>10</i>
<i>Fases De La Carrera De Medio Fondo Y Fondo.....</i>	<i>10</i>
<i>La Flexibilidad Y El Rendimiento En Carreras De Fondo</i>	<i>11</i>
La Planificación.....	11
<i>Organización De Una Sesión De Entrenamiento</i>	<i>11</i>
<i>Clasificación De Los Ciclos Anuales.....</i>	<i>14</i>
Flexibilidad	17
<i>Definiciones</i>	<i>17</i>
<i>Factores Limitantes De La Flexibilidad.....</i>	<i>18</i>
<i>Evolución De La Flexibilidad Con La Edad.....</i>	<i>20</i>
<i>Objetivos Y Efectos Del Entrenamiento De La Flexibilidad</i>	<i>21</i>
<i>Tipos De Flexibilidad</i>	<i>21</i>
<i>Técnicas De Entrenamiento De La Flexibilidad</i>	<i>22</i>
<i>Test De Flexibilidad</i>	<i>26</i>
<i>Flexibilidad Y Atletismo.....</i>	<i>29</i>

Metodología	31
Área De Estudio.....	31
Recolección De Datos	31
Modelo De Encuesta:	32
Análisis De Los Resultados.....	36
Conclusión.....	47
Referencias.....	48
Anexo.....	50

Resumen

Muchos entrenadores y deportistas bien sean aficionados o profesionales se enfocan en la necesidad de trabajar la velocidad o de tener unos niveles buenos de resistencia o fuerza, los cuales son necesarios para la mayoría de los deportes, sin embargo, olvidan o dejan de lado la flexibilidad cuando es un componente fundamental en toda actividad deportiva ya que influye en el desempeño de los atletas. En el entrenamiento deportivo, el empleo de una técnica de carrera correcta, adaptada a las necesidades y peculiaridades del deportista, es fundamental para la mejora del rendimiento y la preservación de la salud.

Asimismo, existen una serie de factores internos y externos que influirán directa o indirectamente en el desarrollo o evolución de la flexibilidad. El perfeccionamiento de la técnica de carrera y el cambio de técnica es un proceso, que requiere un aprendizaje motriz, una adaptación anatómica y una mejora de la fuerza, resistencia y flexibilidad, por lo que el aumento del rendimiento deportivo debería producirse a través de la aplicación de los resultados de los estudios biomecánicos. Por tanto, la biomecánica juega un papel importante en el logro de una técnica deportiva eficaz puesto que puede ayudar a comprenderla, a mejorar su enseñanza y su entrenamiento.

La presente investigación busca recabar información sobre el entrenamiento de la flexibilidad en los corredores de fondo. Partiendo de un estudio transversal descriptivo, a través de una encuesta realizada a 14 entrenadores de fondo de San Miguel de Tucumán analizando si los mismos incorporan la flexibilidad y de qué manera lo hacen en la planificación y desarrollo de los entrenamientos. Los resultados determinarán si los entrenamientos de flexibilidad son realizados adecuadamente y en su defecto, crear conciencia de la importancia para el rendimiento, lo que permitirá a los entrenadores efectuar modificaciones en sus planificaciones para obtener mejoras en el rendimiento deportivo del atleta.

Palabras clave: flexibilidad, carreras de fondo, entrenador, planificación, entrenamiento

Introducción

El entrenamiento deportivo está considerado por muchos, como un proceso pedagógico en el que intervienen leyes de adaptación biológicas y psico- social. La planificación y el control son dos elementos consustanciales al propio proceso de entrenamiento, y constituyen tareas importantísimas que habrá de cumplir el entrenador.

Para un entrenamiento adecuado de carreras de medio fondo y fondo, debemos analizar los ejercicios a realizar acorde a los períodos del entrenamiento, para determinar el momento de aplicación de la fuerza, la movilidad y la flexibilidad, entre otros factores.

Sin un adecuado nivel de flexibilidad, la técnica de la carrera se vería afectada, disminuyendo el rendimiento técnico del atleta.

En este trabajo es importante dar a conocer algunos aspectos importantes sobre el entrenamiento de la flexibilidad teniendo en cuenta que, para obtener buenos resultados, los deportistas deben tener conciencia del trabajo a realizar. Lo que motiva a analizar y detallar cuales son las alternativas metodológicas en el control y en el entrenamiento de la flexibilidad que utilizan los entrenadores de San Miguel de Tucumán, para los atletas de las carreras de fondo. Los resultados alcanzados tendrán como referencia los criterios de los catorce entrenadores encuestados, con experiencia en el entrenamiento de carreras fondo.

Antecedentes

- Quiñonez en el año 2016 investigó que trabajar la flexibilidad aplicando los diferentes métodos de la misma en los entrenamientos, permitirá que los atletas sufran menos lesiones, además de una mejor calidad de vida y rendimiento deportivo. Además, habla d la importancia de evaluar a los atletas a través de los diferentes test de flexibilidad teniendo en cuenta las características de cada uno.
- Bayter (2019), luego de realizada diferentes investigaciones en el Municipio de Puerto Wilches en Colombia, tuvo resultados evidentes de que en el género femenino la flexibilidad es mayor en comparación con el género masculino.

- Gregorio (2018) comprobó la importancia y el interés que tiene la flexibilidad para mejorar la zona de las articulaciones antes, durante y después del entrenamiento del fondo, dando resultados preocupantes sobre la formación de los entrenadores en cuanto al empleo de la flexibilidad en las prácticas deportivas.

Justificación

La flexibilidad es un componente fundamental en toda actividad deportiva ya que influye en el desempeño de los atletas.

La presente investigación busca recabar información sobre el entrenamiento de la flexibilidad en los corredores de fondo y crear conciencia de la importancia de la misma para el rendimiento. Resulta de vital importancia saber de qué manera emplear la bibliografía existente al momento de buscar una performance deportiva.

En esta investigación se quiere ayudar con métodos de entrenamientos adecuados para cada uno de los periodos deportivos, ya que si se realiza una óptima planificación se tendrá un mejor desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas.

Satisfacer las necesidades de los atletas es primordial y eso es lo que debe buscar el entrenador, a través de medios adecuados para la formación tanto física como cognoscitiva.

A través de éste estudio se abren los caminos para futuras investigaciones de diferentes disciplinas deportivas con miras en el entrenamiento de la flexibilidad, para una óptima calidad de los entrenamientos.

Problema

Investigar si los entrenadores de San Miguel de Tucumán incorporan la flexibilidad en el entrenamiento de las carreras de fondo. Lo que conduce a presentar los siguientes interrogantes:

- ¿Los entrenadores de carreras de fondo planifican el entrenamiento de la flexibilidad?
- ¿Los entrenadores de carreras de fondo conocen todas las técnicas para el desarrollo de la flexibilidad?

- ¿Los entrenadores de carreras de fondo utilizan diferentes métodos para el desarrollo de la flexibilidad?
- ¿Los tiempos y métodos de flexibilidad varían según la edad, sexo, condiciones climáticas, momentos y períodos del entrenamiento?

Hipótesis

- Los entrenadores de carreras de fondo de San Miguel de Tucumán no incorporan de manera adecuada la flexibilidad en la planificación y desarrollo de los entrenamientos.

Objetivos

Objetivo General

- Analizar el entrenamiento de la flexibilidad empleado por los entrenadores de corredores de fondo en San Miguel de Tucumán.

Objetivos Específicos

- Conocer si el entrenamiento de la flexibilidad es planificado por los entrenadores de carreras de fondo.
- Identificar si los entrenadores de carreras de fondo conocen las técnicas de flexibilidad y si utilizan diferentes métodos para su desarrollo.
- Determinar si se emplean diferentes tiempos para el desarrollo de la flexibilidad en las carreras de fondo según las características del atleta y los períodos de entrenamiento.

Atletismo

Definición De Atletismo

Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. [...] las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras (Wikipedia 2018).

En el año 2014, Ramos expresa que el atletismo es “La práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción” (párr. 2).

Podemos definir entonces al atletismo como un deporte que abarca diferentes pruebas físicas (saltos, lanzamientos y carreras) cuyo entrenamiento mejora las capacidades físicas del ser humano.

Las Pruebas Atléticas

Mozo Cañete (2005) expresa que el atletismo se divide en cinco grandes áreas o grupos, los cuales a su vez poseen una gran gama de modalidades:

- marcha
- carreras
- saltos
- lanzamientos
- eventos múltiples

En el atletismo las carreras se dividen en velocidad plana y con vallas, incluidas las de relevo, así como las de semi o medio fondo y fondo. Los resultados de las carreras se miden en segundos, minutos y horas.

El atletismo es un deporte que está conformado por un total de 47 disciplinas que se desarrollan en el campo o la pista según el caso.

Este gran número de disciplinas se encuentran agrupadas según las características en 5 áreas fundamentales, como son: el área de salto, que incluye los saltos verticales donde se encuentra el salto de altura y el salto con pértiga para ambos sexos, además de los horizontales donde se ubican el salto de longitud y el triple salto, también para los dos sexos, todos los cuales se desarrollan en el campo; otras de las áreas es la de los lanzamientos pertenecientes igualmente al campo, la cual abarca las disciplinas de lanzamiento de disco, impulsión de la bala, lanzamiento de la jabalina, y el lanzamiento del martillo; todas ellas admitidas para los dos sexos.

El área de fondo, a nuestro entender es una de las más complejas pues la misma se encuentra subdividida a su vez en disciplinas de semi fondo, como los 800 y los 1500m planos para ambos sexos y la de fondo como tal abarca desde los 3000m. Planos femeninos hasta las carreras de maratón, pasando por las marchas, todas las cuales se desarrollan fundamentalmente en la pista, excepto las marchas y el maratón que solo inician y/o terminan en el estadio.

El área de los eventos múltiples está compuesta por las disciplinas las cuales como su nombre lo indica conjugan entre si varias modalidades del atletismo, para el sexo femenino la disciplina se denomina eptatlon e incluye 7 pruebas, mientras que para el masculino se denomina decatlon y está

conformada por 10 agotadoras pruebas que se desarrollan indistintamente en el campo o en la pista de acuerdo a la disciplina en cuestión

[...]

La velocidad se encuentra dividida en carreras con vallas y carreras planas.

Dentro de las carreras con vallas se ubican los 100m con vallas femeninos, los 110m con vallas masculinas y los 400m. Con vallas para ambos sexos.

Por otra parte, dentro de las carreras planas encontramos los 100m, 200m. y 400m planos, además de los relevos 4x100m y 4x400m., admitidas todas ellas para ambos sexos (Cañete, 1999, p.15-16).

Tomando como referencia las teorías de Ozolín y Mozo Cañete, expresamos que el atletismo se divide en pruebas de campo y pista desarrolladas para ambos sexos, las cuales se dividen en 5 grandes áreas, cada una de las cuales comprende diferentes pruebas atléticas.

Técnicas De La Carrera De Medio Fondo Y Fondo

Heguedüs expresa en el año 1994 que los deportistas deben entrenar para obtener una buena técnica de carrera tanto en las pruebas de fondo como medio fondo, de ésta manera podrán retrasar la aparición de la fatiga y economizar energía. Los movimientos deben ser económicos, rítmicos y cadenciosos de manera laxa.

Fases De La Carrera De Medio Fondo Y Fondo

La estructura del paso de medio fondo y fondo es similar al de una carrera de velocidad con las siguientes diferencias:

- La posición del pie en el contacto con el suelo varía con el ritmo de la carrera
- La pierna libre balancea hacia adelante con un ángulo abierto de rodilla (la pantorrilla casi paralela al suelo).

- La extensión de la cadera, pierna y pie en la fase de impulso puede ser completa (medio fondo) o incompleta (fondo).
- La elevación de rodilla es menor.
- El movimiento de brazos es menos pronunciado con poca o sin extensión del codo (Ritzdorf & Müller, 2000, p.34).

La Flexibilidad Y El Rendimiento En Carreras De Fondo

En el año 2016, Ogueta-Alday y García-López, expresaron que para obtener economía en la carrera es necesario una menor flexibilidad en las articulaciones de cadera y tobillo, lo que provoca que la energía elástica retorne con mayor facilidad. Sin embargo, la flexibilidad no debe dejarse de entrenar para mantener una óptima amplitud de la zancada. Ni demasiado blanda, ni demasiado rígida para un correcto rendimiento en las carreras de fondo.

La Planificación

Para realizar una preparación física, de carrera a metas deportivas o preparaciones de pruebas específicas, es necesario de establecer unos criterios a seguir en una estructura previa de entrenamiento es lo que se puede conocer como una planificación. Todo profesional del entrenamiento deportivo y de preparación física debe realizar una planificación tomando en cuenta los factores de competencias, de tiempo disponible, instalaciones de cada uno de los deportistas, esta es una herramienta indispensable para una preparación física óptima y debe ser revisado siempre y cuando el entrenador lo considere oportuno.

Organización De Una Sesión De Entrenamiento

Wineck (2005) expresa que la sesión de entrenamiento es la unidad mínima dentro del proceso global del entrenamiento y forma una totalidad cerrada desde el punto de vista del contenido, del tiempo y de la organización. En ella se desarrollan, dependiendo de la modalidad en cuestión, los componentes de rendimiento físico, las

destrezas de la técnica deportiva, las destrezas tácticas y técnico-tácticas y las actitudes y comportamientos de los deportistas.

La práctica del entrenamiento ha demostrado la conveniencia de dividir la sesión de entrenamiento en una parte preparatoria, una parte principal y una parte final. Las partes preparatoria y final dependen en gran medida, en cuanto a su contenido, de la organización de la parte principal.

Weineck a su vez, hace referencia a los autores Grosser y Cols quienes en el año 1986 plantearon que la parte principal de un entrenamiento se subdivide de acuerdo a los objetivos planteados para la misma.

Parte preparatoria

“Por preparación entendemos la actitud óptima del deportista ante las exigencias de la sesión de entrenamiento, que se crea con la ayuda de un acondicionamiento psicológico y pedagógico del comportamiento y con una carga física previa. Una actitud positiva, consciente, frente a las tareas refuerza el efecto del entrenamiento” (Harre, 1979, 250).

La parte preparatoria incluye el planteamiento de las siguientes tareas:

- Crear una disposición óptima ante el entrenamiento (transmitiendo una orientación básica, justificando las exigencias y manteniendo una actitud psíquica adecuada a la situación). Concentrarse en la carga previa psíquica que se va a realizar y en la tarea principal que se quiere solucionar.
- Conseguir una elasticidad muscular óptima mediante ejercicios de relajación y de estiramiento.
- Calentamiento y estimulación inicial.
- Familiarizarse con las secuencias motoras específicas y conseguir una capacidad de reacción óptima.

[...]

Importante: se deben elegir ejercicios sencillos y conocidos, con el fin de evitar interrupciones indeseadas y perjudiciales para el calentamiento, moviendo al mismo tiempo a todos los deportistas. El aumento de la carga debe ser progresivo para prevenir las lesiones. En la parte específica, los deportistas se preparan para la primera tarea de la parte principal con ayuda de ejercicios cada vez más específicos. La duración de la preparación depende de la modalidad deportiva, la temperatura externa, la tarea principal, etc.; debería ocupar un tiempo de 15 a 30 minutos.

Parte principal

La parte principal de la sesión de entrenamiento incluye tareas pensadas para el desarrollo o la consolidación de la capacidad de rendimiento deportivo. Las tareas consisten principalmente en trabajo técnico, táctico y de condición física, sin descuidar el fomento de rasgos de la personalidad que sirvan para optimizar el rendimiento.

Si en una sesión de entrenamiento se trabajan varias tareas, se deberá tener en cuenta el principio de la sucesión correcta de las cargas. La duración de la parte principal debería situarse entre 45 y 60 minutos.

Parte final

En la parte final deben iniciarse y acelerarse los posteriores procesos de recuperación y regeneración. Así pues, el epílogo incluye el planteamiento de las siguientes tareas:

- Reducir progresivamente la carga con ejercicios de relajación y distensión de los músculos, y disminuir la carga nerviosa reduciendo la concentración.
- Recondicionar de forma activa el sistema cardiovascular y el metabolismo hasta alcanzar valores anteriores a la carga (p. ej., con carreras suaves).
- Conclusión del trabajo dentro de una atmósfera animada, intentando que la actitud ante la próxima sesión de entrenamiento sea positiva. (p.41-43).

Weineck expresa que la sesión es la unidad mínima dentro de un entrenamiento, en donde se desarrollan los componentes de rendimiento físico, las destrezas de la técnica deportiva, destrezas tácticas y técnico tácticas y las actitudes y comportamiento de los atletas. Explica que la sesión de entrenamiento debe estar dividida en tres partes (Preparatoria, principal y final) y que, a su vez, según los contenidos a desarrollar en la parte principal, será la manera de realizar la parte preparatoria y la parte final.

Clasificación De Los Ciclos Anuales

Siguiendo las definiciones de Wineck (2005), entendemos que:

La división del proceso de entrenamiento a largo plazo, en las etapas de formación básica general, entrenamiento infanto-juvenil y entrenamiento de alto rendimiento, se puede detallar más aun estableciendo ciclos anuales.

Como el deportista no puede estar “en forma” de manera ininterrumpida durante los años que dura su proceso de entrenamiento, el desarrollo, el mantenimiento y la pérdida de la forma deportiva están sometidos a una periodización de ciclos repetidos.

Un ciclo de entrenamiento –que se puede repetir, dependiendo de la modalidad y de la cualificación del deportista, una vez, dos y en casos extremos tres veces al año– se divide en tres períodos:

- El período preparatorio

Objetivos: desarrollo de la forma deportiva.

- El período de competiciones

Objetivos: nuevo desarrollo de la forma deportiva participando en la competición.

- El período de transición

Objetivos: recuperación activa y regeneración del deportista, pérdida de la forma deportiva.

Estas fases del desarrollo de la forma deportiva alcanzan un nivel creciente en el transcurso de los años de entrenamiento y llevan en último término al rendimiento máximo individual deseado.

La distribución en el período preparatorio, período de competiciones y período de transición, con sus correspondientes objetivos, se considera válida, en forma más o menos detallada, para todos los ámbitos: es independiente de la “edad de entrenamiento” o de la cualificación del deportista. No obstante, se observan diferencias claras entre los ámbitos del deporte de elite, el entrenamiento infanto-juvenil y el trabajo a nivel medio en cuanto a la relación volumen- intensidad y en cuanto a la práctica de contenidos de entrenamiento generales y específicos en los distintos períodos.

Período preparatorio

El *período preparatorio* del entrenamiento de principiantes o del ámbito de rendimiento medio se puede dividir en dos fases. En la primera interesa una preparación física general amplia, y en la segunda predominan las herramientas específicas, restringiendo el volumen y aumentando la intensidad. Por el contrario, en el deporte de elite predomina la intensidad de la carga, la carga específica de la competición durante todo el período preparatorio. [...] La diferencia se explica por el hecho de que el deportista de elite aporta un nivel inicial muy elevado en cuanto a su capacidad de rendimiento psicofísica y técnico-táctica, y una configuración del entrenamiento general o centrada en el volumen no puede desencadenar ya los procesos de adaptación necesarios para mantener el incremento del rendimiento [...].

En el deporte de elite se prefiere una subdivisión más detallada, en diferentes macro ciclos de entre 3 y 6 semanas de duración, pues de esta manera se interiorizan con mayor precisión las regularidades del desarrollo del rendimiento deportivo.

Período de competiciones

El *período de competiciones* permite el desarrollo y la estabilización de la forma máxima individual a través de las cargas elevadas que plantean las diferentes competiciones.

La cantidad y calidad de las competiciones dependen de la capacidad individual de asumir carga.

Período de transición

El *período de transición*, como fase de pérdida de la forma deportiva, supone un descenso de la intensidad y del volumen del entrenamiento. La “recuperación activa” se consigue con la práctica de modalidades compensatorias, que impiden una caída muy acentuada de los parámetros de rendimiento. Por ejemplo, la práctica de juegos (fútbol, etc.) mantendrá la condición física de los deportistas de resistencia en un nivel compatible con la necesaria recuperación. (p. 57-58).

Weineck clasifica a los períodos del entrenamiento en tres partes a las cuales las define como:

- parte preparatoria
- competitiva
- de transición

Explica que, dentro del primer período, las cargas varían según si el deportista es principiante, medio o de elite. Siendo necesario para el primer grupo trabajar una preparación física general amplia; en el segundo grupo herramientas más específicas y en el de elite predominar la intensidad de la carga.

En el período de competencias se realiza un entrenamiento acentuando las cargas, mientras que en el de transición existe un descenso de la intensidad y del volumen del entrenamiento.

Flexibilidad

Las siguientes apartados sobre el tema flexibilidad fueron tomados del profesor Tonda del año 2021.

Definiciones

Holcom (2000) define a la flexibilidad como “*la capacidad de efectuar desplazamiento alrededor de uno o más núcleos articulares*”. A su vez, Goldin (1997) agrega que “*Esta capacidad está determinada por el grado de*

extensibilidad de los tejidos blandos que rodean las estructuras articulares implicados en los movimientos”.

“La flexibilidad se manifiesta por medio de la movilidad articular y la extensibilidad muscular”. (Departamento Médico Real Madrid)

ELONGACIÓN MUSCULAR: Es la propiedad que posee un músculo que le permite ser estirado o extendido en su longitud (sinónimo de estirabilidad).

MOVILIDAD ARTICULAR: Es la propiedad que tiene la articulación de los huesos de posibilitar la realización de determinados movimientos (Calvi, Minkevich).

Factores Limitantes De La Flexibilidad

- Herencia (genética). Está vinculada a diversos factores de orden anatómico y estructural. Estos factores determinan el grado de laxitud, la forma, orientación y características fisiológicas de las estructuras articulares, los tendones, los ligamentos, el largo de los segmentos óseos que afecta la longitud de los brazos de palancas, la distancia de las inserciones musculares, y la morfología fibrilar de cada músculo (Maud y Cortez Cooper, 1995)
- Componentes neuromusculares: Esta dado por la interacción de los propioceptores en donde se destacan los husos musculares, y los del órgano tendinoso de Golgi.
- Propiedades visco elásticas: El tejido conectivo que forma la masa muscular está conformado principalmente por un tejido fibroso, el colágeno, cuya naturaleza visco elástica le otorga dos propiedades especiales a la masa muscular

- La **elasticidad**: Permite a un tejido, que ha sido deformado por la acción de fuerza, recuperar la forma o longitud original, cuando cesan la fuerza aplicada (Watkins, 1999). Los cambios originados en la longitud del tejido, son transitorios y proporcionales a la magnitud de la fuerza aplicada (Ninos, 1996).
- La **viscosidad**: Se relaciona a la tendencia de las sustancias líquidas o semilíquidas a resistir los desplazamientos causados por fuerzas de zillazamiento (Watkins, 1999). Ante una fuerza estándar, la viscosidad aumenta en proporción a la velocidad de los cambios inducidos, de modo que cuanto más rápido se aplique la fuerza, más resistencia se ofrece al desplazamiento. Cuando más rápida es aplicada una fuerza elongante a un tejido viscoelástico, más resistencia ofrecerá este a ser estirado (Bosco, 1992).
- Temperatura de los tejidos: El incremento de la temperatura corporal se ha relacionado con una mejora de la flexibilidad debido a sus efectos sobre la disminución de la viscosidad muscular y articular (Astrand y Rodahl, 1985). Debido a esto, muchos entrenadores han propuesto diversas estrategias para incrementar el calor corporal utilizando saunas o inclusive ejecutando ejercicios de flexibilidad en ambientes calurosos (Platonov y Boulatova, 1993).
- Sexo y edad: Las diferencias anatómicas producidas por los procesos de desarrollo y crecimiento afectan el grado de flexibilidad. Los niños antes de su desarrollo puberal presentan articulaciones más laxas y un menor desarrollo muscular lo cual benéfica la capacidad para desarrollar amplios recorridos articulares (Martin y col., 2005). Por su parte, las características hormonales de las mujeres determinan una mayor retención de agua, mayor nivel de tejido adiposo y menor desarrollo muscular, determinando menor densidad de los tejidos y favoreciendo la capacidad de estiramiento muscular, así como la laxitud de las articulaciones respecto a los hombres (Weineck, 2005). Las

personas ancianas, independientemente de los efectos negativos del sedentarismo, con los años sufren un deterioro progresivo en los tejidos musculares y articulares, que en algunos casos han sido relacionados con fibrosis y degeneración de las fibras musculares especialmente las de tipo rápido, que van siendo reemplazadas por tejido conectivo menos flexible y más rígido perjudicando su capacidad de estiramiento y movilidad (Weineck, 2005).

- Tipo de entrenamiento desarrollado: La realización de actividades en donde se desarrollen amplios recorridos articulares, independientemente de los métodos utilizados, causarán un incremento de la flexibilidad (Platonov y Boulatova, 1993; Siff y Verkhoshansky, 2000). De esta manera, no es el entrenamiento de otra capacidad como la fuerza o la velocidad lo que interfiere en el desarrollo o el grado de flexibilidad de una persona, sino la falta de entrenamiento de amplitud en los movimientos más la realización de ejercicios con escaso recorrido articular. El entrenamiento de fuerza puede, incluso, estimular positivamente la flexibilidad, cuando los rangos de movimientos de los ejercicios son amplios (Platonov y Boulatova, 1993; Siff y Verkhoshansky, 2000).

Evolución De La Flexibilidad Con La Edad

En el año 2016, Vinuesa Lope y Vinuesa Jiménez exponen que la flexibilidad es una cualidad involutiva, pues normalmente se deteriora con la edad.

Hasta los 10-12 años, el detrimento es mínimo, e incluso en algunos casos, con un entrenamiento adecuado, puede que la manifestación de la flexibilidad siga un camino ascendente.

Entre los 5 y los 12 años, se considera como la edad más «sensible» al entrenamiento de esta cualidad.

Es, una vez superada la pubertad, entre los 14 y 18 años cuando se entra en la edad «crítica», donde se produce un apreciable deterioro, quizás por el mayor

incremento de la masa muscular. Por eso se aconseja simultanear los entrenamientos de fuerza con los de flexibilidad.

A partir de los 18 años hasta los 30, la flexibilidad general se mantiene e incluso se puede incrementar la flexibilidad específica, pero sobrepasada esa edad y hasta la senectud, lo normal es que la capacidad de flexibilidad descienda, de forma más o menos acusada, dependiendo del atleta y del entrenamiento que realice. Y es que, ineludiblemente, a partir de esas edades se van perdiendo propiedades elásticas en la masa muscular y pueden aparecer alteraciones en las articulaciones que limiten una movilidad fluida.

Objetivos Y Efectos Del Entrenamiento De La Flexibilidad

Los tres objetivos principales en el entrenamiento de flexibilidad son:

1. Optimizar la capacidad de elongación muscular.
2. Desarrollar la fuerza necesaria para alcanzar los grados de desplazamiento deseados.
3. Mejorar la coordinación y la técnica de los movimientos específicos.

La falta de flexibilidad en un área articular respecto a otra, así como el exceso de flexibilidad de una zona corporal respecto a otro, puede incrementar la inestabilidad articular, causar sobrecargas y desgastes articulares en zona específicas y, por lo tanto, incrementar el riesgo de lesiones (Hutton, 1992).

Tipos De Flexibilidad

Existen dos formas básicas de flexibilidad

1. **ACTIVA:** En donde la fuerza aplicada para producir el desplazamiento articular es realizada por el propio sujeto, sin ayuda de un dispositivo o asistente.
2. **PASIVA:** En donde el desplazamiento articular es facilitado por la utilización de dispositivos o la asistencia de compañeros ya que el ejecutante se relaja para poder realizar el mayor desplazamiento posible.

La flexibilidad pasiva es en general más elevada que la activa (Martin y col., 2001; Platonov y Boulatova, 1993).

Técnicas De Entrenamiento De La Flexibilidad

Estiramiento estático

Consiste en adoptar una posición de estiramiento y mantenerla durante un cierto período (30 segundos)

Fácil de aprender y realizar

No causa la respuesta del reflejo de estiramiento

Bajo riesgo de lesiones si es entrenado idóneamente

BENEFICIOS

Aumentos del ROM y de la percepción de la amplitud de movimiento

Mejora de los procesos de recuperación y disminución de la sensación de dolor muscular.

CLASIFICACIÓN

CORTA DURACIÓN: 2" a 6"

MEDIA DURACIÓN: más de 6" a 10"

LARGA DURACIÓN: más de 10" hasta 30"

Los estiramientos estáticos de corta duración, son aplicables para mantener la flexibilidad sin producir efectos negativos sobre la capacidad visco elástica o la explosividad. Este tipo de esfuerzos suelen aplicarse en los deportes de fuerza velocidad durante las fases específicas o de competición, cuando los niveles de flexibilidad ya han sido alcanzados previamente.

(Platonov y Boulatova, 1993; Siff y Verkhoshansky, 2000).

Los estiramientos estáticos de media duración, se aplican cuando se desea ampliar significativamente el rango de desplazamiento, aunque sus

beneficios no han mostrado ser significativamente más elevados respecto de los alcanzados con la aplicación de los estiramientos de corta duración (Platonov y Boulatova, 1993).

Los estiramientos estáticos de larga duración, pueden provocar perjuicios sobre la capacidad visco elástica y por lo tanto no es conveniente aplicarlos sistemáticamente por largos periodos de tiempo en deportistas en donde esta capacidad sea muy determinante para el rendimiento (saltadores, jugadores de vóley, etc.) (Platonov y Boulatova, 1993).

Estiramiento balístico o dinámico

Los ejercicios de flexibilidad dinámica comprenden la realización de fluidos y amplios movimientos con escasa resistencia. Este tipo de ejercicios, están destinados no solo a la mejora del rango de movimiento aislado sino a la integración de los factores coordinativos, el equilibrio, la propiocepción y velocidad óptima de las acciones específicas de cada deporte (Frederick y Szymanski, 2001).

CARACTERÍSTICAS

Movimientos con recorrido y desplazamientos similares a los de la especialidad deportiva.

No se realizan insistencias o rebotes forzados en los límites del movimiento.

La realización de programas de entrenamiento con ejercicios de flexibilidad dinámica ha mostrado los siguientes beneficios:

Disminución del riesgo de lesiones por distensiones musculares (Frederick y Szymanski, 2001).

Mejora la capacidad de aplicar fuerza dentro de los rangos de movimientos específicos y por lo tanto se aumenta la eficiencia técnica de los movimientos (Frederick y Szymanski, 2001).

Disminuye la viscosidad articular y mejora la congruencia de las articulaciones implicadas en los diferentes movimientos (Frederick y Szymanski, 2001).

El grado de mejora en la eficiencia de los movimientos sería significativamente superior al alcanzado por la aplicación de ejercicios de estiramiento estático (Frederick y Szymanski, 2001; Siff y Verkhoshansky, 2000).

Para aplicar adecuadamente los ejercicios de flexibilidad dinámica se deben contemplar las siguientes recomendaciones generales:

Los movimientos y oscilaciones al final de los desplazamientos deben ser fluidos y no bruscos (Frederick y Szymanski, 2001; Hutton, 1992).

El grado de desplazamiento se eleva gradualmente según progresan las repeticiones hasta alcanzar la máxima extensión de la musculatura agonista (Frederick y Szymanski, 2001; Hutton, 1992).

El número de repeticiones recomendado por acción es entre 10 a 20 (Frederick y Szymanski, 2001).

Estiramiento pasivo

Aquí la ejecución de la actividad es controlada por la persona que asiste al entrenado

Facilitación neuromuscular propioceptiva (pnf)

Es considerado uno de los métodos más efectivo para mejorar la flexibilidad (Holcom, 2000; Weineck, 2005).

La aplicación del PNF obedece a los siguientes principios:

El músculo se relajará más luego de haber sido previamente contraído o tensionado

El músculo se relajará más si al mismo tiempo se contrae su antagonista.

Como el músculo responde con más fuerza luego de serle aplicado un rápido estiramiento, cuando se desea ampliar el grado de desplazamiento se debe aplicar un estiramiento lento progresivo.

Holcom (2000), divide los ejercicios de flexibilidad en los trabajos predominantemente estáticos y los predominantemente dinámicos.

Ejercicios estáticos para entrenar la flexibilidad: Son movimientos lentos y progresivos en los que luego de alcanzar el grado de desplazamiento deseado, se sostiene la posición por un tiempo (~2 hasta 30 s o incluso más)

(Holcom, 2000; Platonov y Boulatova, 1993; Siff y Verkhoshansky, 2000).

Ejercicios dinámicos para entrenar la flexibilidad

Dinámicos aplicativos: Movimientos en donde se realizan desplazamientos similares los producidos en los gestos deportivos específicos. En este tipo de movimientos no se sostiene la posición final y aunque se enfatiza la amplitud se mantiene una secuencia continua entre la fase concéntrica y excéntrica de los movimientos (Ross, 1999).

Balísticos: Se diferencian de los ejercicios anteriores en que no se sostiene la posición final y se realizan rebotes o insistencias bruscas y frecuentes en el punto de máximo desplazamiento.

Test De Flexibilidad

Santo (1999) después de numerosas investigaciones detecta que, entre las distintas alternativas disponibles para evaluar la amplitud de recorrido angular, se encuentran las siguientes:

- Test de Wells y Dillon
 - Test de Kraus y Hirshland o Toe Touch
 - Flexiómetro de Leighton
 - Goniometría
 - Electrogoniometría
 - Flexitest
 - Medición fotográfica de ángulos articulares
 - Arcográficos
-
- Test de Wells y Dillon

Es utilizado para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas. Mide la amplitud del movimiento en término de centímetros. En el mismo se utiliza una tarima de madera sobre la cual está dibujada una escala de graduación numérica. El cero de la misma coincide exactamente con el punto tarima donde se apoyan los pies del evaluado quien, flexionando el tronco procura con ambas manos lograr el mayor rendimiento posible. Conforme el ejecutante se aleja del cero, se consideran los centímetros logrados con signo positivo. Si por el contrario, la persona no alcanza la punta de los pies, se marca los centímetros que faltan para el cero pero con un signo negativo.

- Toe Touch

Es igual al test de Wells y Dillon. La única diferencia es que es tomado desde la posición de pie en lugar de la de sentado.

- Flexiómetro de Leighton

Mide la flexibilidad en términos de grados. Consiste en un cilindro metálico dentro del cual hay dos partes móviles: un disco graduado de 0 a 360 grados y una aguja. Cuando el cilindro es desplazado de la vertical, merced a un mecanismo interno propio del aparato, tanto el disco como la aguja se mueven. Alcanzada la máxima amplitud en el movimiento evaluado, dos tornillos permiten fijar tanto la aguja como el disco con respecto al cilindro a los efectos de marcar la graduación lograda y que el sujeto pueda volver a la posición de partida sin que los datos tomados se pierdan. El flexómetro se fija apropiadamente a un segmento del cuerpo y el rango de movimiento es tomado con respecto a esta perpendicular.

- Electro goniómetro (o Eglon)

Básicamente consiste en un goniómetro conectado a una batería eléctrica que permite un registro directo de los datos sobre un papel graduado. Las variaciones angulares son visualizadas en un osciloscopio mientras simultáneamente se plasman esos datos en un gráfico. Tales datos son concretamente, señales eléctricas proporcionadas directamente a la amplitud angular de la articulación evaluada.

- Goniómetro

Proporciona junto al electro goniometría, los datos más sólidos y confiables referidos al ángulo del movimiento alcanzado. Mide la flexibilidad en grados. Consiste en dos reglas o segmentos rectos ligados a un transportador o

escala circular graduada en grados. Las lecturas son tomadas en flexiones y extensiones articulares máximas.

Los puntos de referencia anatómicos en la goniometría son: Hombro, puño, codo, rodilla, tobillo, tronco, mano, pie, cadera. Forma de evaluar goniométricamente cada articulación:

- Flexitest

Es un método de evaluación de la movilidad, asistida en 20 movimientos articulares.

En este test el movimiento ejecutado por el evaluador es comparado con mapas referenciales a partir de calificaciones en valores numéricas enteras de 0 a 4 en función de la amplitud lograda.

En tobillo son evaluados dos movimientos: flexión dorsal y flexión plantar.

En rodilla, dos movimientos flexión y extensión.

En cadera, cuatro movimientos: flexión, extensión, abducción y aducción.

En tronco, tres movimientos: flexión, extensión y flexión lateral.

En muñeca, dos movimientos: flexión y extensión.

En codo, dos movimientos: flexión y extensión.

En hombro cinco movimientos aducción posterior a partir de 180, extensión, abducción horizontal, extensión posterior, rotación lateral desde abducción a 90 grados y, finalmente, rotación radial del hombro abducido a 90 grados con el codo flexionado a 90 grados.

Luego de anotados los 20 puntajes, los mismos se suman y se comparan con los datos referenciales.

Flexibilidad Y Atletismo

Martin y Coe (2007) expresan el objetivo del entrenamiento es que el deportista llegue en el momento preciso a su ideal de forma, teniendo en cuenta todo lo necesario para un buen entrenamiento. Para ello es imprescindible contar con una adecuada periodización del entrenamiento, asegurando una progresión equilibrada del rendimiento del atleta.

Quienes poseen una mayor flexibilidad son aquellas personas que rutinariamente exponen sus articulaciones a movimientos amplios. Los atletas deben controlar su flexibilidad para que exista un margen de seguridad entre sus necesidades como atletas y los límites del grado de movilidad de sus articulaciones. Poseer una flexibilidad adecuada (no deficitaria pero tampoco en exceso) es un requisito importante para los corredores de resistencia, puesto que contribuye en la amplitud y facilidad de los pasos en la carrera (eficiencia mecánica, menor gasto energético), así como también en la disminución del riesgo de lesiones.

En la región pélvica se ubican grandes músculos que generan un gran impulso propulsor hacia adelante de la planta del pie, así como el empuje flexor de la pierna que oscila hacia delante. La falta de movilidad en la articulación coxofemoral limita la longitud de la zancada y produce una inclinación del tronco hacia adelante. El aumento de la flexibilidad en esta zona dará como resultado un estilo de carrera más vertical y eficaz a nivel de consumo de energía.

Mozo Cañete (2005) señala la importancia de trabajar desde edades tempranas, lo que sería la iniciación al atletismo.

El atletismo como deporte en la fase de iniciación deportiva del trabajo con niños debe ir orientado hacia la formación multilateral de los mismos en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices se refiere teniendo en cuenta la evolución psicológica de estos , así como el establecimiento de la diferenciación en cuanto a las actividades a desarrollar en determinados momentos por cada uno de los sexos, dada la diferencia que se manifiesta en determinada etapa entre el desarrollo evolutivo de niñas y niños.

[...]

Múltiples han sido las investigaciones científicas desarrolladas al respecto, a través de las cuales se han podido definir las capacidades a desarrollar en cada periodo de edades. Así vemos como para el grupo comprendido entre los 7 y 12 años (Propicio para la iniciación del atletismo), de forma general, lo más adecuado sería:

Flexibilidad: En estas edades se debe trabajar con bastante énfasis aprovechando la composición osteo-muscular de los niños en este periodo lo cual favorece el desarrollo de esta capacidad, por lo que la exigencia debe orientarse hacia la realización de todos los ejercicios con la mayor amplitud posible (p.1).

La edad recomendada para la iniciación al atletismo es antes de la pubertad, edad en la que se debe poner énfasis en la flexibilidad aprovechando la composición osteo muscular de los niños.

Metodología

La presente tesis, se basa en las teorías de Canales et al. (1994) que toman en cuenta las definiciones de Le Boterf, sobre el modelo participativo cualitativo, buscando ayudar a los entrenadores a identificar y solucionar el problema en las planificaciones en cuanto al uso de la flexibilidad en el entrenamiento. Es fundamentalmente de tipo descriptivo en el que se analiza manera en que los entrenadores incorporan o no la flexibilidad para entrenar a los atletas de carreras de fondo.

Tipo de investigación: Cualitativa. Participativa.

Paradigma: Cualitativo interpretativo

Análisis: Descriptivo interpretativo

Área De Estudio

Lugar: San Miguel de Tucumán

Universo: 14 Entrenadores de atletismo de carreras de fondo de San Miguel de Tucumán.

Tamaño: Muestra pequeña. (Universo finito)

Unidad de observación: Totalidad de los entrenadores de carreras de fondo de San Miguel de Tucumán del año 2022.

Institución: Escuelas de atletismo de San Miguel de Tucumán.

Recolección De Datos

(Canales, Alvarado, & Pineda, 1994). Para recolectar los datos se implementó una encuesta a través de un cuestionario de manera electrónica, con preguntas claras y sencillas.

Un cuestionario es un instrumento impreso destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado llena por sí mismo. Si el investigador decide hacer un cuestionario, debe elaborar un formulario para obtener la información.

Formulario para la obtención de información:

La aplicación de la flexibilidad en los entrenamientos de las carreras de fondo

El presente cuestionario tiene el propósito de obtener datos sobre la implementación de la flexibilidad en los entrenamientos de carreras de fondo.

Los resultados de las encuestas serán derivados a estudio para un trabajo final de Tesis de la carrera “Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo”

Encuestador: Prof. Bartolotta María Constanza.

San Miguel de Tucumán, 1 de abril de 2022

Modelo De Encuesta:

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera es su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?
 - a) Adecuado
 - b) Insuficiente
 - c) Nulo
2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:
 - a) Adecuados
 - b) Insuficientes
 - c) Nulos
3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?
 - a) Si
 - b) No
4. Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre

- c) A veces
 - d) Nunca
5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?
- e) Siempre
 - f) Casi siempre
 - g) A veces
 - h) Nunca
7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?
- d) Si
 - e) No
 - f) A veces
10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?
- e) Siempre
 - f) Casi siempre
 - g) A veces

- h) Nunca
11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?
- i) Siempre
 - j) Casi siempre
 - k) A veces
 - l) Nunca
12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?
- a) Siempre

- b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca

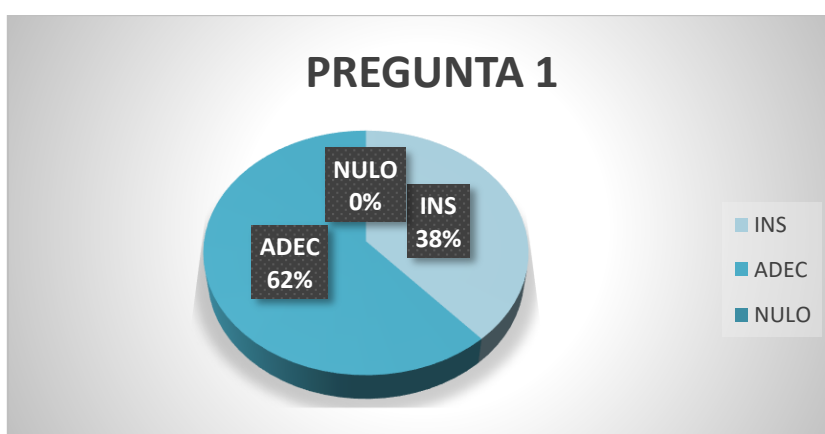
Análisis De Los Resultados

El análisis y recolección de los datos es de tipo cuantitativo. En un primer momento se analizan las preguntas por categorías de respuestas, sacando porcentajes de las mismas. Luego se realiza un porcentaje general de acuerdo a las preguntas y respuestas y se vuelca la información en una planilla y gráfico de barras.

De los 14 entrenadores encuestados respondieron al cuestionario un total de 13 personas, de las cuales se desprende el siguiente resultado:

- La pregunta n° 1 respondieron:

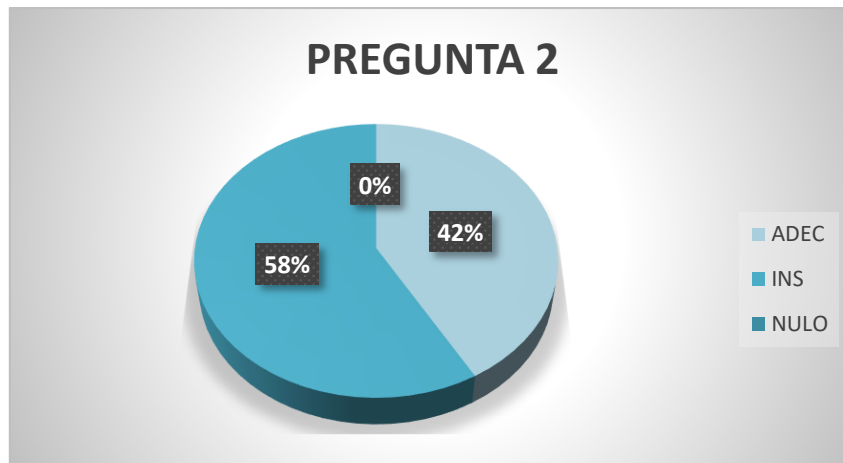
¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?



De la gráfica se infiere que la mayoría de los entrenadores encuestados (62%) considera tener un nivel “adecuado” de conocimientos sobre la flexibilidad y su importancia en los entrenamientos. Mientras que un 38% afirma que sus conocimientos son insuficientes.

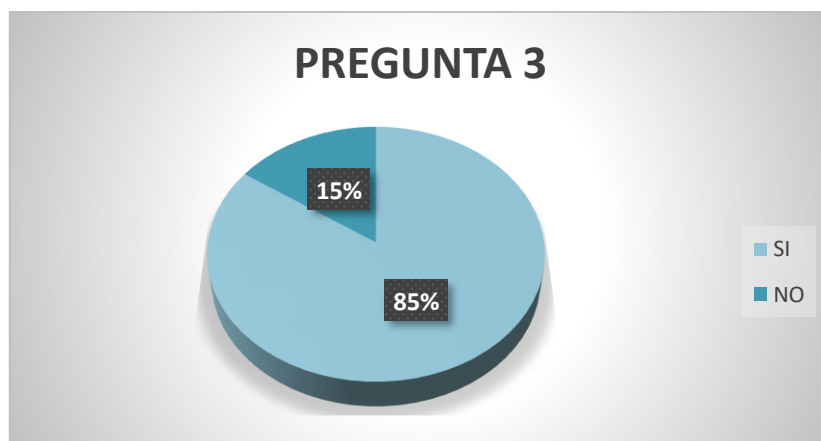
- A la pregunta N° 2 respondieron:

Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:



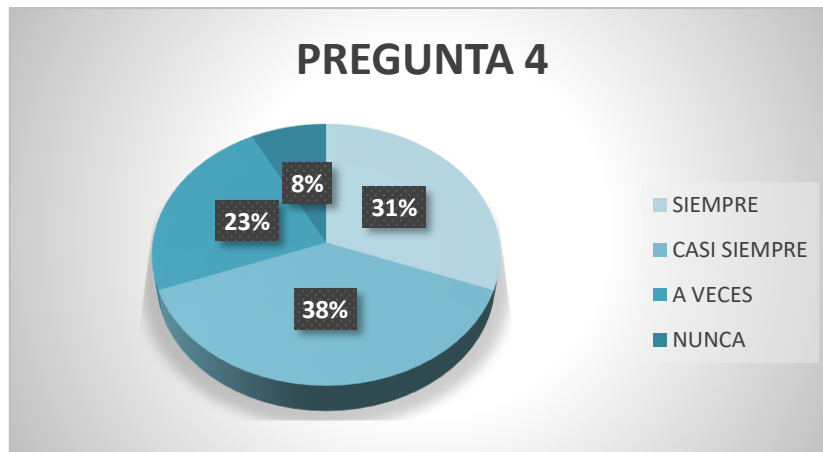
Del grafico se desprende que el 58% de los entrenadores encuestados afirma que sus conocimientos son insuficientes, mientras que el otro 42% afirma que son adecuados.

- A la pregunta N° 3 ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual? Respondieron



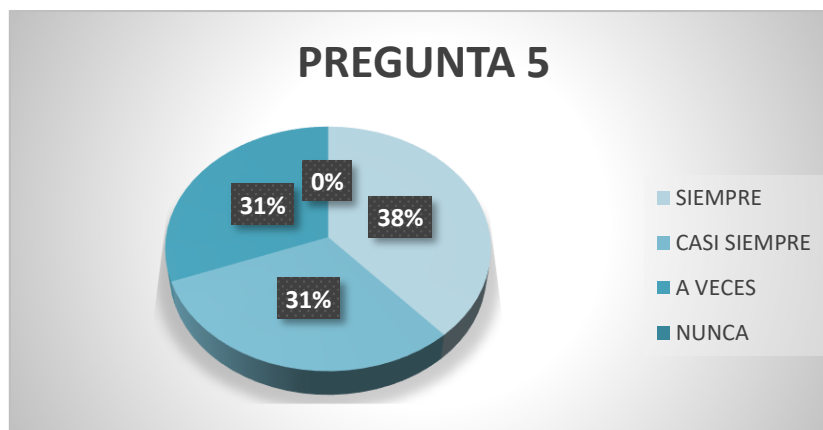
Del grafico se desprende que el 85% de los entrenadores manifiestan desarrollar la flexibilidad en sus planificaciones anuales, mientras que un 15% no la desarrolla.

- A la pregunta N°4 Dentro de la planificación de las carreras de fondo ¿dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad? Respondieron



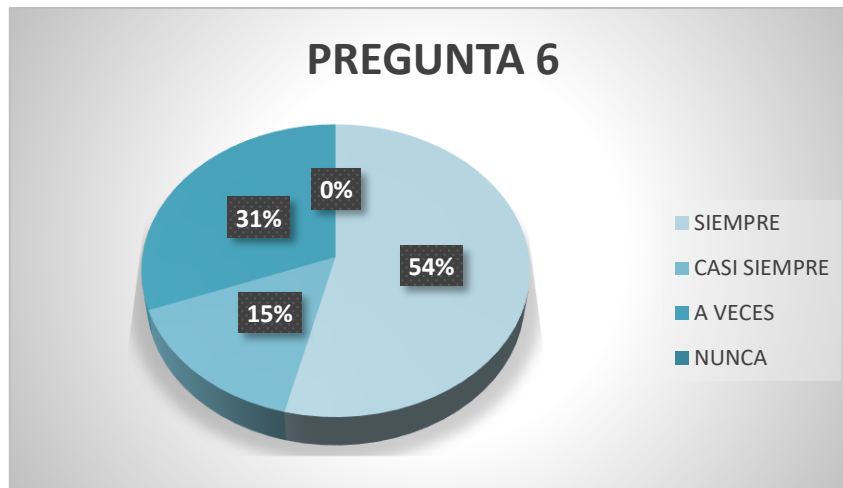
Del grafico se desprende que la mayoría (38%) de los entrenadores manifiesta dedicar tiempo específico a mejorar la flexibilidad dentro de sus planificaciones de carreras de fondo, un 31% expresan que siempre lo hacen, 23% que solo a veces lo realizan y un 8% de los entrenadores que nunca le dedican tiempo.

- A la pregunta N°5 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo? Respondieron



Del grafico se infiere que un 38% de los entrenadores si utilizan diferentes técnicas de flexibilidad según los periodos de entrenamiento. Mientras que 31% expresan que casi siempre y otro 31% a veces.

- A la pregunta N° 6 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma? Respondieron



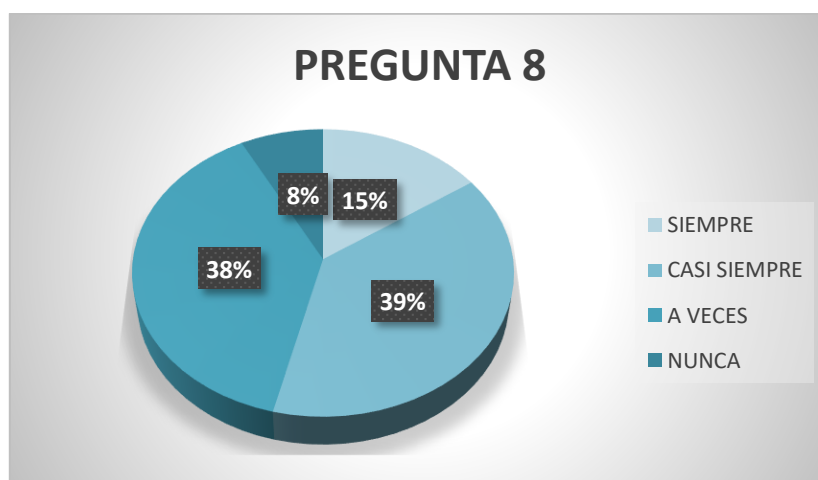
Del grafico se desprende que el 54% de los entrenadores encuestados utiliza siempre diversas técnicas de flexibilidad en los momentos de entrenamientos mientras que un 31% la utilizan a veces y otro 15% casi siempre.

- A la pregunta N°7 ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas? Respondieron



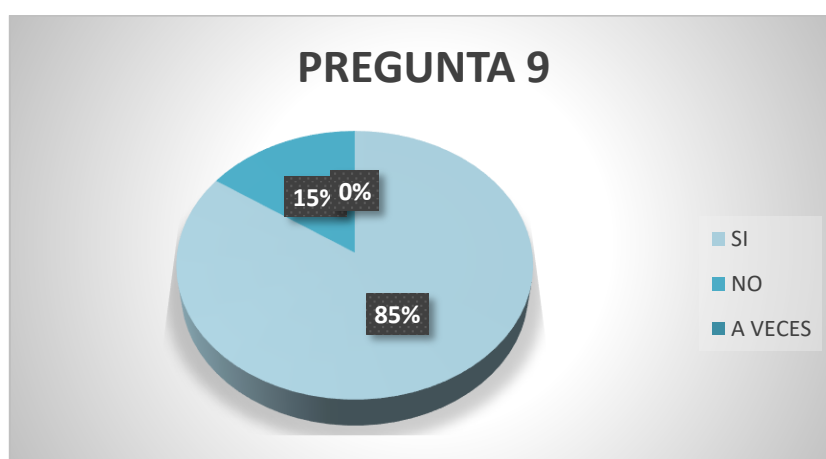
Del grafico se desprende que la mayoría de los entrenadores (84%) consideran que varía el desarrollo de la flexibilidad según la edad de los atletas, mientras que un 8% expresan que no, y otro 8% que a veces.

- A la pregunta N° 8 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores? Respondieron



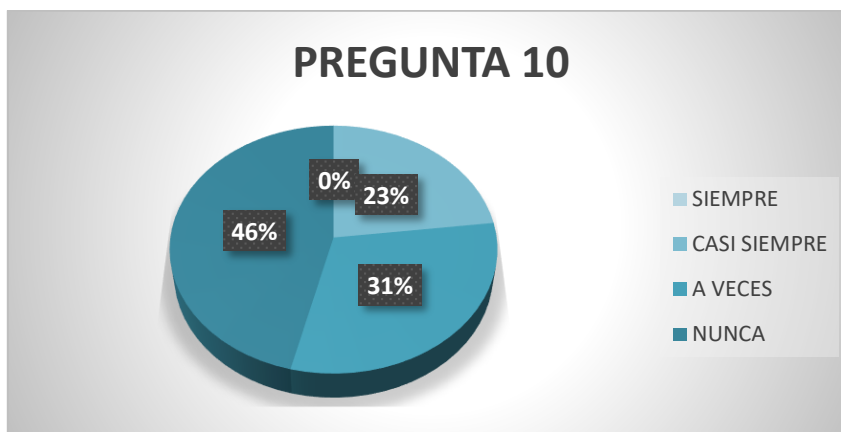
Del grafico se desprende que un 39% casi siempre emplea técnicas de flexibilidad diferentes según la edad, mientras que otro 38% lo hace a veces, un 15% siempre y un 8% nunca.

- A la pregunta N°9 ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas? Respondieron



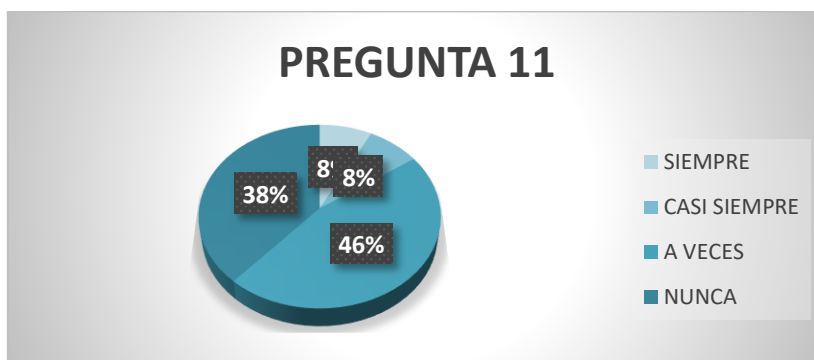
Del grafico se desprende que el 85% de los entrenadores encuestados manifiestan que varía el desarrollo de la flexibilidad según el sexo de los atletas, mientras que un 15% respondió de manera negativa.

- A la pregunta N°10 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores? Respondieron



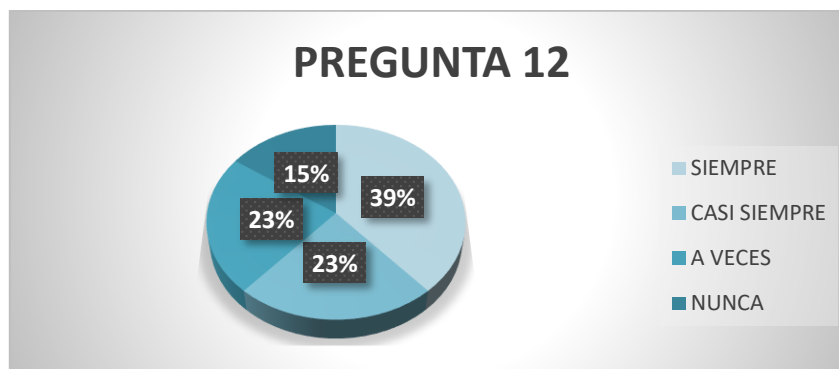
Del grafico se desprende que el 46% de los entrenadores encuetados NUNCA, utilizan diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores, mientras que un 31% manifiesta que solo a veces utilizan y el otro 23% casi siempre utilizan diversas técnicas.

- A la pregunta N°11 ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores? Respondieron



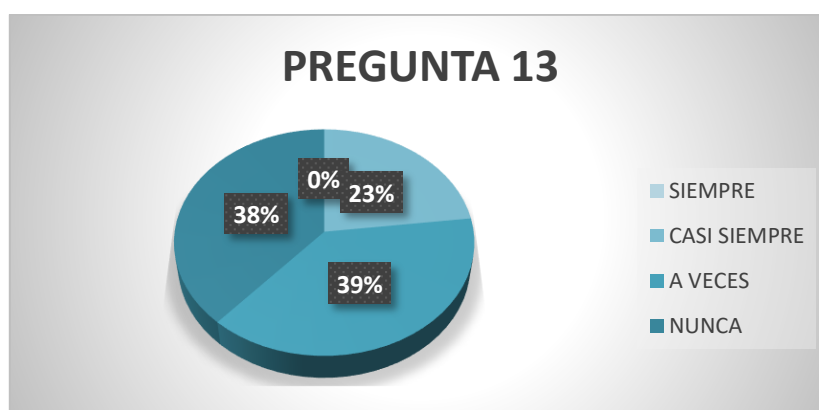
Los resultados demuestran que un 46% entrenadores afirman que a veces varían el tiempo que dedican a la flexibilidad en los entrenamientos según el sexo de los corredores, a su vez un 38% afirma que Nunca varían el tiempo dedicado. Solo un 8% expresó que casi siempre y otro 8% que siempre dedica tiempo según el sexo del corredor.

- A la pregunta N°12 ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma? Respondieron



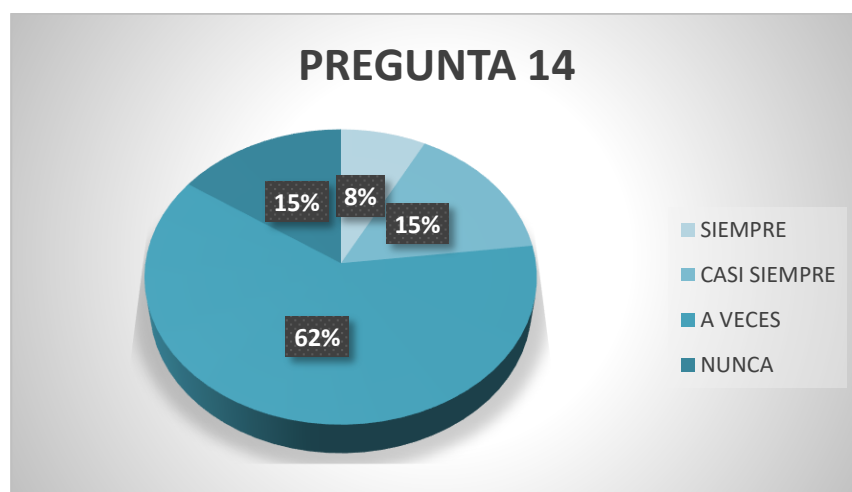
Los resultados demuestran que un 39% de los entrenadores afirman que siempre el horario del entrenamiento varía el desarrollo de la flexibilidad, mientras que un 23% que siempre y a veces, y un 15% que nunca.

- A la pregunta N°13 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento? Respondieron



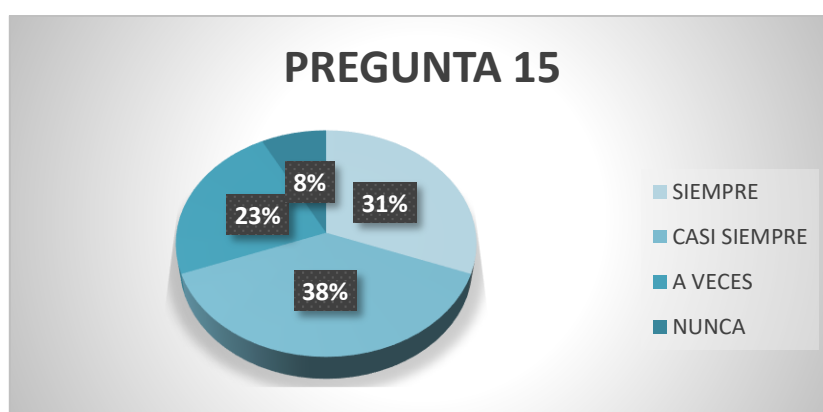
Los resultados muestran que un 39% de los entrenadores encuestados a veces utilizan diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realizan los entrenamientos, un 38% que nunca, y un 23% que casi siempre.

- A la pregunta N°14 ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?



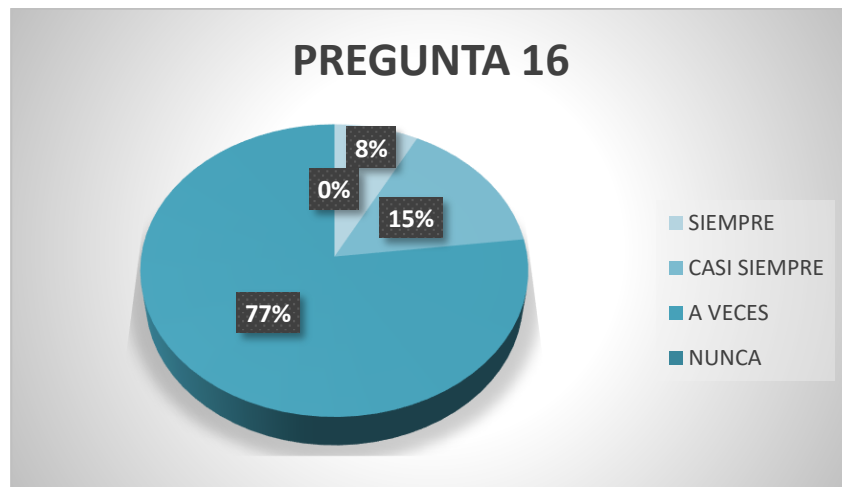
Del grafico se desprende que 62% de los entrenadores a veces varían el tiempo que dedican a la flexibilidad según el horario del entrenamiento, mientras que un 15% nunca lo hacen. Otro 15% casi siempre varían y solo un 8% siempre lo hace.

- A la pregunta N° 15 ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?



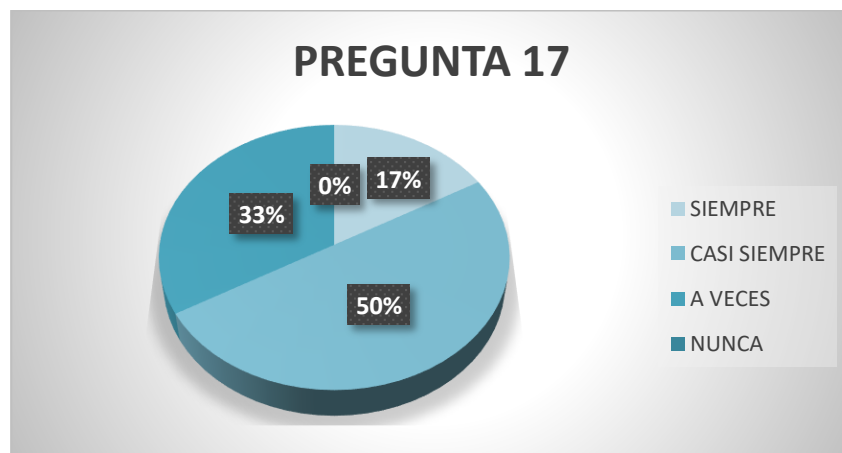
Del grafico se desprende que la mayoría (38%) casi siempre consideran que el estado del tiempo influye en la flexibilidad de sus atletas. Un 31% expresa que siempre, un 23% que a veces, mientras que solo un 8% manifiesta no tener relevancia.

- A la pregunta N°16 ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento? Respondieron



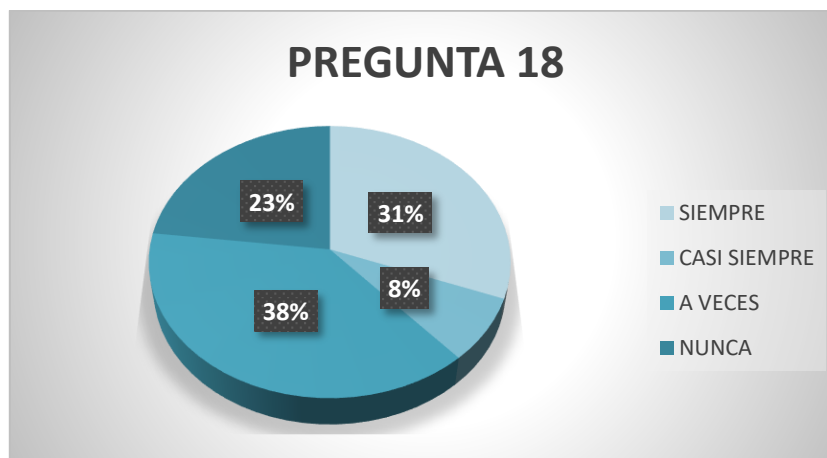
Del grafico se infiere que la mayoría (77%), a veces utilizan diferentes técnicas según el estado del tiempo en el momento de entrenar, un 15% casi siempre lo hace, mientras que un 8% siempre.

- A la pregunta N°17 ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo? Respondieron



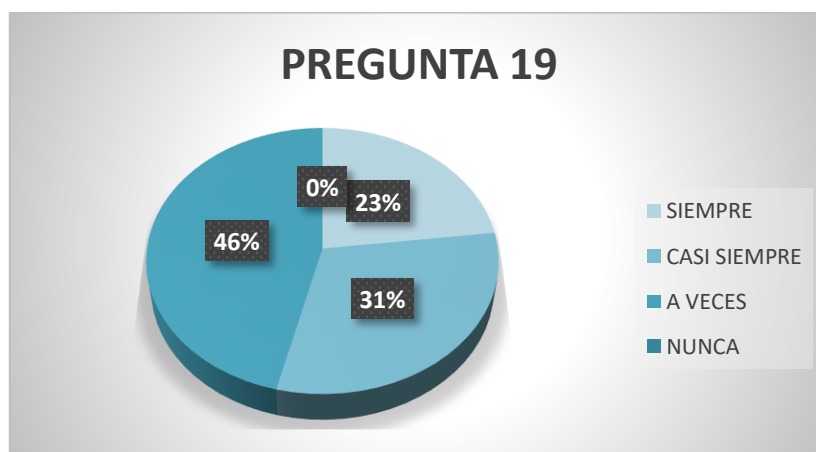
Del grafico se desprende que la mayoría (50%) casi siempre varia el tiempo que dedican a la flexibilidad según el estado del tiempo, mientras que un 33% a veces, un 17% siempre.

- A la pregunta N°18 ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?



Del grafico se desprende que un total de 38% de entrenadores consideran que los estados de ánimo de los atletas a veces varían en el desarrollo de la flexibilidad, un 31% que siempre, 23% que nunca varia y solo un 8% que casi siempre los estados de ánimo varían en el desarrollo de la flexibilidad.

- A la pregunta N°19 ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?



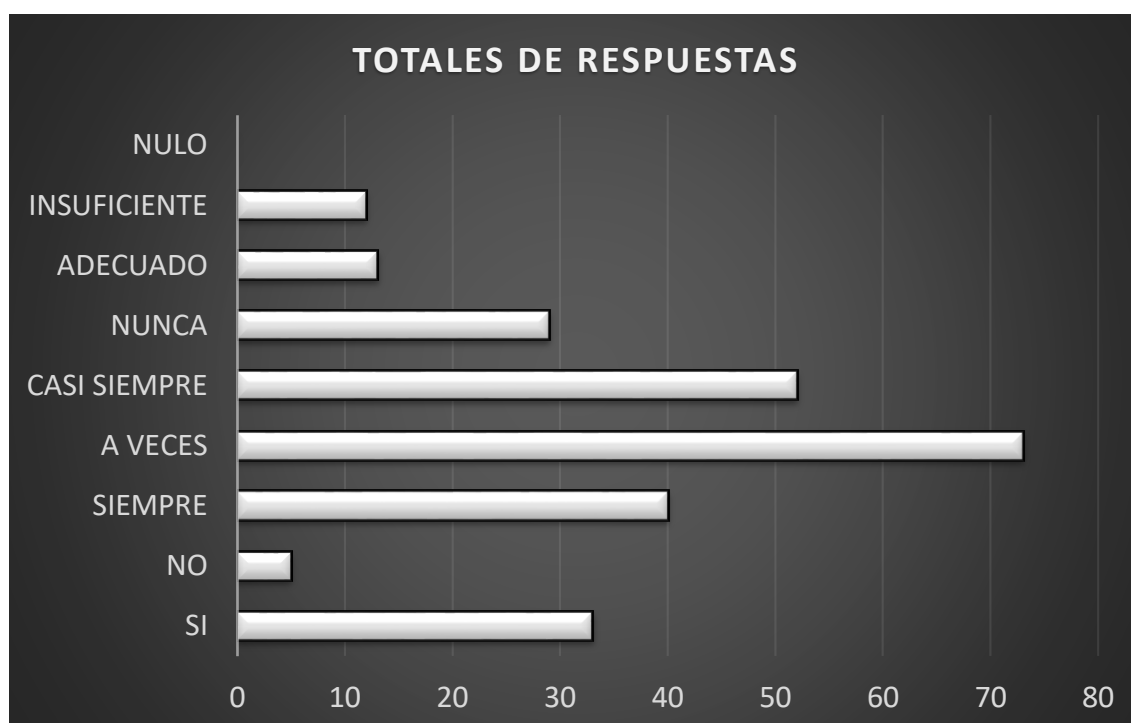
Del grafico se infiere que el 46% de los entrenadores a veces aplican diferentes tipos de flexibilidad durante las semanas de entrenamiento, un 31% lo hacen casi siempre y un 23% siempre.

- A la pregunta N° 20 ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?



Del grafico se desprende que el 50% de los entrenadores encuestados casi siempre utilizan test evaluativos para conocer el progreso de la flexibilidad en los atletas, un 25% Nunca lo implementan, 17% a veces y 8% siempre.

Teniendo en cuenta los resultados de todas las preguntas, se formula el siguiente gráfico de barras:



Conclusión

Tomando como referencia las preguntas realizadas dentro de la situación problemática y analizando las respuestas de cada uno de los entrenadores, se llega a la conclusión de que la hipótesis planteada es válida, ya que si bien un gran porcentaje tiene en cuenta la flexibilidad a la hora de planificar, existe otro sector que a pesar de tener conocimiento (ya sea insuficiente o adecuado), no emplea esta capacidad en sus entrenamientos, desconociendo los beneficios de aplicar sus métodos y técnicas en el desempeño de los atletas.

Por otro lado, trabajar una capacidad sin evaluar su progreso es planificar sin conocer las limitaciones reales de los atletas a nivel articular. Se deben realizar los test evaluativos acordes al nivel del deportista para obtener un seguimiento personalizado de cada uno de ellos y saber establecer de qué manera seguir trabajando en la flexibilidad.

Se evidencia la necesidad de capacitar a los entrenadores sobre las diferentes técnicas de entrenamiento ligadas a la flexibilidad, implementando un programa que remarque los beneficios de trabajarla con los corredores de carreras de fondo tanto hombres como mujeres para producir resultados positivos, en la frecuencia de pasos a instancias competitivas. Demostrando mejoría en la economía de carrera y en la fuerza en los miembros inferiores.

Referencias

- Atletismo (16 De Mayo De 2018). Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>
- Bayter, E. C. (2019). *Valoración De La Flexibilidad En Adolescentes Entre 10 Y 17 Años Del Municipio De Puerto* [Trabajo De Grado, Universidad Cooperativa De Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/91725723-E884-483e-Bc5e-Dd6a16585e57/content>
- Canales, F. H., Alvarado, E. L., & Pineda, E. B. (1994). *Metodología de la investigación* (2da ed.). Organización panamericana de la salud .
- Cañete, C. L. (1999). *Atletismo - Los 400 m planos masculinos desde Atenas 1896 hasta 1997*. Sociodub.
- Coe, D. E. y Martin, D. E. (2007). *Entrenamiento para Corredores de fondo y medio fondo*. Paidotribo.
- Flexibilidad. (2021). En D. Tonda (Comp.), *Tecnología del Entrenamiento deportivo II* (2-23). Universidad Abierta Interamericana.
- Gregorio, V. S. (2018). *“La Flexibilidad Y Su Influencia En El Rendimiento Personal* [Tesis De Grado, Universidad Técnica Del Norte].
File:///D:/Licenciatura/Tesis%20%20flexibilidad/Libros/05%20fecyt%203509%20trabajo%20grado.Pdf
- Hegedüs, J. (1994). *Técnicas Atléticas*. Stadium.
- Mozo Cañete, L. (2005). *Propuestas Metodológicas para el Entrenamiento de los 400 Metros Planos*. B. Servicio Departamental de Deportes de Beni, (Ed) *Atletismo Iniciación, Alto Rendimiento y Master*. (pp. 45).
- Ogueta-Algay & García-López. (2016). Factores que afectan el rendimiento en carreras de fondo. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12, 291 - 292.

- Quiñonez, J. C. (2016). *La Flexibilidad Corporal Y Su Importancia En El Desarrollo De Actividades Fisicas/Deportivas* [Trabajo De Grado, Universidad Del Valle]. <https://Bibliotecadigital.Univalle.Edu.Co/Server/Api/Core/Bitstreams/E0c11bb1-4ffb-4a3b-9a93-A8c844b7676c/Content>
- Ramos, R. M. (2014). Caracterización Teórica del Atletismo como Deporte. *EfDeportes.com*, 189, 1-1. <https://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm>
- Ritzdorf, H. y Müller, W. (2000). *Correr Saltar Lanzar. La Guía IAAF De la Enseñanza del Atletismo*. Á. Sudamericana, Ed.
- Santo, M. D. (1999). Evaluación de la flexibilidad. *Grupo Sobre Entrenamiento*. <https://g-se.com/evaluacion-de-la-flexibilidad-22-sa-h57cfb270e7243>
- Vinuesa Lope, M. y Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y Métodos para el entrenamiento físico*. Editorial Ministerio de Defensa. https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf
- Wineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo.

Anexo

ENCUESTA ENTRENADOR N°1

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado

b) Insuficiente x

c) Nulo

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados

b) Insuficientes x

c) Nulos

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si x

b) No

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre x

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre

b) Casi siempre x

c) A veces

d) Nunca

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre x

f) Casi siempre

g) A veces

h) Nunca

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si

b) No

c) A veces x

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre x

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si

b) No x

c) A veces

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x (entrenamos mismo horario)

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca x

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre x
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre x
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces x
- d) Nunca

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre x
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre
- b) Casi siempre ☒
- c) A veces
- d) Nunca

ENCUESTA ENTRENADOR N°2

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☒
- b) Insuficiente
- c) Nulo

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

- a) Adecuados
- b) Insuficientes ☒
- c) Nulos

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

- a) Si ☒
- b) No

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

- a) Siempre
- b) Casi siempre "X
- c) A veces
- d) Nunca

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

- a) Siempre "X
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

- e) Siempre
- f) Casi siempre
- g) A veces "X
- h) Nunca

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

- a) Si "X
- b) No

c) A veces

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces "X

d) Nunca

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si "X

b) No

c) A veces

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces "X

d) Nunca

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces "X

d) Nunca

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre

b) Casi siempre "X

c) A veces

d) Nunca

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca "X

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Nunca "X

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre "X

c) A veces "

d) Nunca "

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "X

d) Nunca "

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

a) Siempre "X

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "X

d) Nunca "

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

ENCUESTA ENTRENADOR N°3

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☒
- b) Insuficiente ☐
- c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados " X

b) Insuficientes "

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si " X

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces "

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre " X

f) Casi siempre "

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces "

d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐ X

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☐ X

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐ X

d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre " X
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre " X
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " X
- c) A veces "
- d) Nunca

ENCUESTA ENTRENADOR N°4

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado " X

b) Insuficiente "

c) Nulo "

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados " X

b) Insuficientes "

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si "

b) No " X

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre " X

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre " X

f) Casi siempre "

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces " X

d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca " X

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca " X

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre " X

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre ☒ X
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ☒ X
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐

c) A veces " X

d) Nunca "

ENCUESTA ENTRENADOR N°5

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado " x

b) Insuficiente "

c) Nulo "

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados " x

b) Insuficientes "

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si "x

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre " x

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre "

b) Casi siempre " x

c) A veces "

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre "

f) Casi siempre " x

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " x

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

- a) Si ☒ x
- b) No ☐
- c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

- a) Siempre " x
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " x
- c) A veces "
- d) Nunca "

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " x
- c) A veces "
- d) Nunca "

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre " x
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ☒ x
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ x

c) A veces "

d) Nunca "

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

a) Siempre " x

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

ENCUESTA ENTRENADOR N°6

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado X

b) Insuficiente "

c) Nulo "

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados "

b) Insuficientes X

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si X

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre X

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre "

b) Casi siempre X

c) A veces "

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre "

f) Casi siempre X

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si ☐

b) No ☒

c) A veces ☐

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si ☐

b) No ☒

c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces X
- d) Nunca "

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces X
- d) Nunca "

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre X
- c) A veces "
- d) Nunca "

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre X
- b) Casi siempre "

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

ENCUESTA ENTRENADOR N°7

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado ☒

b) Insuficiente ☐

c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados ☒ x

b) Insuficientes ☐

c) Nulos ☐

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si ☒ x

b) No ☐

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre ☒ x

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre ☒ x

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre " x

f) Casi siempre "

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " x

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre " x

c) A veces "

d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si " x

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " x
- c) A veces "
- d) Nunca "

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " x

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado "X

b) Insuficiente "

c) Nulo "

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados " X

b) Insuficientes "

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si " X

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre " X

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

- a) Siempre " X
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

- e) Siempre " X
- f) Casi siempre "
- g) A veces "
- h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

- a) Si " X
- b) No "
- c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

- a) Siempre " X
- b) Casi siempre "
- c) A veces "

d) Nunca ☐

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si ☒ X

b) No ☐

c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☒ X

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☒ X

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒ X

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

a) Siempre ☒ X

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

ENCUESTA ENTRENADOR N°9

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☐
- b) Insuficiente ☒ x
- c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

- a) Adecuados ☐
- b) Insuficientes ☒ x
- c) Nulos ☐

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

- a) Si ☒ x
- b) No ☐

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

- e) Siempre "
- f) Casi siempre "
- g) A veces " x
- h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

- a) Si " x
- b) No "

c) A veces ☐

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐ x

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si ☐ x

b) No ☐

c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐ x

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca " x

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre "

b) Casi siempre " x

c) A veces "

d) Nunca "

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre "

b) Casi siempre " x

c) A veces "

d) Nunca "

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces " x

d) Nunca "

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒ x

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒
- d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

ENCUESTA ENTRENADOR N°10

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☐

b) Insuficiente ☒ x

c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados ☐

b) Insuficientes ☒ x

c) Nulos ☐

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si ☐

b) No ☒ x

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre "

f) Casi siempre "

g) A veces " x

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " x

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces " x

d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si " x

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒ x

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

ENCUESTA ENTRENADOR N°11

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☐
- b) Insuficiente ☒ X
- c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

- a) Adecuados ☐
- b) Insuficientes ☒ X
- c) Nulos ☐

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

- a) Si ☒ X
- b) No ☐

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒ X

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

- e) Siempre ☐
- f) Casi siempre ☐
- g) A veces ☒ X
- h) Nunca ☐

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

- a) Si ☒ X
- b) No ☐
- c) A veces ☐

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si ☒ X

b) No ☐

c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐ X

d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐ X

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒ X

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ X

d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒

ENCUESTA ENTRENADOR N°12

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☒
- b) Insuficiente ☐
- c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

- a) Adecuados ☒
- b) Insuficientes ☐
- c) Nulos ☐

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

- a) Si ☒

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces " x

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces " x

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre " x

f) Casi siempre "

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " x

b) No ☐

c) A veces ☐

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☒ x

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si ☒ x

b) No ☐

c) A veces ☐

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒ x

d) Nunca ☐

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☒

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☒

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☐

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre " x
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces " x
- d) Nunca "

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ x
- d) Nunca ☐

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☒ x

ENCUESTA ENTRENADOR N° 13

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

- a) Adecuado ☐
- b) Insuficiente ☒ X
- c) Nulo ☐

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados "

b) Insuficientes " X

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si "X

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre " X

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

a) Siempre " X

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

e) Siempre " X

f) Casi siempre "

g) A veces "

h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "X

c) A veces "

d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si " X

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces ☐

d) Nunca ☒

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

a) Siempre ☐

b) Casi siempre ☐

c) A veces ☒

d) Nunca ☐

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☐
- c) A veces ☒ X
- d) Nunca ☐

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre ☐
- b) Casi siempre ☒ X
- c) A veces ☐
- d) Nunca ☐

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre " X
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " X
- c) A veces "
- d) Nunca "

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre " X
- c) A veces "
- d) Nunca "

ENCUESTA ENTRENADOR N°14

Teniendo en cuenta sus planificaciones destinadas a los atletas de carreras de fondo, responda marcando con una cruz (X):

1. ¿Cómo considera su nivel de conocimiento sobre la flexibilidad y la importancia de la misma en los entrenamientos?

a) Adecuado "

b) Insuficiente "

c) Nulo "

2. Considera que sus conocimientos sobre la metodología y tipos de flexibilidad son:

a) Adecuados "

b) Insuficientes "

c) Nulos "

3. ¿El desarrollo de la flexibilidad se encuentra plasmado en su planificación anual?

a) Si "

b) No "

4. ¿Dentro de la planificación de las carreras de fondo dedica tiempo específico al mejoramiento de la flexibilidad?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

5. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los períodos de entrenamiento –Preparación física General – Preparación física específica – Período competitivo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

6. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del entrenamiento –Entrada en calor – parte principal – vuelta a la calma?

- e) Siempre "
- f) Casi siempre "
- g) A veces "
- h) Nunca "

7. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según la edad de los atletas?

- a) Si "
- b) No "
- c) A veces "

8. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según la edad de los corredores?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

9. ¿Considera que el desarrollo de la flexibilidad varía según el sexo de los atletas?

a) Si "

b) No "

c) A veces "

10. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

11. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el sexo de los corredores?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

12. ¿Considera que el horario en el cual se entrene la flexibilidad varía el desarrollo de la misma?

a) Siempre "

b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "

13. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según los momentos del día en que se realiza el entrenamiento?

- a) Siempre ``
- b) Casi siempre ``
- c) A veces ``
- d) Nunca ``

14. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad según el horario de entrenamiento?

- a) Siempre ``
- b) Casi siempre ``
- c) A veces ``
- d) Nunca ``

15. ¿Según su consideración el estado del tiempo influye en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre ``
- b) Casi siempre ``
- c) A veces ``
- d) Nunca ``

16. ¿Utiliza diferentes técnicas de flexibilidad según el estado del tiempo en el momento del entrenamiento?

- a) Siempre ``
- b) Casi siempre ``
- c) A veces ``
- d) Nunca ``

17. ¿Varía el tiempo dedicado a la flexibilidad en sus entrenamientos según el estado del tiempo?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

18. ¿Considera que los estados de ánimo de los atletas varían en el desarrollo de la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

19. ¿Los diferentes tipos de flexibilidad, activa, dinámica, estática, pasiva, mixta son aplicados de forma variada en cada semana de entrenamiento?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "
- c) A veces "
- d) Nunca "

20. ¿Implementa test evaluativos en sus atletas para conocer su progreso en cuanto a la flexibilidad?

- a) Siempre "
- b) Casi siempre "

c) A veces "

d) Nunca "