

90 - ANÁLISIS DE LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN FUTBOLISTAS DEL SEXO FEMENINO DE PRIMERA DIVISIÓN DEL CLUB CERRO PORTEÑO, EN EL AÑO 2021

Autor principal: Lic. **ANGIE LORENA DELGADO AMARILLA**
Egresada de la Carrera de Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Asunción. Facultad de Ciencias de la Salud.

angidelgado@uaa.edu.py

Co-Autor / Autor correspondiente: Dr. **JOSÉ FRANCISCO FLORES-ALATORRE**.
Docente Investigador de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma de Asunción y Miembro de la Comisión Científica FIEPS Paraguay

Co-Autor: Mg. **SERGIO BARÓ**. Docente de la Carrera de Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Asunción. Facultad de Ciencias de la Salud y Comisión y Miembro de la Comisión Científica FIEPS Paraguay

Co-Autor: Lic. **VICTOR HUGO NUÑEZ**. Docente de la Carrera de Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Asunción. Facultad de Ciencias de la Salud y Comisión y Miembro de la Comisión Científica FIEPS Paraguay

Doi: 10.16887/93.a1.90

ABSTRACT

The main objective of this research was to know the perception about the importance of flexibility and the development of this physical capacity in soccer players from the Cerro Porteño Club. The reference framework of the work was based on the learning and benefits that could be increased in this sport, but specifically on the development of flexibility and how this physical capacity influences the lives of footballers. The design used was non-experimental, the approach has been qualitative; the data collection techniques were observation, semi-structured interview and documentary analysis. The population consisted of the first division soccer players, the physical trainer, the kinesiologist; in addition to professionals who compose in the work structure and who are within the medical corps. The sample was intentional and with inclusion criteria. The main result showed that soccer players do not have much knowledge about the correct way to work flexibility in each practice, however, they recognize that it is a very important physical ability. The main conclusion of the research was based on the fact that both female soccer players and coaches affirm that flexibility optimizes sports performance, prevents injuries and improves certain movements on the playing field.

Keywords: Football – flexibility – sports performance.

RESUMEN

El principal objetivo de esta investigación fue: Conocer la percepción sobre la importancia de la flexibilidad y del desarrollo de esta capacidad física en futbolistas del club Cerro Porteño. El marco de referencia del trabajo se basó en los aprendizajes y beneficios que se podrían incrementar en este deporte, pero específicamente en el desarrollo de la flexibilidad y cómo esta capacidad física influye en la vida de los futbolistas. El diseño utilizado fue no experimental, el enfoque ha sido cualitativo; las técnicas de recolección de datos fueron la observación, la entrevista semiestructurada y el análisis documental. La población estuvo constituida por las futbolistas de primera división, el preparador físico, el kinesiólogo; además de profesionales que componen en la estructura de trabajo y que están dentro del cuerpo médico. La muestra fue intencional y con criterios de inclusión. El principal resultado

demonstró que las futbolistas no poseen mucho conocimiento sobre la manera correcta de trabajar la flexibilidad en cada práctica, no obstante, reconocen que es una capacidad física muy importante. La principal conclusión de la investigación se basó en que tanto las futbolistas como los entrenadores afirman que la flexibilidad optimiza el rendimiento deportivo, evita lesiones y mejora ciertos movimientos en el campo de juego.

Palabras Clave: Fútbol – flexibilidad – rendimiento deportivo.

RÉSUMÉ

L'objectif principal de cette recherche était : Connaître la perception de l'importance de la flexibilité et du développement de cette capacité physique chez les footballeurs du club Cerro Porteño. Le cadre de référence du travail était basé sur les apprentissages et les bénéfices qui pourraient être augmentés dans ce sport, mais plus précisément sur le développement de la flexibilité et comment cette capacité physique influence la vie des joueurs de soccer. Le design utilisé était non expérimental, l'approche a été qualitative ; Les techniques de collecte de données ont été l'observation, l'entretien semi-directif et l'analyse documentaire. La population était composée des footballeurs de première division, du préparateur physique, du kinésologue; en plus des professionnels qui composent la structure de travail et qui font partie du corps médical. L'échantillon était intentionnel et avec des critères d'inclusion. Le résultat principal a montré que les joueurs de football n'ont pas beaucoup de connaissances sur la bonne façon de travailler la flexibilité dans chaque pratique, cependant, ils reconnaissent qu'il s'agit d'une capacité physique très importante. La principale conclusion de la recherche était basée sur le fait que tant les footballeurs que les entraîneurs affirment que la flexibilité optimise les performances sportives, prévient les blessures et améliore certains mouvements sur le terrain de jeu.

Mots clés: Football - souplesse - performance sportive.

RESUMO

O principal objetivo desta pesquisa foi: Conhecer a percepção da importância da flexibilidade e o desenvolvimento desta capacidade física em jogadores de futebol do clube Cerro Porteño. O referencial do trabalho baseou-se no aprendizado e benefícios que podem ser potencializados neste esporte, mas especificamente no desenvolvimento da flexibilidade e como esta capacidade física influencia na vida dos jogadores de futebol. O design utilizado foi não experimental, a abordagem foi qualitativa; As técnicas de coleta de dados foram observação, entrevista semiestruturada e análise documental. A população consistia em jogadores de futebol da primeira divisão, o preparador físico, o cinesiologista; além dos profissionais que compõem a estrutura de trabalho e que estão dentro do corpo clínico. A amostra foi intencional e com critérios de inclusão. O principal resultado mostrou que os jogadores de futebol não têm muito conhecimento sobre a forma correta de trabalhar a flexibilidade em cada treino, porém, reconhecem que é uma capacidade física muito importante. A principal conclusão da pesquisa baseou-se no fato de que tanto os jogadores de futebol quanto os treinadores afirmam que a flexibilidade otimiza o desempenho esportivo, previne lesões e melhora determinados movimentos no campo de jogo.

Palavras-chave: Futebol - flexibilidade - rendimento esportivo.

Introducción

Fútbol, palabra que asoma a miles de hinchas y de corazones fervientes detrás de una pelota, pero la mayoría de la literatura sería es elaborada desde un punto de vista organizacional-empresarial, de lo que deja dinero en el fútbol que es hablar y publicar de jugadores líderes, clubes exitosos, mercadotecnia y quienes han pasado por la experiencia real como periodistas, ex jugadores, entrenadores, normalmente no cuentan con la preparación adecuada para escribir sobre la historia del fútbol. (Ramírez, 2011).

Esta investigación buscó dar importancia al desarrollo de la flexibilidad en futbolistas de primera división del Club Cerro Porteño femenino, a fin de evitar infinidad de lesiones y que la atleta llegue a su máximo potencial.

Este deporte es distinguido no solo a nivel profesional, como juego y pasatiempo; sino también a nivel social. La realidad es que el fútbol es un deporte integral en el que influyen múltiples factores, pero todos ellos son importantes y no debemos olvidarlos. Esta investigación se centró en la flexibilidad y en todos los beneficios que puede otorgarle a la futbolista.

La flexibilidad, en este caso, puede definirse como la capacidad que le permite a la futbolista ejecutar movimientos de gran amplitud articular, y lo que comúnmente denominamos “estirar” sería la elongación o dilatación de un músculo extendiéndolo con fuerza para que se dé de sí. Esta capacidad viene determinada por varios factores como son la movilidad articular, la fuerza, la coordinación, la edad, el género, el calentamiento previo, las costumbres sociales, la composición muscular, los factores neurológicos y neuromusculares, así como los genéticos. (Di Cesare 2000).

El objetivo general del estudio fue: Conocer la percepción sobre la importancia de la flexibilidad y del desarrollo de esta capacidad física en futbolistas del club Cerro Porteño. Y los objetivos específicos fueron: conocer las estrategias utilizadas por el Cuerpo Técnico para el desarrollo de la flexibilidad en el plantel de futbolistas del Club Cerro Porteño; Identificar los recursos manejados por las futbolistas para el desarrollo de la flexibilidad; discriminar los beneficios brindados a las futbolistas mediante el desarrollo de la flexibilidad. El fútbol femenino lleva en nuestro país 23 años desde que ha dado inicio a sus primeros juegos. Desde ese inicio, nos ha dado grandes alegrías a lo largo de todos estos años, se consideraría que en cuanto apoyo siempre fue detrás del fútbol masculino, pero eso no desmerita para nada lo que las mujeres están logrando en este campo. (Miranda 2019)

El objetivo general del estudio fue: Conocer la percepción sobre la importancia de la flexibilidad y del desarrollo de esta capacidad física en futbolistas del club Cerro Porteño. Y los objetivos específicos fueron: conocer las estrategias utilizadas por el Cuerpo Técnico para el desarrollo de la flexibilidad en el plantel de futbolistas del Club Cerro Porteño; Identificar los recursos manejados por las futbolistas para el desarrollo de la flexibilidad; discriminar los beneficios brindados a las futbolistas mediante el desarrollo de la flexibilidad. El fútbol femenino lleva en nuestro país 23 años desde que ha dado inicio a sus primeros juegos. Desde ese inicio, nos ha dado grandes alegrías a lo largo de todos estos años, se consideraría que en cuanto apoyo siempre fue detrás del fútbol masculino, pero eso no desmerita para nada lo que las mujeres están logrando en este campo. (Miranda 2019)

El fútbol femenino paraguayo ha dado grandes alegrías al deporte nacional. Sin tener en cuenta el orden de importancia, algunos de los más significativos son el título conseguido por el Sportivo Limpeño en la Copa Libertadores 2016. Además, la Universidad Autónoma de Asunción (UAA) llegó a la final de la primera Copa Libertadores (2009). Cerro Porteño se ubicó en el tercer puesto en el 2014. (Miranda 2019)

El Club Cerro Porteño ha sabido formar jugadoras que llegaban al club ya con talento pero que faltaban formar base en cuanto a sus posibilidades físicas para jugar en primera división en uno de los equipos más influyentes y ganadores de nuestro fútbol.

El Club ha conseguido un histórico Tricampeonato entre 2012, 2013, 2014 que le ha valido también la participación a torneos internacionales como la Copa Libertadores en donde supo llegar a semifinales quedando con la medalla de Bronce de aquella también histórica participación, ha perdido solo un partido contra quién sería el campeón de aquel año en el 2013 contra el San José (equipo brasileño). (Miranda 2019)

LOS RECURSOS MATERIALES DIDÁCTICOS EN FUTBOL

Díaz (1996) menciona que los materiales y recursos didácticos facilitan las condiciones necesarias para que el niño pueda llevar a cabo las actividades programadas con el máximo

provecho. En el fútbol los recursos han constituido siempre una fuente importante de estrategias didácticas ya que están íntimamente ligados a la actividad educativa, estimulándola y encauzándola debidamente. El actual sistema educativo considera de suma importancia los materiales y recursos didácticos y su utilización sistemática por parte del profesor. En la enseñanza del fútbol, los materiales y los recursos se han convertido en un elemento casi necesario e imprescindible para el logro de los objetivos y contenidos y para poder desarrollar plenamente todas las actividades de enseñanza-aprendizaje propias del área.

No debemos pensar que los recursos y materiales didácticos son los elementos más importantes en la educación escolar. Si bien, algunos de ellos, son imprescindibles para poder realizar la práctica educativa, debemos tener presente la importancia, ante todo, del elemento humano, constituido en este caso por el profesor y los alumnos y, de forma complementaria, por la familia y la propia sociedad (Díaz, 1996).

En cuanto a la funcionalidad pedagógica de los recursos materiales y didácticos, Díaz (1996) afirma que los recursos materiales y didácticos deben cumplir con las funciones básicas de soporte de los contenidos curriculares y de convertirse en elementos posibilitadores de las actividades de enseñanza-aprendizaje. De manera más concreta y bajo una perspectiva amplia, podemos decir que los diferentes materiales y recursos didácticos deben cumplir con las funciones de motivación, estructuración, didáctica, facilitadora de aprendizajes, soporte de docentes. (Díaz 1996)

Dentro de los recursos es fundamental el material deportivo, según Díaz (1996), lo constituyen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de fútbol para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir los contenidos y objetivos didácticos. Por tanto, el material debe ser considerado como un valioso recurso didáctico del deporte.

Es importante no olvidar que el material está al servicio del profesor y del alumno para la realización de las actividades y para el logro de los objetivos, y que éste debe estar supeditado a los mismos y no al revés.

Cabe destacar que los criterios para la selección de recursos y materiales didácticos a son diversos, lo cual hace verdaderamente difícil establecer unos criterios y generales para su selección, de todas formas, Díaz (1996) tiene presente que los elementos para para esta misión deben ser actuales, de facilidad de accesos, contextualizados y congruentes a la actividad.

LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La flexibilidad en el fútbol es la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para hacer movimientos con la máxima extensión posible sin rudeza y sin provocar ninguna lesión. Pocas personas que hacen ejercicio incluyendo a los deportistas o atletas competitivos han tomado consciencia de la gran importancia de realizar ejercicios de flexibilidad. (López, Ureña, Vera y Yuste, 2012).

Un músculo contraído más de lo normal acarrea una limitación en la capacidad muscular de utilizar toda la fuerza que posee ese músculo. Con el pasar del tiempo la persona que no hace flexibilidad va padeciendo de múltiples lesiones, entrando y saliendo de ellas en forma continua. (Cejudo, 2014)

Cuando entrenamos los músculos de nuestro cuerpo hacemos que las fibras que los conforman crezcan y se desarrollen, acumulando tensión en ellos y volviéndose más rígidos. Mediante los estiramientos relajamos los músculos tras el ejercicio, ganando en flexibilidad y movilidad.

Estirar de manera adecuada y regularmente no solo se nota mejoría a la hora de practicar deporte, sino en el día a día. Con los estiramientos adecuados verás tu capacidad física mejorada con un mayor rango de movimientos, que antes parecía imposible realizar.

Para Martínez-López (2003), él ha sido ampliamente estudiado desde sus inicios. Sus diferentes métodos, medios y tipos de trabajo, hacen que tenga gran relevancia para la recuperación de lesiones, para la prevención y también, para la preparación a la competición

Alter (1996), señala que existe una organización de los diferentes métodos en función de su influencia en cada uno de los factores limitantes de la flexibilidad: el componente muscular y el componente articular.

Metodología

Esta investigación se fundamentó en un enfoque cualitativo; con un diseño de la investigación descriptivo. En este enfoque, se interpreta el significado subjetivo de la acción social, es decir, la forma en que las personas sienten y viven el proceso real, el investigador describe las acciones contextualizadas. Trata de identificar básicamente la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica; es decir aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestación. (Martínez Miguélez, 2013)

Para esta técnica se realizó una guía de observación de proceso de clase que contiene una guía de observación que permitió recopilar información acerca de la importancia de la flexibilidad en la práctica del fútbol. Se utilizó una guía de entrevista semiestructurada que contiene una serie de preguntas referentes a la importancia de la flexibilidad en la práctica del fútbol. Y finalmente para el análisis de documentos: Se revisan las planificaciones diarias de las prácticas de fútbol con una guía de análisis de documentos que contempla indicadores acordes a la verificación de la flexibilidad como cualidad física importante en el entrenamiento.

Una vez recolectados los datos se procedió al procesamiento de los mismos, y como los datos colectados fueron de naturaleza categórica, se los procesó por categorización correspondiente.

Resultados

Los resultados recogidos fueron agrupados según las variables definidas para el presente estudio y las técnicas de recolección de datos. Luego se ha establecido una correlación entre lo verificado en el trabajo de campo y la teoría; por tanto, las principales categorías de los resultados fueron: Estrategias utilizadas por el Cuerpo Técnico para el desarrollo de la flexibilidad en el plantel de futbolistas del Club Cerro Porteño; Recursos manejados por las futbolistas para el desarrollo de la flexibilidad; Beneficios brindados a las futbolistas a través del desarrollo de la flexibilidad.

Tabla 1. Principales testimonios de la categoría 1: Estrategia metodológica

	Observación	Entrevistas semiestructuradas	Análisis de documentos
Categoría 1 Estrategia metodológica	El Preparador Físico manifestó: “- Todas las prácticas iniciamos y cerramos con un buen estiramiento, elongamos todos	En cuanto a esta variable, los profesionales manifestaron que: “-No podría decir los clubes en sí, más bien, las jugadoras normalmente no	Se constató el esfuerzo de documentar por parte del Preparador Físico, todo lo que realiza para planificar

	<p><i>los músculos en el tiempo recomendado". "Hay muchos métodos de entrenamiento de la flexibilidad y debemos tener en cuenta el objetivo de la sesión antes de comenzar la preparación sobre uno u otro". RM</i></p>	<p><i>toman muy en serio estos tipos de trabajos cuando tendría que ser uno de los más importante; realizamos estiramientos, pero no completos y no con la duración necesaria, según mi parecer no se activan completamente los músculos y se arriesgan a posibles lesiones deportivas". CL</i></p>	<p>adecuadamente los entrenamientos del día a día, para el registro de trabajo y progreso de las futbolistas.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Observación	Entrevistas semiestructuradas	Análisis de documentos
<p>Categoría 1 Estrategia metodológica</p>	<p>El Preparador Físico manifestó:</p> <p><i>"- Todas las prácticas iniciamos y cerramos con un buen estiramiento, elongamos todos los músculos en el tiempo recomendado". "Hay muchos métodos de entrenamiento de la flexibilidad y debemos tener en cuenta el objetivo de la sesión antes de comenzar la preparación sobre uno u otro". RM</i></p>	<p>En cuanto a esta variable, los profesionales manifestaron que:</p> <p><i>"-No podría decir los clubes en sí, más bien, las jugadoras normalmente no toman muy en serio estos tipos de trabajos cuando tendría que ser uno de los más importante; realizamos estiramientos, pero no completos y no con la duración necesaria, según mi parecer no se activan completamente los músculos y se arriesgan a posibles lesiones deportivas". CL</i></p>	<p>Se constató el esfuerzo de documentar por parte del Preparador Físico, todo lo que realiza para planificar adecuadamente los entrenamientos del día a día, para el registro de trabajo y progreso de las futbolistas.</p>

Fuente: Este Documento

Durante la entrevista el preparador físico manifestó que se hacía desde su perspectiva adecuadamente (ver tabla 1), pero durante el proceso de observación en los cinco entrenamientos se pudo visualizar que el Preparador Físico supo combinar apropiadamente los recursos y el tiempo para el desarrollo de las actividades. Todas realizaban el mismo ejercicio, pero no todas con la misma intensidad y el mismo compromiso, destacando el crecimiento de incluir la flexibilidad en los entrenamientos, creando consciencia sobre la importancia de esta capacidad física.

Cada fase de entrenamiento tiene un objetivo y entre esas fases están los estiramientos que de acuerdo a los trabajos que se van a realizar son de manera activa o pasiva, generalmente arrancamos con estiramientos activos que se incluyen en la entrada en calor, y al terminar utilizamos y empleamos más la técnica de los estiramientos más pasivos, pausados en la vuelta a la calma

Figura 1. Estiramientos vuelta a la calma



Fuente: Este documento.

“La Flexibilidad mejora el rango de movimiento para los gestos técnicos y el desarrollo de las capacidades que requieran mucha movilidad, fundamental para la prevención de lesiones”.

“-Un buen gesto técnico hace que la jugadora se luzca en su juego se sienta segura de realizar dichos movimientos, porque tiene el rango de amplitud que le permite realizar de una muy buena manera esos gestos, gana confianza al adquirir esta capacidad física”.

Durante las entrevistas semi-estructuradas, se pudo notar que los estiramientos de vuelta a calma que ejecutan son los estáticos, tienen una duración más prolongada y se realizan al culminar una práctica o un partido ayudando a relajar la musculatura post esfuerzo realizado, para de esa manera prevenir lesiones deportivas: esguinces, desgarros musculares. (Ver tabla 2)

Lesiones deportivas: Tales como, esguinces de tobillos, desgarrar muscular especialmente en los cuádriceps, el posterior, el soleo son músculos que necesitan de una buena circulación sanguínea para funcionar correctamente a la hora del ejercicio físico y del rendimiento de las atletas dentro del campo de juego.

“-Creo que influye en la preparación de nuestro cuerpo para las actividades que desarrollamos en una sesión de entrenamiento o movimientos a realizar durante un partido, también influye en el proceso de recuperación post esfuerzo, lo cual guarda directa relación con la prevención de lesiones deportivas que es al fin y al cabo al miedo al que más estamos expuestas al realizar algún deporte y por ende la potenciación del rendimiento de la futbolista”. CL

En el análisis de documentos se contemplaron las capacidades a ser desarrolladas, los indicadores de evaluación, las actividades de inicio acorde al tema, una variedad de ejercicios que favorecen la flexibilidad; así como también, las modificaciones en las actividades de cierre. (Ver tabla 2)

Cabe destacar que incluye la flexibilidad en el desarrollo de las prácticas, indicando también en base a experiencias la importancia de realizar en forma esta capacidad física. (Ver tabla 2)

Respaldado en sus documentos, plasma los tipos de estiramientos que corresponde a cada fase del entrenamiento. Haciendo un control desde cerca con cada una de sus jugadoras. (Ver tabla 2)

Describe el progreso de cada jugadora sobre el avance que tiene de su flexibilidad, recordando que cada persona es diferente y no todas disponen de las mismas cualidades o capacidades. (Ver tabla 2)

Tabla 3: Principales testimonios de la categoría 2: relacionada con los recursos didácticos

	Observación	Entrevistas semiestructuradas	Análisis de documentos
Categoría 2: Recursos didácticos	<i>“Se constató la correcta utilización de elementos que ayudan a la realización de ejercicios de flexibilidad.”</i>	<i>“Sabemos de la importancia de incluir elementos didácticos para la ayuda en la mejora de la flexibilidad. (MM)”</i>	<i>“El preparador físico atentamente seguía los estiramientos de las futbolistas a fin de contemplar la buena realización de las mismas (RM)”</i>

Fuente: Este documento

En el proceso de observación, se visualizó que las prácticas estaban muy bien planificadas en cuanto a los estiramientos. Se trabajó en grupo la mayoría de las veces, solo algunos ejercicios de flexibilidad se realizaron en par, en muchas ocasiones también cuando el entrenamiento arranca con un estiramiento pasivo las jugadoras optan por estirar de una porque cada una conoce donde necesita más un estiramiento para arrancar con la entrada en calor. (Ver figura 2)

Figura 2: Estiramiento de psoas, y abductores



Fuente: Este documento

Practicaron la formación de líneas, filas y círculos. Iniciaron y concluyeron las prácticas estirando todos los músculos, con una duración total de 10 a 15 minutos dado que eso es el tiempo mínimo que requiere la buena realización de estiramientos post esfuerzo, y van en orden muchas futbolistas arrancan primero por estirar la cadena superior, y luego siguen con la cadena inferior. (Ver tabla 2).

Se observaron en los entrenamientos también la importancia de incluir en la entrada en calor estiramientos de forma activa con elementos como el foam roller que ayuda también a las futbolistas a la liberación de zonas musculares con dolor. Este tipo de estiramientos serían de forma asistida ya que lo realizan con algún recurso que brinda el preparador físico justamente para facilitar la activación antes del inicio de cada entrenamiento, estos recursos son proveídos también en su mayoría por la kinesióloga porque es importante para ella que

las futbolistas liberen de esta manera y con los estiramientos zonas de dolor y de contracturas, también este elemento reduce la rigidez muscular y aumenta la movilidad en las atletas. (Ver tabla 2).

En el proceso de entrevista semi-estructurada: En la enseñanza del fútbol, los recursos se han convertido en un elemento casi imprescindible para el logro de los objetivos y para poder desarrollar plenamente todas las actividades de enseñanza-aprendizaje propias del área. (Ver tabla 2)

Hoy día se utilizan bastantes recursos para generar campos de oportunidades dentro del fútbol muchas veces no queremos aceptar de la importancia de estos, pero al incluirlos en nuestros entrenamientos caemos en los beneficios que brinda. (Ver tabla 2)

Y en los recursos didácticos en el fútbol, tienen que ver también en lo mucho que influye la ropa del deportista si es la adecuada a la hora de realizar el entrenamiento, que le facilite hacer movimientos con un rango de amplitud libre.

Se constató el esfuerzo que el Preparador Físico realiza para planificar adecuadamente los entrenamientos, fue muy atento a la hora de incluir la flexibilidad en el desarrollo de las prácticas. (Ver tabla 2).

Pude observar que el preparador físico es quien brindaba a sus futbolistas los recursos para los estiramientos asistidos como ya hablamos del *foam roller*, también banditas elásticas para una activación mayor para iniciar el entrenamiento. (Ver tabla 2)

También en fase final de cada entrenamiento incorpora la utilización de colchonetas para mayor comodidad de las futbolistas, con el fin de lograr culminar de manera satisfactoria la última etapa de entrenamiento y flexibilidad, momento donde se vuelve a la calma, generalmente al ser la última fase del entrenamiento muchas futbolistas ya terminan extenuadas y prefieren un estiramiento con la compañera y lo hacen por turno sobre los elementos que brinda el preparador físico ya que sobre las colchonetas pueden emplear libremente las figuras de estiramiento, recalando que el fútbol femenino en Paraguay entrena y disputa partidos sobre canchas no muy cuidadas. (Ver tabla 2)

Tabla 4: Principales testimonios de la categoría 3, sobre los de recursos didácticos

	Observación	Entrevistas semi-estructuradas	Análisis de documentos
Categoría 3 Beneficios	“-Se observaron en las prácticas la mejora en la realización de gestos técnicos dentro del fútbol”. (CL)	“-Brinda beneficios en los músculos para brindar su mayor amplitud y esfuerzo, y mejora la movilidad”(CL)	“Se constató la correcta utilización de elementos didácticos, que brindan beneficio importante a las atletas”. (RM)

Fuente: Este documento

En el proceso de observación, en las cinco prácticas se visualizó que esta cualidad física influye a un mejor rendimiento muscular, un mayor rendimiento deportivo del atleta ya que no solo se ocupa fuerza y velocidad para contraer el músculo, sino también un buen nivel de coordinación para que el músculo trabaje con libertad y aproveche así toda su amplitud. (Ver figura 3)

FIGURA 3: Estiramiento De Psoas e Isquiotibiales.



Fuente: Este documento

El musculo al sentirse preparado de poder realizar los movimientos que requieran un partido de fútbol demostraran buen gesto técnico en la ejecución de las jugadas, mayor recuperación post esfuerzo, y lo más importante evitar lesiones deportivas que alejen a las futbolistas del campo de juego.

En las entrevistas semiestructuradas. En

lo que respecta a los beneficios del buen trabajo de la flexibilidad en deportistas los profesionales manifestaron que “Podría ser garantizando la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales, incrementando las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia y por último desplazarte con mayor rapidez. Potencial

Evitar las lesiones deportivas que son un enemigo dentro del deporte, cuidarse de las lesiones es vital para las futbolistas por eso es que la correcta realización y utilización de los recursos dentro de su entrenamiento las ayudará a ellas a tener una mayor participación tanto en campeonatos locales como internacionales, ya que las exigencias para las futbolistas son muchas y lo que se busca siempre es que la futbolista tenga y llegue al mejor rendimiento posible, llegar a disputar los partidos sin lesiones y mantenerse entera dentro del campo de juego.

Mejora la performance de las futbolistas generando oportunidades para ellas mismas de ser cada día más profesionales, y tener un físico cada más atlético más preparado para futuras competiciones tanto locales como internacionales.

Además, que no solo ayuda la flexibilidad en el futbol si no en el día a día de la vida de toda persona ya que reduce el estrés, mejora la calidad del sueño, reduce dolores articulares, que con frecuencia aparecen con los años.

En el análisis de documentos, la flexibilidad es muy importante y los deportistas tienen que tener conocimientos referentes al tema, de esa manera poder accionar de manera responsable en todas las prácticas.

Tomar consciencia a la hora de la realización de trabajos de flexibilidad durante los entrenamientos ayudará también a las atletas en un futuro valorar de su importancia que muchas veces todas quieren dejar de hacerlo por no darle el lugar que le corresponde dentro de nuestra preparación física.

Muchas veces las futbolistas a raíz recién de pasar por lesiones deportivas caen en cuenta de la importancia del entrenamiento de esta capacidad física dentro de su día a día ya que, al no haber buena flexibilidad, aumenta el factor que predispone a dichas lesiones y esto claramente a su vez las aleja de poder competir en un 100 %.

Discusión

Teniendo en cuenta esta variable se pudo afirmar que se desarrolla una serie de ejercicios en donde se trabaja la flexibilidad, pero lastimosamente no se realizan con la debida importancia que se debe. Se cumple con la rutina, pero no de manera óptima.

Se pudo evidenciar que no todas las futbolistas practican ejercicios, formaciones y elongaciones con la debida importancia, no están conscientes del daño que le podría ocasionar el mal trabajo de esta capacidad física; o bien, cómo podrían elevar su nivel físico, su rendimiento deportivo, llegando así a su máximo potencial.

En cuanto a esta variable a los recursos didácticos, los profesionales manifestaron que “No todas las chicas reconocen la importancia de esta capacidad física”. “No podría decir los clubes en sí, más bien, las jugadoras normalmente no toman muy en serio estos tipos de

trabajos cuando tendría que ser uno de los más importante; realizamos estiramientos, pero no completos y no con la duración necesaria, según mi parecer no se activan completamente los músculos y se arriesgan a posibles lesiones”.

Díaz (1996) menciona que los recursos didácticos facilitan las condiciones necesarias para que se pueda llevar a cabo las actividades programadas con el máximo provecho. En el fútbol los recursos han constituido siempre una fuente importante de estrategias didácticas ya que están íntimamente ligados a la actividad educativa y las planificaciones de los entrenamientos se consideran de suma importancia. En la enseñanza del fútbol, los recursos se han convertido en un elemento casi imprescindible para el logro de los objetivos y para poder desarrollar plenamente todas las actividades de enseñanza-aprendizaje propias del área.

En cuanto a los beneficios de la flexibilidad, en las cinco prácticas se visualizó que esta cualidad física influye a un mejor rendimiento muscular, ya que no solo se ocupa fuerza y velocidad para contraer el músculo, sino también un buen nivel de coordinación para que el músculo trabaje con libertad y aproveche así toda su amplitud.

En lo que respecta a los beneficios del buen trabajo de la flexibilidad en deportistas los profesionales manifestaron que “Podría ser garantizando la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales, incrementando las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia y por último desplazarte con mayor rapidez.

En esta línea se coincide con los autores que sostienen que la flexibilidad es una de las cualidades físicas más importantes si queremos tener y mantener un adecuado nivel de condición física. Nos permite proteger nuestros músculos y articulaciones de posibles lesiones. Nos provee de un mayor y mejor rango de movimiento, lo que influye positivamente en nuestra postura física, en la forma en que nos movemos y desplazamos. (López, Ureña, Vera y Yuste, 2012).

CONCLUSIONES

La presente investigación buscó analizar el grado de conocimiento que poseen las futbolistas sobre la importancia de la flexibilidad como capacidad física. A continuación, se presentan las conclusiones organizadas por objetivos para poder verificar cada uno de ellos con los resultados obtenidos y se cierra con el juicio sobre el objetivo general.

En cuanto al primer objetivo específico: *Conocer las estrategias utilizadas por el Cuerpo Técnico para el desarrollo de la flexibilidad en el plantel de futbolistas*, se concluye que los entrenadores poseen conocimientos teóricos en cuanto al trabajo de esta cualidad física; desarrollan debidamente sus planificaciones y lo efectúan en cada entrenamiento.

Respecto del segundo objetivo específico: *Identificar los recursos manejados por las futbolistas para el desarrollo de la flexibilidad*, se concluye que la mayoría reconoce la importancia del buen trabajo de esta capacidad física; no obstante, no la trabajan como corresponde, lo cual dificulta que ésta pueda llegar a utilizarse de manera favorable para el deportista.

Referente al tercer objetivo específico: *Discriminar los beneficios brindados a las futbolistas mediante el desarrollo de la flexibilidad*, se concluye que son varios los que con un trabajo responsable y comprometido de esta cualidad se pueden obtener. Todos coincidieron en que la flexibilidad potencia el rendimiento deportivo de los atletas y previene varias lesiones. Finalmente, con referencia al objetivo general: *Analizar el grado de conocimiento que poseen las futbolistas sobre la importancia de la flexibilidad como capacidad física*; se concluye que urge una capacitación, acompañamiento en servicio y supervisión formativa por parte de todos los clubes para con sus entrenadores y futbolistas.

Por lo expresado, se concluye que fueron logrados los objetivos de esta investigación tanto los objetivos específicos como el general. Acorde a las limitaciones que presentó la realidad, se elaboran las siguientes recomendaciones o sugerencias.

REFERENCIAS

- Alter, M. J. (1998). *Los estiramientos. 4ª edición*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cejudo, A.; Sainz de Baranda, P.; Ayala, F.; Santonja, F. Perfil de flexibilidad de la extremidad inferior en jugadores de fútbol sala Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, vol. 14, núm. 55, julio-septiembre, 2014, pp. 509-525 Universidad Autónoma de Madrid Madrid, España
- Daniel Miranda, Abc (2019). El fútbol femenino paraguay lleva 23 años.
- Díaz, J. (1996). *Los Recursos y Materiales Didácticos en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Di Cesare, P. A. E. (2000). *El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto*. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, 5, 23 (Consulta en: 25/10/2006).
- (López, Ureña, Vera y Yuste, 2012). *La evaluación de capacidades físicas: En educación infantil*. Trabajo de fin de grado. <https://uvadoc.uva.es/>.
- Martínez-López, E. J. (2003). *La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado*. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- Martínez Miguélez, M. (2005). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Ramírez, J. (2011). *Lineamientos para un análisis de las identidades sociodeportivas en el fútbol*. México: Sociológica.