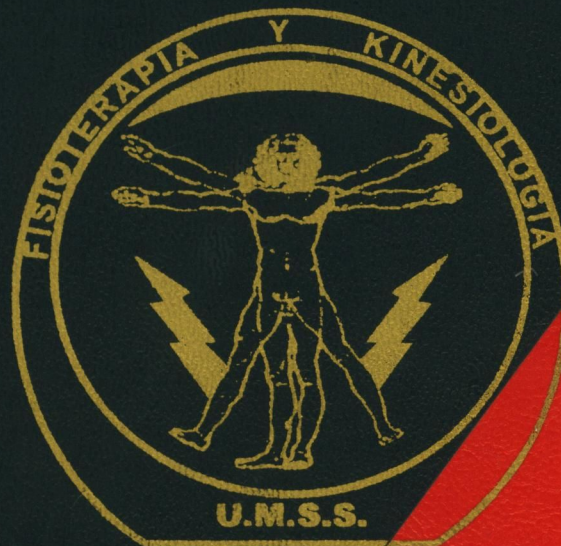




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



APLICACIÓN DE ESTIRAMIENTOS ANALÍTICOS, ORIENTADOS A PRINCIPALES MÚSCULOS POSTERIORES DE LOS MMII, QUE INTERVIENEN DURANTE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL, PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR EN JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO "THOMAS BATA"

Proyecto de Grado para optar
al Título de Licenciatura en
Fisioterapia y Kinesiología

AUTOR: Karen Padilla Siles

TUTOR: Lic. Mariana Veliz Bouzas

Cochabamba – Bolivia



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN

FACULTAD DE MEDICINA

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**APLICACIÓN DE ESTIRAMIENTOS ANALÍTICOS, ORIENTADOS A
PRINCIPALES MÚSCULOS POSTERIORES DE LOS MMII, QUE
INTERVIENEN DURANTE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL, PARA
MEJORAR LA FLEXIBILIDAD MUSCULAR EN JUGADORES DEL
CLUB DEPORTIVO “THOMAS BATA”**

**Proyecto de Grado para optar
al Título de Licenciatura en
Fisioterapia y Kinesiología**

AUTOR: Karen Padilla Siles

TUTOR: Lic. Mariana Veliz Bouzas

Cochabamba – Bolivia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	i
-------------------	---

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes generales.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Identificación y descripción del problema	2
1.2.2. Formulación del problema	3
1.3. Hipótesis	3
1.4. Objetivos.....	3
1.4.1. Objetivo general	3
1.4.2. Objetivos específicos.....	3
1.5. Justificación	4

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	6
2.2.1. PRINCIPALES MÚSCULOS POSTERIORES DE LOS MMII QUE INTERVIENEN EN EL FÚTBOL	6
2.2.2. ESTIRAMIENTOS MUSCULARES	10
2.2.3. FLEXIBILIDAD MUSCULAR.....	18
2.1.4. FÚTBOL	20
2.2. MARCO CONTEXTUAL.....	29

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque o método de investigación.....	31
3.2. Tipo de investigación.....	31
3.3. Diseño de investigación.....	31
3.4. Operacionalización de variables.....	31
3.5. Delimitación de la muestra poblacional.....	34
3.5.1. Unidad de análisis.....	34
3.5.2. Población.....	34
3.5.3. Muestra.....	34
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.7. Método de análisis de datos.....	37
3.8. Procedimiento de la investigación.....	37
3.8.1. Fase I: de Evaluación Inicial.....	37
3.8.2. Fase II: Aplicación de los Estiramientos Analíticos.....	37
3.8.3. Fase III: Evaluación Final.....	39

CAPÍTULO IV:

ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de la información encontrada.....	40
4.1.1. Datos generales.....	40
4.1.2. Datos estadísticos del Test de Krauss-Weber (Evaluación Inicial).....	41
4.1.3. Datos estadísticos del Test de Krauss-Weber (Evaluación Final).....	43
4.1.4. Análisis estadístico comparativo de la Evaluación Inicial y la Evaluación Final del Test de Krauss-Weber.....	44

4.1.5. Datos estadísticos del Test de Wells (Evaluación Inicial)	46
4.1.6. Datos estadísticos del Test de Wells (Evaluación Final)	47
4.1.7. Análisis estadístico comparativo de la Evaluación Inicial y la Evaluación Final del Test de Wells	49
4.1.8. Datos estadísticos del Test de Pierna Recta Derecho (Evaluación Inicial).....	50
4.1.9. Datos estadísticos del Test de Pierna Recta Derecho (Evaluación Final)	52
4.1.10. Datos estadísticos del Test de Pierna Recta Izquierdo (Evaluación Inicial)	53
4.1.11. Datos estadísticos del Test de Pierna Recta Izquierdo (Evaluación Final)	54
4.1.12. Análisis estadístico comparativo del Test de Pierna Recta de la Evaluación Inicial y la Evaluación Final de los MMII Derecho e Izquierdo.....	55
4.1.13. Datos estadísticos del Test de Longitud de los Flexores Plantares del Tobillo Derecho (Evaluación Inicial)	57
4.1.14. Datos estadísticos del Test de Longitud de los Flexores Plantares del Tobillo Derecho (Evaluación Final)	58
4.1.15. Datos estadísticos del Test de Longitud de los Flexores Plantares del Tobillo Izquierdo (Evaluación Inicial).....	59
4.1.16. Datos estadísticos del Test de Longitud de los Flexores Plantares del Tobillo Izquierdo (Evaluación Final).....	60
4.1.17. Análisis estadístico comparativo del Test de Longitud de los Flexores Plantares del Tobillo de la Evaluación Inicial y la Evaluación Final de los MMII Derecho e Izquierdo.....	61

CAPÍTULO V:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Propuesta del Programa de Ejercicios Analíticos	63
--	----

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA.....82

ANEXOS