

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 PUNTO DE PARTIDA	3
1.2 OBJETIVO GENERAL	3
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 SITUACIÓN ACTUAL DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN NUESTRO PAÍS.....	4
2.2 BREVE RESEÑA DE LOS GRUPOS MUSCULARES, UBICACIÓN, INSERCIÓN Y ORIGEN.....	5
2.3 CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD	6
2.3.1 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD	8
2.4 METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	9
2.4.1 MÉTODO ACTIVO VS. MÉTODO PASIVO.....	10
2.4.2 MÉTODO ASISTIDO VS. MÉTODO NO ASISTIDO	10
2.4.3 MÉTODO ESTÁTICO VS. MÉTODO DINÁMICO	11
2.5 DEFINICIÓN Y ORIGEN DEL MÉTODO DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP)	12
2.5.1 TÉCNICAS DE FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP).....	13
3. DISEÑO METODOLÓGICO	17
3.1 PARADIGMA.....	17
3.2 MODELO DE INVESTIGACIÓN.....	17
3.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	17
3.4 UNIVERSO.....	18
3.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	18
3.6 ESTUDIO PILOTO	19
3.7 PROPUESTA DE ANÁLISIS DE LOS DATOS	19
4. PROPUESTA	20
4.1 PROTOCOLO DE EJECUCIÓN.....	20
4.2 ENTRADA EN CALOR.....	21
4.3 CONSIDERACIONES QUE DEBE TENER EN CUENTA ANTES DE PLANIFICAR UN TEST	21
4.4 CONSIDERACIONES QUE DEBE TENER EN CUENTA EL EVALUADO ANTES Y DURANTE LA REALIZACIÓN DE UN TEST	22
4.5 CONSIDERACIONES QUE DEBE TENER EN CUENTA EL EVALUADOR ANTES Y DURANTE LA REALIZACIÓN DE UN TEST	22
4.6 CONSIDERACIONES EN LO REFERENTE A LA INDUMENTARIA.....	22
5. REALIZACIÓN DE TEST DE LOS MÚSCULOS POSTERIORES	23
5.1 OBJETIVOS METODOLÓGICOS DE LA PROPUESTA	23
5.2 METODOLOGÍA DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS POSTERIORES.....	23
5.3 TEST DE ELEVACIÓN DE PIERNA AL AIRE	24
5.4 TEST DE SIT AND REACH	25

6. REALIZACIÓN DE TEST DE LOS MÚSCULOS ADUCTORES	28
6.1 METODOLOGÍA DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ADUCTORES	28
6.2 TEST DE ADUCTORES	29
6.3 TEST DE SPAGAT FRONTAL	30
7. ANEXOS	31
8. CONCLUSIONES GENERALES	43
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45