

# INDICE

<b>1 INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>1.2 Objetivos Específicos</b> .....	2
<b>2 ENCUADRE TEÓRICO</b> .....	3
<b>2.2 Flexibilidad y tejido conectivo</b> .....	4
2.2.1 Flexibilidad Y Organos Del Aparato Locomotor Pasivo .....	5
<b>2.3 Flexibilidad y tejido contráctil</b> .....	5
2.3.1 Flexibilidad Y Sistema Nervioso.....	6
2.3.1.1 Reflejo miotático .....	7
2.3.1.2 Reflejo negativo de estiramiento .....	8
2.3.1.3 Reflejo miotático inverso o de inhibición autógena.....	8
2.3.1.4 Reflejo de inhibición recíproca del antagonista .....	8
2.3.1.5 Reflejo extensor cruzado .....	8
2.3.1.6 Reflejo tónico-vibratorio .....	9
2.3.1.7 Reflejos cervicales tónicos simétricos y asimétricos.....	9
<b>2.4 Posibilidades de movimiento, métodos y técnicas para el desarrollo de la flexibilidad</b> .....	9
<b>2.5 Principios para el entrenamiento de la flexibilidad en etapa escolar tardía</b> .....	11
<b>2.6 Planificación del entrenamiento de la flexibilidad</b> .....	13
2.6.1 Efectos Agudos Y Crónicos De Estimular La Flexibilidad.....	14
<b>2.7 La Liga Palermo de Baby Fútbol</b> .....	14
<b>2.8 Estudios Antecedentes</b> .....	14
<b>3 DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	16
<b>3.1 Modelo y nivel</b> .....	16
<b>3.2 Tipo de diseño</b> .....	16
<b>3.3 Sujeto de estudio y muestra</b> .....	16
<b>3.4 Instrumentos de recolección de datos</b> .....	17
<b>4 PRESENTACION Y ANALISIS DE DATOS</b> .....	18
<b>4.1 Importancia de la flexibilidad y su lugar en la práctica</b> .....	18
<b>4.2 Presencia de estimulación para el desarrollo de la flexibilidad</b> .....	19
<b>4.3 Características de la propuesta para el desarrollo de la flexibilidad</b> .....	20
<b>5 DISCUSIÓN</b> .....	25
<b>5.1 Importancia dada a la flexibilidad en las prácticas</b> .....	25
<b>5.2 Propuesta inexistente y baja frecuencia semanal</b> .....	25

5.3 Métodos y técnicas .....	26
6 CONCLUSIONES .....	28
7 BIBLIOGRAFIA .....	30
8 ANEXOS .....	32