

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCION
FACULTAD DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA**



**EFFECTO AGUDO DE DOS MÉTODOS DE FLEXIBILIDAD SOBRE LA FUERZA
RÁPIDA EN PROTOCOLOS DE ACTIVACIÓN APLICADOS A DEPORTISTAS
DE LA DISCIPLINA TAEKWONDO**

Seminario de Título para optar al grado de Licenciado en Educación
Mención en Educación Física

Profesor Guía:

Mg. Juan Morales Rojas

Alumnos:

Octavio Barrientos Venegas

Francisco Rodríguez Silva

Concepción, Enero de 2011.

RESUMEN

El propósito de este estudio fue comparar el efecto de 3 protocolos de calentamiento los cuales tuvieron como variable la utilización de dos métodos de flexibilidad, con la finalidad de conocer su efecto agudo sobre la producción de fuerza rápida, la cual fue mensurada a través de la medición en 3 distintos tipos de salto extraídos de la batería de saltabilidad de Bosco; SJ, CMJ y ABK. Los 3 protocolos fueron los siguientes:

- Calentamiento consistente sólo en ejercicios dinámicos en su parte específica. (ED)
- Calentamiento consistente en ejercicios dinámicos y flexibilidad pasiva en su parte específica. (EDP)
- Calentamiento consistente en ejercicios dinámicos y flexibilidad balística en su parte específica. (EDB)

El grupo estudiado consistió en 14 sujetos adultos de género masculino del deporte Taekwondo, los cuales fueron evaluados en las variables antes mencionadas luego de haber sido sometidos a cada protocolo de calentamiento. Cada protocolo se aplicó a la totalidad del grupo experimental en fechas distintas.

Los resultados obtenidos indican que los mejores índices de rendimiento, considerando los tres protocolos usados y teniendo como referencia la medición de control, se obtuvieron con el protocolo I que utilizó como activación solamente ejercicios dinámicos sin usar ningún tipo de flexibilidad, seguido del protocolo III que incluyó ejercicios dinámicos y flexibilidad balística. Aunque el protocolo I siempre fue superior, no tuvo diferencias significativas con el protocolo III. Así mismo, ambos protocolos tuvieron diferencias significativas con los resultados de la medición de control.

En cuanto al protocolo II, los resultados no arrojaron diferencias significativas en comparación con la medición de control.

Esto nos lleva a inferir que, para el grupo evaluado, a la hora de buscar los mejores rendimientos en fuerza rápida durante el entrenamiento o bien en competencia, es más beneficioso el uso de calentamientos que incluyan ejercicios dinámicos y flexibilidad balística en caso de que haya necesidad de realizar ejercicios de flexibilidad.