



METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Para que el resultado del trabajo para mejorar la flexibilidad sea el esperado, tenemos que conocer primero las limitaciones del sujeto a fin de determinar los ejercicios deseables, los rangos posibles de trabajo y la forma de trabajo adecuado.

Podemos diferenciar dos formas de mejorar la flexibilidad, según sus objetivos y forma de trabajo.

La primera:

sería los trabajos que se hacen antes y después de la práctica deportiva, son rutinarios y su objetivo es doble, ayudar a un correcto calentamiento o favorecer la recuperación después del ejercicio y como no, mejorar poco a poco la flexibilidad.

En estos casos los ejercicios suelen ser los mismos y en la mayoría de las ocasiones podemos afirmar con son específicos del ejercicio que se está trabajando. Por ejemplo el corredor aficionado que antes de iniciar la carrera hace un ligero calentamiento y unos ejercicios de flexibilidad de piernas y cadera. Posiblemente dedica poco tiempo a ejercicios de mejora de la flexibilidad de las muñecas o del cuello, por poner un ejemplo claro.

Podemos definir esta forma como “flexibilidad rutinaria”, el sujeto realiza los ejercicios con un doble objetivo, sin objetivo final y sin un programa integral de mejora.

La segunda:

sería los programas específicos para mejorar la flexibilidad general, en las que se parte del conocimiento previo del rango de movimiento de cada una de las articulaciones y se desarrollan ejercicios en progresión con la mejora, es decir cuánto más mejor más difíciles son los ejercicios.

sería los programas específicos para mejorar la flexibilidad general, en las que se parte del conocimiento previo del rango de movimiento de cada una de las articulaciones y se desarrollan ejercicios en progresión con la mejora, es decir cuánto más mejor más difíciles son los ejercicios.

Esta forma de “flexibilidad objetivada” suelen usarse en clases de stretching, de yoga o de pilates. También son usadas por deportistas de competición en muchas especialidades donde la flexibilidad es parte esencial del desarrollo, tales como la gimnasia deportiva o artística.

En teoría todos los deportistas de competición ya sean nadadores o esquiadores de fondo, deberían tener un programa de ejercicios de mejora de la flexibilidad objetividad y controlado con mediciones periódicas de los rangos de movimientos.

Disponemos de varias formas de trabajar con el objetivo de mejorar el rango de movimiento de una articulación dada. Cada forma de trabajo tiene unos beneficios, unas indicaciones y unos contras que tienen que tenerse en cuenta antes de seleccionarla para nuestros alumnos.

Las cuatro formas básicas son el estático pasivo; estático activo; balístico; FNP

En los enlaces superiores puedes acceder a un detalle más extenso de cada forma de elongación muscular.

El método estático pasivo

Es la forma de trabajo más utilizada y la que más beneficios reporta teniendo en cuenta su sencillez y el mínimo riesgo que conlleva.

“el músculo se estira lentamente hasta su máximo posible sin que se produzca dolor o alguna sensación desagradable. (Bruno Blum, 2000)”

“el estiramiento pasivo consiste en asumir una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato (Medicina deportiva Murcia)”

El tipo de flexibilidad estático pasivo

El método estático activo

Podríamos decir que es el siguiente nivel de dificultad al método estático pasivo. La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos.

La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

El tipo de flexibilidad estático activo

El FNP o método de facilitación neuromuscular propioceptiva

Es la manera más eficaz teniendo en cuenta el tiempo empleado, pero también es la más dificultosa y exigente, además necesita de un profesional o un compañero preparado.

se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, el compañero o una pared impide que el movimiento, luego el músculo que se estira se relaja, pero sin perder la elongación (posición de estiramiento), para nuevamente intentar una máxima elongación del músculo que estamos estirando.

El tipo de flexibilidad FNP

El método balístico

Es la forma desechada por su poca eficacia y su alto riesgo de lesión. Pero usada con resultados durante muchos años, pero su eficacia es menor al resto, así como su riesgo es mucho mayor.

Tipo de flexibilidad método balístico

Tipos de estiramientos

Si entrar a valorar si realizar estiramientos es diferente a realizar ejercicios de flexibilidad, aun mejor expresado ejercicios para mejorar la flexibilidad. Los tipos de estiramientos son los mismos que para realizar trabajos de flexibilidad articular.

Aunque algunos autores distinguen estos términos, las formas siguen siendo las mismas salvo si añadimos los estiramientos dentro de los ejercicios de calentamiento, que se realiza de forma estático pasivo pero sin llegar a los límites articulares. Esta forma de flexibilidad o de estiramiento no tiene el objetivo de aumentar el rango de movimiento articular sino la de mejorar la temperatura y la lubricación tendinosa y articular realizando elongaciones musculares de baja intensidad y duración.

SALUDOS

LEF Guillermo Pozo Navarro
Director General

www.danzaaereayacrobacia.mex.tl

Deportivo Moctezuma, Oriente 158 esq. Norte 25, Col. Moctezuma 2a Sección
Tel. 10889451