

FLEXIBILIDAD



“Componente funcional del movimiento, típicamente referido a la amplitud del movimiento (ROM) alrededor de una articulación”

Se necesitan desarrollar patrones de movimiento eficientes y que operen a lo largo de toda la amplitud del recorrido

Varias técnicas de estiramientos

1. Balística

2. Estático

3. Pasivo

4. Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF)

5. Neural

6. Postural

PREGUNTA AL ENTRENADOR...

Modo	Características/ Protocolos	Beneficios	Desventajas	Aplicación Práctica
BALÍSTICO				
ESTÁTICO				
PASIVO				
PNF				
NEURAL				
POSTURAL				

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS...

DURACIÓN DEL ESTIRAMIENTO

47 sujetos siguieron un protocolo de estiramientos estáticos al azar de 15, 30 ó 60 segundos

Los estiramientos estáticos de 30 y 60 segs produjeron significativamente más ganancia en flexibilidad que los de 15 segs. No se observaron diferencias entre los de 30 y 60 segs.

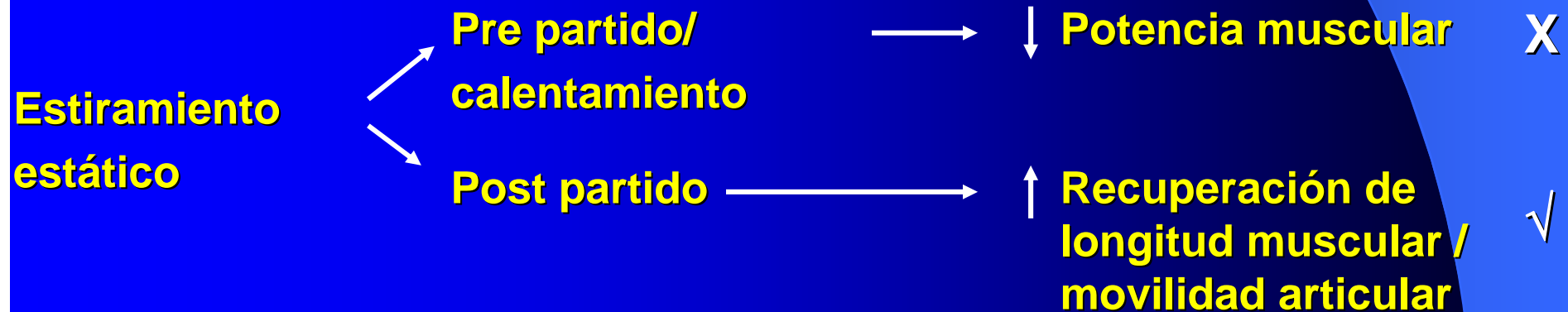
Conclusión: los estiramientos estáticos tienen que mantenerse al menos durante 30 segs.

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS...

TIPO DE ESTIRAMIENTO

Ninguno es mejor que otro, simplemente distintos, hay estudios comparativos limitados.

PERO, los investigadores han demostrado:



LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS...

PREVENCIÓN DE LESIONES

No hay evidencia concluyente que apoye los estiramientos antes del ejercicio para prevenir lesiones.

La prevención parece ligada a los beneficios en flexibilidad obtenidos mediante un programa bien diseñado a lo largo del tiempo.

ESTUDIO SOBRE FLEXIBILIDAD EN EL TENIS PROFESIONAL

- 75% realizaron estiramientos pasivos de las extremidades inferiores / tronco al menos una vez al día; 45% dos o más veces al día.
- 35 % estiraron las extremidades superiores una vez al día; 28% dos o más veces al día.
- Todos los participantes utilizaron estiramientos pasivos diariamente.
- 35% viajaban con preparadores físicos; todos esos jugadores utilizaban estiramientos pasivos. Además, eran los únicos jugadores que usaban estiramientos de PNF.
- Un pequeño porcentaje de jugadores (10%) usaban estiramientos posturales.

INDIVIDUALIZAR EL PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS

ESPECÍFICO PARA CADA JUGADOR

TRATANDO CUALQUIER ÁREA RÍGIDA

PROGRAMA VARIADO Y PROGRESIVO

CADA TIPO DE ESTIRAMIENTO TIENE SU PAPEL

TIENEN QUE REALIZARSE DIARIAMENTE

*"FLEXIBLE EN LA MENTE, FLEXIBLE EN EL
ESPÍRITU... PERO ¿QUÉ PASA CON EL CUERPO?"*