

EL MÉTODO PILATES APLICADO AL FÚTBOL

Jorge González

El Método Pilates de tonificación corporal fue desarrollado en 1923 por el alemán **Joseph Pilates**, gimnasta y pugilista con amplios conocimientos en salud y rehabilitación. Comenzó con un grupo de 34 ejercicios cuyo objetivo era trabajar la flexibilidad y la eficiencia muscular, así como lograr una postura correcta. En la actualidad, el método ha evolucionado y cuenta con una serie de más de 500 ejercicios (divididos por niveles de dificultad), que **refuerzan y tonifican los músculos al mismo tiempo que los alarga, mejorando la postura, aportando flexibilidad y equilibrio, unificando mente y cuerpo, ayudando en la prevención de lesiones y acelerando increíblemente su rehabilitación.**

En la mayoría de los deportes, incluido el que nos ocupa, el fútbol, se trabajan los músculos principales y que mayoritariamente participan en los gestos propios de cada acción, y a medida que éstos se fortalecen y aumentan de volumen se olvidan otros más pequeños y más débiles creando desequilibrios musculares e incluso posturales y funcionales. Localizar estos músculos menores o secundarios y aprender a utilizarlos, requiere un trabajo específico del preparador físico, y por parte del jugador una gran dosis de concentración, control y precisión; por eso se describe Pilates como un **“ejercicio consciente”**.

La filosofía de Pilates se centra en el entrenamiento de la mente y el cuerpo para que trabajen juntos en pro de un objetivo común.

Cada movimiento tiene un número máximo de repeticiones, y esto es así porque suponiendo que el ejercicio se practique correctamente, los músculos se trabajan de una forma tan precisa y eficaz que es innecesario ir más allá.

Nos centramos en la calidad del movimiento no en la cantidad; si hacer mayor número de repeticiones nos va a llevar a una ejecución incorrecta, será mejor bajar el volumen de trabajo.

Debido a la precisión con la que se desarrollan los ejercicios, todas las sesiones deben ser supervisadas por el propio preparador físico, el cual ha de realizar las oportunas correcciones, prestando especial atención al cumplimiento de los principios básicos del método.

La aplicación de este método puede ser muy útil, en primer lugar para obtener una preparación física y mental complementaria al trabajo habitual de resistencia, velocidad, técnica individual y colectiva, táctica, mejorar el gesto técnico y hacerlo más económico y eficiente, prevenir lesiones habituales por el típico “acortamiento muscular” característico de los futbolistas; puede convertirse en la mejor herramienta de trabajo post partido (trabajo de recuperación muscular), así como para rehabilitar pequeñas lesiones e incluso post operatorios (bajo la supervisión de un instructor cualificado, un médico o un fisioterapeuta).

Los ejercicios pueden realizarse en suelo, sobre una colchoneta, esterilla o similar; pueden utilizarse varios materiales como elásticos, picas, mancuernas, pelotas gigantes (Fit-Ball), etc.

De igual manera, existen máquinas específicas para el desarrollo de determinados ejercicios; algunos de ellos son el Reformer, el Cadillac, la Combo Chair, el Arm Chair o el Barrel.

- **Principios Básicos del Método Pilates:**

- **Concentración:** Es la clave. Para trabajar el cuerpo, hay que estar preparado mentalmente, ya que es la mente la que pone en acción el cuerpo a través de impulsos nerviosos.
- **Control:** Pilates diseñó su método en torno a la idea de control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, irregulares o causales, que suelen ser la causa principal de las lesiones.
- **El Centro del Cuerpo:** Pilates bautizó como Centro o “Mansión del Poder” a un grupo considerable de músculos, tanto internos como externos, localizados en la región lumbo – abdominal, que cuando se “conectan” estabilizan y protegen la columna vertebral, generando además toda la energía necesaria para realizar los ejercicios; finalmente, esta energía fluye hacia las extremidades, coordinando y estabilizando los movimientos.
- **Fluidez:** No hay movimientos estáticos o aislados, ya que el funcionamiento natural de nuestro cuerpo no lo contempla. La energía dinámica sustituye a los movimientos rápidos y bruscos de otras técnicas; la agilidad predomina sobre la velocidad.
- **Precisión:** Cada movimiento tiene un propósito, una razón de ser, y cada instrucción del monitor instructor es vital para el éxito global del ejercicio. Ignorar los detalles entraña sacrificar el valor intrínseco del ejercicio. Las acciones semiconscientes carecen de sentido.
- **Respiración:** Para conseguir su idea de Fitness total, Joseph Pilates desarrolló su método con la finalidad de limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación. Mediante espiraciones e inspiraciones completas se favorece la oxigenación de la sangre; durante el ejercicio, ayuda a relajar los músculos y a evitar tensiones innecesarias. La espiración profunda puede también ayudar a activar la musculatura profunda de soporte (el Centro). Una respiración relajada y completa se centra en la mente y te permite concentración en cada tarea. El objetivo es crear un patrón respiratorio en el que eliminemos tensiones innecesarias particularmente del cuello, hombros y espalda media, enfatizar el reclutamiento del transverso del abdomen en la espiración, y mantenerlo durante la inspiración.

Los principios básicos son la base de los ejercicios en esta técnica; no se trabajan de forma separada, se trabajan juntos para crear un ejercicio inteligente, y al mismo tiempo seguro y efectivo.

Otros aspectos que se han de tener en cuenta son: ***Colocación de la pelvis, colocación de la caja torácica, estabilización de la escápula, colocación de cabeza y cervicales.***

El conocimiento de la técnica, en la actualidad es una herramienta indispensable no sólo para enseñar un tipo de ejercicio que está cada vez más de moda, sino también para estar al día de las nuevas tendencias del fitness , deporte salud y deporte de élite y dar un giro de 360º al enfoque de nuestro trabajo habitual.

Jorge González:

- Militó en la S.D. Ponferradina de 2ª División B así como en otros equipos de diversas categorías.
- Trabajó durante 4 años en las escuelas de formación del Real Sporting de Gijón en Mareo y en la provincia de León.
- Diplomado en Educación Física.
- Especialista Universitario en Ejercicio Físico, Salud y Rendimiento Deportivo.
- Entrenador Personal con la Certificación Internacional del American Council on Exercise y Technogym.
- Monitor - Instructor del Método Pilates con la Certificación de Body Intelligent, avalado por Body Arts and Science E.E.U.U.
- Actualmente es monitor instructor del método Pilates en varios centros deportivos de la comunidad de Madrid. Desarrolla un trabajo de investigación de aplicación del método Pilates a diferentes deportes. Trabaja en la elaboración de un libro sobre el método así como una guía informatizada (vídeos, fotos, descripción de ejercicios y análisis biomecánico) que incluirá todos los ejercicios divididos por niveles de dificultad, variaciones y utilización de todos los aparatos complementarios. Próximamente fundará la Asociación Española de Monitores de Pilates.