

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento  
de Educación Física

FaHCE



## “Método” y “sistema”

### Una distinción necesaria en el entrenamiento de la flexibilidad

Cecilia Fernández Bernard

Institución: Universidad de Flores

Correo electrónico: [cecilia.fernandezbernard@bue.edu.ar](mailto:cecilia.fernandezbernard@bue.edu.ar)

#### Resumen

El objetivo de la presente comunicación consiste en reflexionar acerca de las implicancias prácticas que se derivan de la distinción conceptual entre los términos “método” y “sistema en el entrenamiento” de la flexibilidad. Se asume como presupuesto general que una aproximación de naturaleza teórico-crítica con el fin examinar la terminología empleada en este campo, podría ayudar a repensar las metodologías de trabajo existentes orientadas a la mejora y mantenimiento de la flexibilidad.

Palabras clave: Flexibilidad, Método, Sistema, Entrenamiento

#### Introducción

El objetivo de la presente comunicación consiste en reflexionar acerca de las implicancias prácticas que se derivan de la distinción conceptual entre los términos “método” y “sistema” en el entrenamiento de la flexibilidad. Se asume como presupuesto general que una aproximación de naturaleza teórico-crítica, propia de la modalidad ensayística (Moyano, 2000), evaluando dichos conceptos y sentando posición sobre el significado y alcance de los mismos, podría ayudar a repensar las metodologías de trabajo existentes orientadas a la mejora y mantenimiento de la flexibilidad como cualidad física.

El uso del vocablo “sistema” para hacer referencia al entrenamiento de la flexibilidad resulta un hecho inusitado, excepcional o meramente casual como terminología propia en la literatura

especializada. Llama la atención, con todo, que dicho término sea más frecuente en las comunicaciones científicas que tratan de otras cualidades físicas como la resistencia (Cantó y Soto, 2013; Navarro Valdivieso, 1996) y la fuerza (Cantó y Soto, 2013).

En nuestra opinión, el uso de las palabras y las acepciones que le damos no es un acto carente de efectos en nuestras relaciones objetivas e intersubjetivas. Las palabras reflejan intenciones, describen estado de cosas y pueden transformar la realidad circundante (Austin, 1971; Conesa y Nubiola, 2002). En este sentido, precisamente, consideramos que el análisis de los conceptos “método” y “sistema” de entrenamiento en el campo de la flexibilidad puede conducirnos a recuperar el significado específico de cada uno con el fin de repensar el conjunto de prácticas dirigidas al incremento y mejora de esa cualidad física.

Para el desarrollo de este ensayo se procedió a la revisión de bibliografía sobre el tema en las bases de datos Latindex, Base-Search, Google Scholar, Redalyc, Dialnet, Researchgate y Academy, empleando los siguientes descriptores o palabras clave: entrenamiento de la flexibilidad, métodos, técnicas, sistemas. La búsqueda se extendió al periodo 2000-2020. Se incluyeron artículos publicados en español, inglés y portugués.

No se tiene evidencia de cuáles son los resultados que se obtienen cuando se combinan todas las modalidades de la flexibilidad en un mismo plan de entrenamiento. Frente a esta realidad, precisamente, se torna necesario plantear la posibilidad de integrar diferentes “métodos” de entrenamiento físico de la flexibilidad y medir los efectos derivados de tal sinergia. Esta posibilidad quedaría justificada a nivel metodológico si se adoptara el término “sistema de entrenamiento” de la flexibilidad, expresión que se discute y analiza a continuación.

### **“Métodos” y “sistemas de entrenamientos”: una distinción necesaria**

Existe un consenso generalizado en las ciencias del deporte de que la flexibilidad es específica de cada articulación y acción articular, es decir para cada movimiento y articulación (Alter, 2008; Moras, 1992; Hedrick, 2004; Bragança et al. ,2008). Platonov (2001) expresa lo mismo cuando afirma que la flexibilidad activa y la pasiva son específicas para cada articulación, y que por esta razón puede haber deportistas que presentan un alto nivel de flexibilidad pasiva con un desarrollo escaso de la flexibilidad activa, y viceversa.

Las evidencias empíricas contradicen la creencia popular de que, si los atletas son flexibles en una articulación, entonces tendrán similar rango de movimiento en las otras. A esto debe añadirse que la flexibilidad no depende solo de la “tensión” de los ligamentos, músculos,

tendones y cápsulas articulares, sino también del tamaño y la forma de los huesos y la manera en que articulan (Bloomfield y Wilson, 1998).

En síntesis, no existe la flexibilidad como característica general del cuerpo humano, sino que a cada articulación y tipo de movimiento derivado de ella le corresponde un nivel específico de flexibilidad (Merino y Fernández, 2009). En efecto, no es apropiado hablar de la flexibilidad como algo único y homogéneo.

En este contexto se torna imperioso revisar la terminología disponible en la Educación Física o en las Ciencias del Deporte para encontrar la manera más adecuada de hacer referencia al entrenamiento integral de la flexibilidad, dado que ello implicaría poder significar una modalidad de trabajo apropiadamente y no de manera reduccionista.

De acuerdo a la revisión y comparación de diferentes fuentes bibliográficas sobre entrenamiento deportivo, creemos que el término “sistema” es el más congruente y el que mejor se ajusta a las características de especificidad, variabilidad y complejidad que presupone el entrenamiento de la flexibilidad de las diferentes articulaciones que posee el cuerpo humano.

Según Cantó y Soto (2013), los “sistemas de entrenamiento” son “el conjunto de métodos, actividades y ejercicios que, ordenados de forma adecuada, sirven para desarrollar la condición física del deportista”. De lo anterior se infiere que el concepto “sistema” incluye o subsume al concepto de “método”, al que Zintl (1991) define como un procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas de entrenamiento en función de los objetivos.

Esta subordinación de los “métodos” al “sistema” es posible porque este último vocablo implica multiplicidad, a la vez que organización u orden entre las partes que componen el todo. En otras palabras, para que exista verdaderamente un “sistema” se debe constatar que las partes que lo componen estén relacionadas entre sí.

En el caso de la flexibilidad, el término “sistema de entrenamiento” sería útil para expresar que para una misma articulación o región articular sería posible implementar más de un “método”, lo que no implica negar que haya algunos más efectivos que otros. Ahora, si bien se puede llegar al mismo sitio por distintos caminos es necesario conocer si hay un camino mejor que todos los demás. Siendo eso posible, se optaría por la forma que permitiera alcanzar los resultados deseados en menor tiempo y con menos recursos (González Badillo, 2010). De modo que un “sistema” o conjunto de “métodos de entrenamiento” provee al

entrenador o preparador físico una panoplia de alternativas, que deberá evaluar cómo conjugar en cada individuo, o cuál preferir en virtud de las características morfo-fisiológicas de ese sujeto.

Por último, cabe añadir que el término “sistema” posee una riqueza semántica que va más allá del significado expuesto, es decir, expresa mucho más que al conjunto de “métodos”, actividades y ejercicios mediante los cuales se busca el acondicionamiento físico de un individuo.

Por todo lo dicho hasta aquí, la preferencia por el término “sistema de entrenamiento” en relación a la flexibilidad, queda justificada por alguno de los siguientes motivos.

En primer lugar, porque la expresión “sistema de entrenamiento” permite integrar en un mismo grupo o conjunto a “métodos” que *a priori* son diferentes pero que, sin embargo, comparten características en común, y que podrían implementarse de manera combinada.

En segundo lugar, el término “sistema” facilita la tipificación de modalidades y metodologías de entrenamiento frente a la multiplicidad de términos empleados en la literatura científica para describir las diversas maniobras o técnicas de estiramiento (Ayala et al., 2012).

En tercer lugar, el uso del término “sistema de entrenamiento” connota mucho mejor que el vocablo “método” la idea de que la flexibilidad no es una cualidad general, sino específica, y que, por tanto, no existe un único “método” sino varios, que han de elegirse dependiendo del tipo de articulación, los objetivos, el contexto y las características del sujeto.

En cuarto lugar, la expresión “sistema de entrenamiento” evitaría la tendencia habitual en la literatura a comparar la efectividad de un “método” con otro, promoviendo así el uso conjunto de los “métodos” que pertenecen a un mismo “sistema”.

## Conclusión

Luego de esta revisión crítica sobre el uso de los términos “método” y “sistema” en la literatura sobre entrenamiento físico-deportivo, es preciso remarcar el valor semántico-teórico del vocablo “sistema” frente al de “método”, sea que resulte empleado en el ámbito de la flexibilidad como de cualquier otra cualidad física. En efecto, con la palabra “sistema” se abre una perspectiva desde la que es posible visualizar la convergencia de los diferentes factores y elementos que determinan los resultados del proceso de entrenamiento físico-deportivo, además de permitir expresar que diferentes “métodos” pueden emplearse conjuntamente, ya

sea que se utilicen para mejorar una misma o distintas cualidades físicas. La complejidad, en efecto, es un rasgo inherente a todo proceso de entrenamiento, que queda suficientemente expresado solo a través del término “sistema”, que por eso mismo ha de preferirse al de “método” de entrenamiento.

Respecto de lo anterior, es importante destacar que en un “sistema” no queda abolido el análisis de la eficacia de cada una de las técnicas y “métodos” que lo componen. Muy por el contrario, este tipo de estudios permite la toma de decisión justificada sobre qué técnica de estiramiento aplicar en cada contexto y para cada persona en particular con el propósito de mantener y/o mejorar el rango de movimiento de una o varias de sus articulaciones.

## Referencias

- Alter, M. J. (2008). Manual de estiramientos deportivos. Madrid: Tutor.
- Austin, J. L. (1971). *Cómo hacer cosas con palabras*. Buenos Aires: Paidós.
- Behm, D., Wong, D., Chaouachi A. y Lau, P. (2017). El Estiramiento Estático de Corta Duración combinado con Estiramientos Dinámicos no Afecta el Rendimiento de Esprints Repetidos ni de Agilidad. *Revista de entrenamiento deportivo*, 31(2). Disponible en: <https://bit.ly/36urAxk> Fecha de recuperación: 12/11/20.
- Bragança, M., Bastos, A., Salguero, A., y González, R. (2008). Flexibilidad conceptos y generalidades. *Revista Educación Física y Deportes*, 12(116). Disponible en <https://bit.ly/3onbqxB> Fecha de recuperación: 11/11/2020.
- Bloomfield, J., Wilson, J (1998). Flexibility in sport. En: Elliott, B., J. Mester (eds.), *Training in sport: Applying sport science*, pp. 239-285. Chichester: John Wiley & Sons.
- Cantó, E. G., y Soto, J. J. (2013). Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia. *Revista Educación Física y Deportes*, 17(177). Disponible en: <https://bit.ly/2VgRuQe> Fecha de recuperación: 12/11/2020.
- Conesa, F. y Nubiola, J. (2002). *Filosofía del Lenguaje*. Barcelona: Herder.
- Dick, F.W. (1993). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- González Badillo, J. (2010). El concepto de tecnificación en el ámbito del deporte. Ponencia General XXVIII Seminario Aragonés “Municipio y Deporte” dirigido por D. Alfonso Muniesa Ferrero y coordinado por D. Rubén Lorenzo Salces (9-28). Aragón: Diputación General de Aragón Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Hedrick, A. (2004). Flexibilidad y entrenamiento. Flexibilidad, diferenciaciones y formas de entrenarla. *Revista Alto Rendimiento: Ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*, 2(16).
- Hernández Díaz, P.E. (2006). Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento. *PubliCE*. Disponible en: <https://bit.ly/2QqGRI3>
- Merino, R. y Fernández, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 16(5), 52-70.
- Moras, G. (1992). Análisis crítico de los actuales tests de flexibilidad. Correlación entre algunos de los tests actuales y diversas medidas antropométricas. *Revista APUNTS*, 29, 127-137.

- Moyano, E. I. (2000). *Comunicar ciencia: El artículo científico y las presentaciones a congresos*. Lomas de Zamora: Universidad Nacional de Lomas de Zamora.
- Navarro Valdivieso, F. (1996). *Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona: Paidotribo
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.