

Revisiones Bibliográficas y de Medios Audiovisuales

Flexibilidad extrema. Guía completa de estiramientos para las artes marciales

Por Sang H. Kim

Barcelona: Paidotribo, 2006

304 páginas. 21x27,5 cm. Ilustraciones

I.S.B.N.: 84-8019-874-5 • 25 €

Disponible en:

Editorial Paidotribo

Polígono Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (Barcelona - España)

Tel.: +34 93 323 33 11

Fax: + 34 93 453 50 33

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

<http://www.paidotribo.com>

Revisión por Gonzalo Cuadrado Sáez

De todos los factores de condición física necesarios para el rendimiento deportivo, la flexibilidad es el único con carácter regresivo. Al contrario que otras capacidades físicas como la fuerza, la velocidad o la resistencia, que a partir del momento del nacimiento tiene una etapa en la que van aumentando hasta llegar cada una de ellas al máximo desarrollo y a partir de ese momento iniciar la involución, la flexibilidad inicia su involución prácticamente desde los primeros meses de la vida de una persona, lo que hace necesario su trabajo para, bien mantener durante el mayor tiempo posible la inicial, o recuperar la perdida.

La flexibilidad ha sido la gran olvidada en una parte importante de los deportes. Tanto entrenadores como deportistas han tardado en darse cuenta del papel importante que puede jugar a la hora de obtener un buen resultado, y no sólo como forma de evitar lesiones. La mayor parte de las programaciones de entrenamiento dedican casi la totalidad del tiempo a trabajar el resto de los factores, fuerza, velocidad y resistencia, apareciendo de manera esporádica alguna referencia al trabajo de la flexibilidad. Sin embargo, las artes marciales han tenido siempre presente la importancia de

una buena amplitud de movimientos para la correcta ejecución de las técnicas de combate y en sus entrenamientos.

Sang H. Kim autor del libro *Flexibilidad extrema* es un experto conocedor de las artes marciales, tanto en su faceta de competidor –fue campeón de Corea en 1976–, como en la de la enseñanza –fue nombrado profesor del año en Corea en 1983 y lleva más de dos décadas de enseñanza de artes marciales en Estados Unidos–, habiendo publicado artículos en más de cien medios diferentes, así como impartiendo cursos en Asia, Europa y Estados Unidos.

La obra hoy analizada está estructurada en siete capítulos que la hacen perfectamente comprensible y utilizable por la gran mayoría de los practicantes de las artes marciales y también por el público en general. Es una obra sencilla, sin grandes pretensiones científicas, que busca ayudar a los deportistas y entrenadores a conocer un poco mejor la flexibilidad y les proporciona una herramienta útil para el trabajo diario.

En el primer capítulo se describen los aspectos generales y se dan unas normas y algunos consejos que faciliten el trabajo al lector.

En el capítulo segundo es donde el autor explica de una forma sencilla los principales conceptos sobre la flexibilidad, ¿Qué es?, factores que influyen, tipos de flexibilidad, etc., nociones necesarias para que sabiendo el qué es, se entienda el por qué y el cómo del trabajo de la flexibilidad.

La flexibilidad tiene su base en la movilidad articular y en la elongación músculo-ligamentosa, y por ello se utilizan los estiramientos como medio de trabajo para su aumento. El capítulo tercero del libro se centra en el estudio de estos estiramientos. Primeramente describe los componentes de la articulación y su influencia en los movimientos, para a continuación centrarse en los estiramientos en sí, tanto desde el punto de vista de los aspectos básicos y mecánicos como de su metodología.

“El uso que hagas de tu cuerpo es tan importante para la flexibilidad como la

frecuencia con la que practiques los estiramientos” (p. 52). Con esta frase comienza el autor el capítulo titulado “Entiende tu cuerpo”. En él, además de unas nociones básicas de anatomía muscular, enumera los ejercicios que se pueden utilizar para mejorar la flexibilidad en cada una de las regiones anatómicas, así como algunos consejos de disposición mental para afrontar bien las sesiones de estiramientos.

Una forma sencilla de organizar el trabajo de flexibilidad se describe en el siguiente capítulo de la obra. Para ello nos va explicando los componentes de esa planificación. Tal vez en este capítulo se podría haber hecho una mejor descripción de objetivos, medios y métodos, así como la correcta utilización de los mismos, aunque para principiantes es suficiente tal como se muestra en la obra. Hasta éste todos los capítulos terminan presentando al lector un cuestionario de preguntas y respuestas para facilitarle la comprensión de lo leído en dicho capítulo

El repertorio de ejercicios que se presenta en el capítulo seis es amplio y perfectamente descrito con unas fotografías que aclaran cualquier duda que pueda plantearse para la correcta ejecución. Se describen perfectamente las posiciones iniciales y finales del ejercicio y también su ejecución técnica, así como la región del cuerpo a la que van dirigidos. Al inicio de cada ejercicio va indicada su aplicación a las artes marciales para facilitar la elaboración del programa según las necesidades individuales.

La obra finaliza con una serie de sesiones de trabajo estándar aplicables a determinadas situaciones, Calentamiento, recuperación activa y a diferentes modalidades de deportes de combate, full contact, boxeo etc.

Como resumen final, podríamos decir que se trata de un libro sencillo, bien estructurado, dirigido a la mayoría de los deportista de artes marciales y deportes de combate y que, sin grandes pretensiones científicas, puede ser una ayuda para aquellos que no cuentan con la ayuda de un preparador experto en el tema.