

Entrenamiento inestable

Mario Di Santo

El entrenamiento inestable es una propuesta de intervención corporal cuyo rasgo sobresaliente es la acción intencional dirigida al desarrollo de todas las capacidades motoras al mismo tiempo que mantener el equilibrio es el desafío. Su aspiración no se remite al equilibrio solamente, sino que pretende mejorar la expresión de todas las facultades motoras a pesar y con la dificultad adicional de conservar nuestro equilibrio. Quien lo practica, incrementa la estabilidad y el control postural en todas las actividades que realiza, tanto en el ámbito deportivo como fuera de él.

Se ha producido mucha investigación en torno al entrenamiento inestable y, como era de esperarse, el efecto agudo es una disminución de las expresiones motoras, sobre todo de fuerza, en aquellas personas que no tuvieron experiencia con este tipo de propuesta. De hecho, cuando la dificultad para mantener el equilibrio es mayor, inicialmente es más difícil ejecutar los ejercicios propios de este tipo de entrenamiento. Pero como efecto crónico, a mediano y largo plazo, las capacidades mejoran a pesar de la dificultad adicional de conservar el equilibrio. Trabajando las capacidades en forma estable, aún después de meses de entrenamiento, la eficiencia sigue siendo menor cuando el mantenimiento del equilibrio se complica. Pero cuando entrenamos inestablemente, todas las capacidades motoras mejoran y se expresan con eficiencia a pesar de las dificultades para mantener el equilibrio. Las personas son más efectivas al manifestar fuerza, flexibilidad, etc., a pesar de lidiar con el mantenimiento del equilibrio.

El entrenamiento inestable admite el abordaje a prácticamente todo contenido motor. Las experiencias son positivas en fuerza, flexibilidad, explosividad (en, por ejemplo, saltos y lanzamientos), el equilibrio mismo, los problemas posturales, la locomoción, habilidades deportivas específicas (los deportistas mejoran su

performance ante fuerzas externas perturbadoras), actividades de la vida diaria (sobre todo, la disminución de la frecuencia de caídas y las lesiones cuando se producen, bajar escaleras, y otros gestos propios de la vida cotidiana), etc. En definitiva, todas estas situaciones motoras son desarrolladas al mismo tiempo que fuerzas exógenas atentan contra nuestro equilibrio, sobre todo en deportes.

Los dispositivos inestables más conocidos son las pelotas suizas (diferentes tamaños permiten variar las prácticas), semi - esferas o BOSU (both sides up), dina - disk (dispositivos inflables planos), tortuguitas (pequeñas semi - esferas), carritos deslizantes, los mismos trampolines elásticos sirven como dispositivos, las diversas tablas de propiocepción (tan frecuentemente empleadas por fisioterapeutas en rehabilitaciones), el TRX (total resistance body exercise) que es un dispositivo de suspensión, que puede colgarse de cualquier barra o soporte y permite trabajar inestablemente en una gran variedad de posibilidades. No obstante aclaramos que la presencia de dispositivos no es imprescindible en un primer momento, sino que, iniciando por actividades simples como ejercicios en un solo miembro (ejercicios parados en una sola pierna), podemos tranquilamente dar comienzo a esta experiencia.

Los beneficios son significativos, todas las capacidades motoras superan sus niveles iniciales, pero lo que, en definitiva, el entrenamiento inestable aporta como diferencial, es la mejora del ajuste estabilizador fino, ya que obligados a regular con precisión nuestro equilibrio, solicitamos activaciones profundas que nos permiten ser más eficientes para tolerar perturbaciones exógenas, como los empujones de los adversarios o la misma inercia al cambiar de dirección. El entrenamiento inestable ha demostrado ser óptimo para prevención y tratamiento de lesiones, y particularmente efectivo para la estabilidad de nuestra columna vertebral.

Todos pueden realizar este tipo de práctica corporal, ya que los ejercicios iniciales pueden ser muy simples y seguros, sólo

absteniéndose aquellos que, en etapas agudas de sus respectivas lesiones y dolencias, necesiten más tiempo de recuperación.

En este mismo 2011, en Canadá, nuestra investigación fue sobre stretching funcional inestable, a los efectos de dilucidar las respuestas neuromusculares cuando estiramos al mismo tiempo que mantener el equilibrio es el desafío. La foto muestra algo de esa experiencia. Los resultados, en síntesis, demuestran que los músculos posturales profundos se activan más y que la calidad del estiramiento aumenta, convirtiéndose en una excelente oportunidad para desarrollar conjuntamente la flexibilidad y el equilibrio.

Ninguna propuesta de entrenamiento es completa en sí misma, sino que todas son complementarias entre sí. Ningún método puede atribuirse pretensiones de erigirse como paradigma de práctica corporal óptima para la salud y el deporte. La clave está en incorporarlo como ingrediente clave en sistemas de trabajo caracterizados por la variabilidad motora.

Las clases son de duración variada, no son grupales, sino trabajos que podemos incorporar dentro los programas de acondicionamiento físico en salas de musculación.

Hace ya dos o tres años, sobre todo en Canadá y Estados Unidos, y su inclusión progresiva en el mundo del entrenamiento deportivo es interesante. En salud, sus aplicaciones son anteriores y, desde ya, muy significativas.

Como conclusión, cabe señalar que casi todas las tendencias en preparación física, tanto de deportistas como de personas que buscan acondicionamiento general para la salud y calidad de vida, están en pleno proceso de renovación. Estos cambios están caracterizados por la inclusión de los avances en neurociencias, con un rescate particular de las capacidades coordinativas y una

apuesta fuerte por las bonanzas de la variabilidad psicomotora. El entrenamiento inestable se instala como uno de los pilares fundamentales de esta posibilidad, sin descartar la importancia que las propuestas precedentes también tienen.

Mario Di Santo, profesor y licenciado en educación física, licenciado en ciencias de la educación, profesor de la materia gimnasia III y IV del IPEF, profesor adjunto e investigador asociado de la escuela de ciencias del movimiento humano de Memorial University of Newfoundland, Canadá, especializado en ejercicio físico adaptado. Autor del libro *Amplitud de Movimiento* y numerosos artículos publicados a nivel nacional e internacional.