

## **La Fascia en el desempeño atlético**

Actualmente en el mundo del desarrollo atlético se vive el momento de la desmitificación de la FASCIA, estructura subestimada en el proceso de entrenamiento, mientras el enfoque del proceso de entrenamiento se ha mantenido en relación con el trabajo físico de la musculatura.

La investigación también muestra que aprovechar la energía de distensión elástica de la fascia durante los movimientos explosivos amplifica el movimiento, mientras se reduce la demanda de los músculos, lo que facilita la realización de los movimientos de una manera más controlable y eficiente. Pero, como señala Myers, construir esta elasticidad es una cuestión de poner esta demanda en los tejidos. Esto significa que el elemento fundamental del entrenamiento de la fascia es comenzar con movimientos lentos con la técnica adecuada, y luego ir aumentando la velocidad y la carga a medida que el tejido y el sistema nervioso madura y se adapta.

Si bien el desarrollo muscular significativo puede lograrse en cuestión de semanas y meses, desarrollar una elasticidad equilibrada de la fascia en todo el cuerpo puede tomar de seis meses a dos años.

La elasticidad de la fascial es importante, porque la mayoría de las lesiones por desgarro ocurren cuando el tejido conectivo se estira más rápido de lo que este puede responder. Esta es la razón por la cual las lesiones de los tejidos blandos son muy comunes tres o cuatro meses después de un nuevo y riguroso régimen de entrenamiento.

Los músculos se desarrollan mucho más rápido que las estructuras fasciales, por lo que, según Myers, a menor elasticidad, y cuanto mayor sea el desequilibrio miofascial, mayor será la posibilidad de lesiones.

La aceptación contemporánea de la fascia como la estructura principal para maximizar la potencia, la velocidad y el desempeño atlético deportivo cada día gana más prioridad entre los entrenadores y atletas, cuando el tejido de la fascia es sometido a altas cargas, se escurre el agua de los tendones como si se apretara una esponja, y una vez que se libera la carga el agua es succionada de nuevamente. Cuanto más hidratado esté el tejido, menores serán las probabilidades de presentarse una lesión. Pero cuando se habla de entrenar la elasticidad, el objetivo es contraer rápidamente los tendones para liberar el agua fuera de los mismos con suficiente tiempo,

por lo que con el tiempo el tendón no absorberá tanta agua, y el tejido se volverá menos húmedo y más elástico.

Por otro lado, el levantamiento isotónico de pesas correctamente prescrito ayudará a desarrollar otras propiedades que pueden mejorar la integridad estructural de los tendones, ligamentos y tejidos conectivos, y así ayudar a mantener las articulaciones seguras en el desarrollo de velocidad, tiempos de reacción y fuerza en atletas profesionales.

Lo que pasa con la elasticidad fascial es que la energía elástica es almacenada y liberada en la fascia muy rápidamente (en menos de 1,2 segundos). Si una fuerza dura más de ese tiempo de trabajo, las propiedades de plasticidad de la fascia se ajustarán a la carga y se estirarán de la misma manera que una bolsa plástica se deforma bajo el estrés generado por el peso de los productos que se le agregue. Esto significa que para mejorar la elasticidad se requieren movimientos breves, cíclicos y rápidamente ejecutados, como rebotar, saltar la cuerda o correr sobre las puntas de los pies (sucede lo contrario con contracciones más lentas, como andar en bicicleta o remar). Esto no quiere decir que las contracciones lentas no entrenan la fascia, porque todo lo que hacemos entrena el tejido fascial, es solo que esos movimientos no

son específicos para desarrollar la elasticidad fascial, ellos desarrollan otras propiedades. La carga tradicional con pesas puede mejorar la fibra, su grosor y fortalecer las conexiones de ligamentos y tendones y los tejidos alrededor de la musculatura, mientras que el estiramiento extiende las fibras y mejora la fluidez de movimientos.

Pero la recuperación y la remodelación toman tiempo, y la fascia es más débil a medida que se reconstruye, lo que significa, que no es recomendable hacer estiramientos intensos seguidos a un día de trabajo intenso.

La fascia constituye el sistema más grande del cuerpo, ya que toca a todos los demás sistemas de nuestro organismo, por ello nos permite entrenar el ATLETICISMO de nuestros deportistas.

Lo antes mencionado nos permite enumerar los siguientes factores:

1-. Para mantener el impulso del piso con los pies necesitaremos pies fuertes.

2-. Los tejidos conectivos y las eficiencias neurológicas son factores significativos en la producción de fuerza.

3-. Las articulaciones estables con tensión activa son más fuertes que las articulaciones sueltas que dependen de la tensión reactiva.

4-. El poder de golpear proviene de la cadena cinética del pie, a través de las piernas y las caderas la sección media y los hombros.

Atletismo significa: saltar, correr, aterrizar, cambiar de dirección de manera segura, precisa, rápida y una óptima activación de los músculos glúteos.

Para el entrenamiento de la fascia, por ser una estructura que se conecta con el resto de nuestro organismo es imperativo el enfoque de los factores arriba mencionados y así adquirir una mayor adecuación atlética durante el proceso de entrenamiento.

¡Algunas personas dicen que hay que ver para creer, pero cuando nos referimos a la fascia, sentir es creer!

En el proceso de entrenamiento de la fascia obviar entrenar las sensaciones es algo que hay que corregir a la brevedad, si no se hace así se da paso a que esa responsabilidad recaiga en la tecnología, lo cual es un error en la preparación deportiva contemporánea.

Hoy día muchos corredores pedestres delegan sus registros fisiológicos a un reloj inteligente, precisamente unos de los objetivos principales del entrenamiento es preparar a los corredores a sobreponerse a la fatiga física, entrenar el paso de competencia, entrenar la aceleración y la desaceleración del paso de carrera. Existen otros aspectos, simplemente señalamos algunos. Se entiende que la información recopilada del reloj es relevante y necesaria, pero las sensaciones fisiológicas intrínsecas no son menos relevantes y determinantes que las extrínsecas.

Esas informaciones estratégicas son insumos importantes para el entrenador, y son herramientas para tener profundo y detallado control del proceso de entrenamiento de sus corredores, que es algo tan complejo.

Quiero cerrar este artículo sobre la relevancia de la fascia y su preparación en el proceso del entrenamiento, por lo que recomiendo incorporar al entrenamiento las siguientes acciones:

Mejorar la respiración diafragmática, piedra angular para la activación de la estabilización corporal, la

propioceptividad, debido a que a lo largo de la fascia están ubicadas las terminaciones libres nerviosas.

Prestar atención a la percepción durante el entrenamiento, las categorías volitivas, la visualización y finalmente la meditación, que sería el eslabón que permite la unificación y suma de todas estas áreas, para entender que el entrenamiento de la fascia requiere del enfoque sistémico.

Pronto les hare llegar mi segundo artículo relacionado con este tópico.

Dr. Nelson Plaza.