



EL PERFIL ÓPTIMO DE FLEXIBILIDAD EN JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL DURANTE SU PERIODO SENSIBLE DEL DESARROLLO FÍSICO

BATERÍA ROM-SPORT

INTRODUCCIÓN

Los profesionales precisan de valores de referencia del perfil de flexibilidad que determinen los objetivos cuantitativos de entrenamiento de la flexibilidad atendiendo a la especificidad de esta habilidad motora básica

El rango de edad entre los 6-10 años ha sido establecido como el período biológico y cronológico dependiente de la edad más sensible para entrenar la flexibilidad en niños y niñas.

El conocimiento de los cambios de flexibilidad a estas edades proporciona a los entrenadores información útil sobre las etapas críticas de flexibilidad y los principales músculos afectados.

ROM-SPORT: UNA HERRAMIENTA VÁLIDA Y FIABLE PARA LA VALORACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD A TRAVÉS DEL RANGO DE MOVIMIENTO

CADERA

Psoas-iliaco

Aductores

Rotadores internos

Aductores monoarticulares

RODILLA

Sóleo

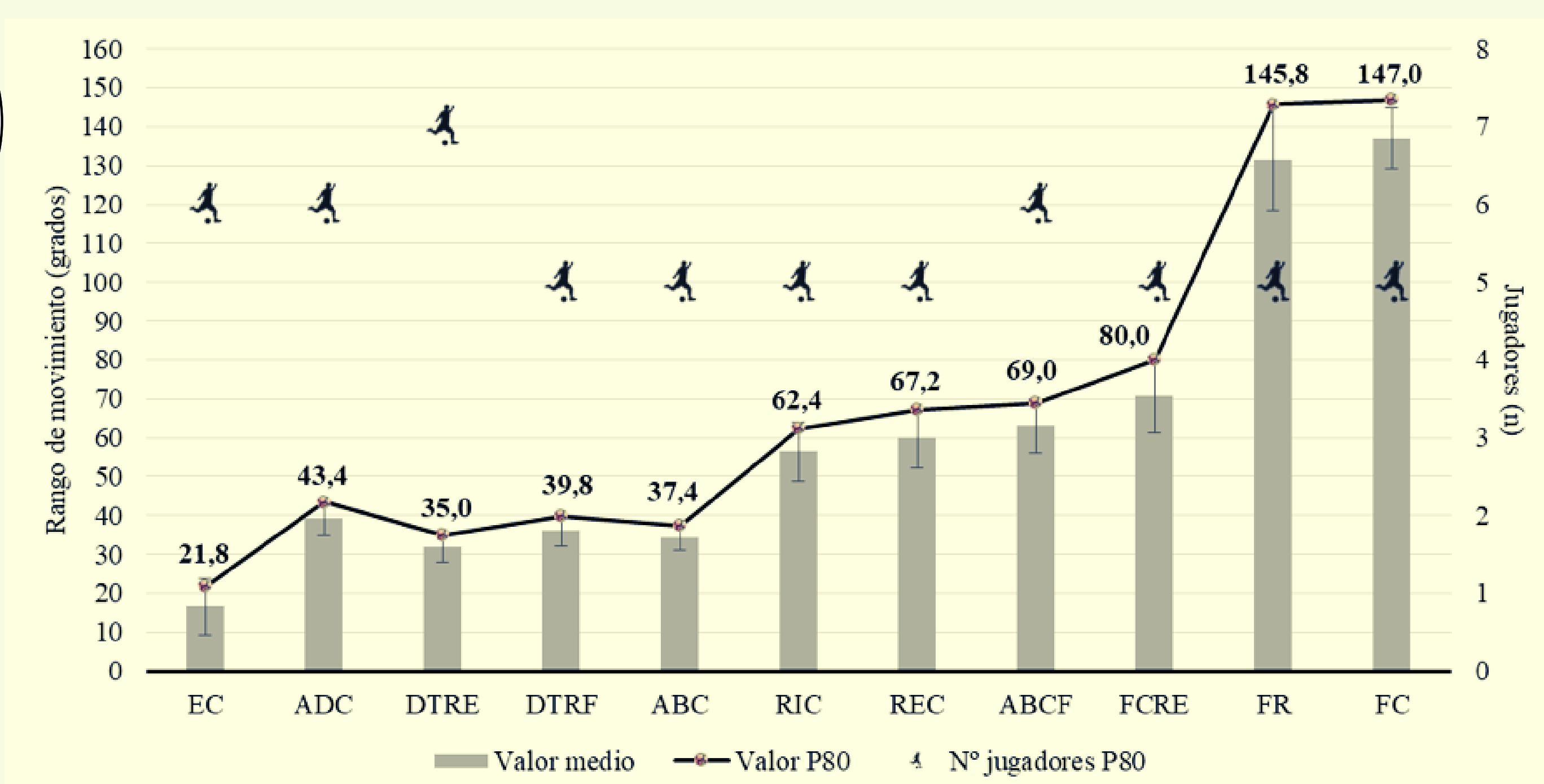
Cuádriceps

TOBILLO

Sóleo

Gemelo

PERFIL ÓPTIMO DE FLEXIBILIDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL DE CATEGORÍA SUB-10



APLICACIONES PRÁCTICAS

- 1 Una valoración en la pretemporada y un seguimiento al final de cada macrociclo del plan de entrenamiento podría ser una estrategia interesante para identificar a los jugadores con un ROM limitado según los valores de referencia del deporte.
- 2 Un programa de flexibilidad podría ser efectivo para aumentar la extensibilidad muscular y el ROM de los movimientos clasificados con ROM limitado y mejorar el equilibrio muscular en la articulación.
- 3 El diseño de un programa de flexibilidad eficaz debe seguir las siguientes recomendaciones: ≥ 2 -3 días de frecuencia semanal, al menos una serie, entre 2 y 4 repeticiones, una intensidad de sensación de molestia muscular, técnicas de estiramiento variadas en función de la parte de la sesión de entrenamiento o el tipo de objetivo.