

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO:

La palabra “propiocepción” nos habla de cómo nuestro cerebro identifica o percibe donde se encuentra los segmentos de nuestro cuerpo sin utilizar la visión.

En la natación esto es vital, ya que nuestra percepción cambia por completo de estar adaptados a las direcciones arriba, adelante, atrás y abajo como todos lo conocemos verticalmente parados sobre la tierra. En el agua arriba ahora es adelante, adelante es abajo, abajo ahora es atrás y atrás es arriba. *(Con excepción del estilo de dorso donde arriba es adelante y abajo es atrás)*

La propiocepción en el término en el que la utilizamos para ser entrenada realmente tiene que ver con la comunicación que se transfiere a través del sistema nervioso central, dando instrucciones al músculo de cómo contraerse.

Un propioceptor es un receptor sensorial que detecta el movimiento y posición del cuerpo o un segmento, respondiendo con un incremento del estímulo de este.

El sistema nervioso central (SNC), recibe y procesa señales de estos receptores sensoriales para coordinar la posición y el movimiento de nuestro cuerpo y articulaciones. Por tanto, si aumenta la propiocepción y se conoce donde se encuentra el cuerpo en el espacio (en este caso...en el agua) y puedo controlar el lugar donde deseo que se encuentre sin tener que verlo, tendré una mejor técnica del estilo.

Usaremos los términos “entrada propioceptiva” como un sinónimo de “entrada neurológica”, entendiendo esta entrada como la comunicación entre el cerebro (a través del SNC) y el músculo.

La falta de entrada propioceptiva es de alguna forma lo que sucede en el sistema neuromuscular debido al estrés, lesión y sobreutilización. Como podemos ver en la sección de CAPACIDAD CONTRÁCTIL. <http://forceimmersion.com/entrenamiento-propioceptivo/>

Si la entrada propioceptiva de un músculo se ve alterada, el cuerpo será menos eficiente en sus patrones de movimiento. Por tanto nuestra técnica de nado se verá afectada, además de hacer más vulnerable a las articulaciones hacia una lesión.

Es por esto que el objetivo de la evaluación de capacidad contráctil es mejorar la entrada propioceptiva en toda la musculatura, para poder conseguir que el cuerpo se mueva de forma más segura y eficiente.

Dentro del entrenamiento de la técnica se deben hacer ejercicios que aumenten la propiocepción de los empujes que deseamos que sucedan, de tal manera de llevar el proceso de mejorar la técnica deportiva en el menor tiempo posible.

“Si la mente no lo puede ver, el cuerpo no lo puede hacer!”