

Proyecto de formación en el método Pilates.

Ballesteros, Marisol.

Profesora en Educación Física U.N.L.P

Ballesterosm84@gmail.com

Balceda, María.

Profesora en Educación Física U.N.L.P.

mmbalceda@gmail.com

Resumen

El presente trabajo describe el desarrollo de un proyecto de formación docente continua, auspiciado por el Departamento de Educación Física de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA, consistente en la enseñanza de habilidades y destrezas, provenientes del método PILATES.

Dicha formación se lleva a cabo a través de un proceso de trabajo intensivo, instrumentado durante un trimestre, con la frecuencia semanal de dos veces por semana y una carga horaria total de 60 horas. Los participantes son 10 estudiantes/ profesores en Educación Física. Como contenidos fundamentales se abordan los ejercicios a realizar en cada uno de los equipos del método.

Como principal conclusión se puede señalar que la participación de dicha población en el proyecto, contribuye al desarrollo profesional de los profesores o estudiantes y posibilita una orientación hacia nuevos horizontes laborales.

Dicho trabajo también, servirá de aporte para desarrollar nuevas estrategias vinculadas a la reflexión sobre nuestras prácticas.

Objetivo

Evidenciar el impacto en el desarrollo profesional de un proyecto de formación docente continuo basado en la enseñanza del método Pilates.

Marco teórico

El Pilates es entendido como un método cuyas características lo compatibilizan con la gimnasia. Entendemos a esta última como un “conjunto de técnicas” de origen diverso, aplicadas a distintas realidades, según las necesidades de cada momento histórico. Tomaremos como referencia el análisis de la gimnasia que nos brinda Mariano Giraldes (1985). Él elige como vértices elementales de la gimnasia,(coincidentes perfectamente con los de la práctica de Pilates), los siguientes aspectos: tono, equilibrio, ajuste postural, respiración, tiempo y espacio, desde el propio cuerpo y, por otro lado, sus relaciones con la sucesión, intervalo y duración entre el cuerpo, los objetos y los demás.

El propósito de esta práctica es que los alumnos puedan ampliar sus experiencias motrices, mejorar las técnicas de movimiento, y consigan “sabiduría corporal”. Esta última es entendida como la posible aplicación de lo aprendido a las actividades diarias de la vida cotidiana.

El método Pilates busca el equilibrio corporal, el cual tendría como objetivo final encontrar dicha armonía.

En la actualidad el Pilates es una gimnasia que tiene gran demanda y aceptación, tanto como una actividad orientada al fitness o como complemento de otra práctica.

Al realizar un análisis de los diseños curriculares de la formación en el Profesorado de Educación Física, encontramos cierta ausencia de contenidos referentes al conocimiento de habilidades y destrezas, focalizadas en el

⁰Giraldes, M. “Gimnasia Formativa para la niñez y la adolescencia”. Editorial Stadium. 1985.

método Pilates con equipos. Ante la demanda, mencionada anteriormente, se advierte la necesidad de fortalecer ciertos aspectos para dar respuesta a ella.

Frente a esta situación se propone un proyecto de formación que incluye una amplia gama de ejercicios progresivos dentro de un marco teórico, que comienza con el conocimiento de las inquietudes y el sentido que tiene para los participantes la metodología del Pilates.

En el recorrido teórico de la propuesta se incluye un análisis crítico de autores especializados en la temática. Tal es el caso de Raellsacowitz (2011), Karen Clippinger (2011), Daniel Lyon (2005), SilerBrooke (2000), Paul Masey (2010), Germain Calais(2011), entre otros. El trabajo se enriquece con el estudio de otros escritos, que si bien no se relacionan directamente con el método, ofrecen puntos de reflexión valiosos: Mariano Giraldes (1985), Veronique Billat (2002), Florence Kendall (2007/1949), Mario di Santo (1998), Tudor Bompa (1993), A. Kapandji (2012), entre otros.

De este modo, se parte de los principios y de las pautas fundamentales del método, que se aplican en cada uno de los ejercicios a desarrollar. Avanzando luego sobre la utilización de los distintos equipos presentados por el método, y su relación con los componentes de la carga y las capacidades condicionales. Además se incursiona en la revisión de conceptos anatómicos de los componentes osteoartromusculares, en relación a la alineación, posturas y funciones musculares, sin dejar de lado el análisis biomecánico de los ejercicios.

Dentro de la modalidad práctica se analizan los momentos de la clase de Pilates haciendo mayor énfasis en la parte central para luego introducirnos de lleno en los equipos propios del método.

La descripción que a continuación se presenta es una traducción del libro de Raellzacowitz (2011):

- *Reformer*

Indudablemente es la pieza de Pilates más popular y reconocida. Es versátil y el alcance de este equipamiento es infinito y solo es limitado por la propia imaginación y conocimiento.

Los movimientos hechos en el reformer varían desde los básicos a los extremadamente avanzados. Movimientos que son llevados a cabo en toda posición concebible y para todo tipo de fin. Cada pieza de los aparatos de Pilates tiene ventajas específicas y características que son únicas.

El reformer es el aparato más utilizado, ya que ubica el cuerpo en una posición supina sin peso, resultando cómoda para la realización de los ejercicios. Recluta los músculos de una manera balanceada, haciendo que la estabilización de la pelvis y el tronco resulte más fácil. El trabajo de pies, conocido como footwork, en el reformer es más simple que el mismo ejercicio realizado en el trapecio o chair.

Los estiramientos hechos en el reformer para los músculos flexores de la cadera, el gastrocnemio y los aductores, no pueden ser imitados en efectividad por otros aparatos.

Este equipo ofrece gran variedad de movimientos, particularmente relacionados con la parte superior del cuerpo. La serie de saltos es única para este aparato, y este elemento tiene la particularidad de adecuar los movimientos en un amplio rango.

El footwork, es una parte fundamental en el entrenamiento de Pilates, y este puede ser hecho tanto en el reformer como en el trapecio, y el chair. Generalmente se da en la entrada en calor, ayudando a la transición a la parte principal de la sesión. Aunque se denomina trabajo de pies, claramente abarca todo el miembro inferior, y, de hecho, implica al cuerpo entero. Primero hay que enfocarse en la posición de la pelvis y la columna. La posición de la pelvis y el tronco es esencialmente la misma durante todo el trabajo de pies, el aspecto que cambia es el posicionamiento de las piernas. La musculatura de la parte superior del cuerpo es desafiada, sutilmente, en diferentes maneras y el

centro del cuerpo permanece constante. En este trabajo tienen gran implicancia los extensores de la cadera y de la rodilla.

Es importante enfocarse tanto en las contracciones concéntricas como excéntricas, es decir, cuando las piernas se flexionan y se extienden, respectivamente. Por lo general la contracción concéntrica, flexión de piernas, es frecuentemente ignorada.

Esforzarse para equilibrar las contracciones concéntricas y excéntricas es uno de los factores que hace que Pilates sea un excelente vehículo para el entrenamiento funcional.

El footwork le ofrece al profesor una gran información en cuanto a fuerza, flexibilidad, estabilidad, alineamiento y patrón de movimiento de los alumnos. Especialmente el movimiento conocido como running, se parece, en muchos sentidos, al ciclo del andar, y eso da una perspectiva a la manera en que la persona camina y corre. Es un elemento de muchísima importancia donde podemos observar los movimientos de nuestros alumnos, obteniendo información relevante de ellos.



Reformer. Cuenta con un piso deslizante y un sistema de poleas y resortes. Estos últimos poseen diferentes intensidades según el color que poseen. Es el más popular de todos los equipos.

- *Trapezio o Cadillac*

Como todos los aparatos del método Pilates, el Cadillac es único y versátil, con infinidad de aplicaciones. Posee particularidades que son interesantes para el aprovechamiento en la clase. Por ejemplo su altura, que, con respecto al reformer, es más elevada, lo que hace más fácil, para aquellos que poseen movilidad reducida, acomodarse o bajarse del mismo. Estas ventajas también lo hacen más cómodo para los profesores ya que proveen un apoyo fijo.

El hecho de que el trapezio no se mueva, hace de él una base estable como soporte, es una ventaja para las personas que carecen de equilibrio y estabilidad, como pueden ser los ancianos y los lesionados.

El trabajo de pies o de footwork se parece mucho al del reformer y se aplican las mismas directivas. Aunque las posiciones del pie son idénticas, el posicionamiento de las piernas es diferente: en el trapezio las piernas se mueven en una línea vertical perpendicular al tronco; en el reformer se mueven horizontalmente, en el mismo plano que el tronco. Esto se traduce en aproximadamente 90 grados de flexión de cadera en el cadillac cuando las piernas están estiradas. Al mantener las piernas hacia arriba el retorno venoso es mucho mayor en el trabajo de footwork en este aparato que en el hecho en reformer.

La estructura de este elemento también permite ejercicios para colgarse, abriendo grandes posibilidades para los miembros superiores e inferiores. Estos ejercicios desarrollan equilibrio, coordinación y fuerza a través de movimientos de tipo acrobático.

El cadillac facilita grandes rangos de movimientos, particularmente en el trabajo de piernas, que puede ser hecho en posición supina, de costado, boca abajo y parado. Este aparato es tridimensional en todos los sentidos de la palabra.

Finalmente, como el reformer, ofrece estiramientos para las piernas que no pueden ser imitados en otros aparatos y solo pueden ser llevados a cabo en el cadillac.



Trapezio, llamado también Cadillac. Posee un piso firme, además de una barra móvil y una fija. Y en él se realizan ejercicios en suspensión, muy característicos en este equipo.

- *Chair*

En este aparato se pueden realizar cientos de ejercicios para cada parte del cuerpo y cada nivel de aptitud física. El chair no es fácil de usar ya que resalta desequilibrios y debilidades como ningún otro aparato. Al mismo tiempo ofrece posibilidades para lidiar con estos problemas, que son únicos y específicos para este elemento. Es adecuada para la mejora del estado físico en general y el rendimiento. Es, en muchos sentidos, más funcional que otros equipamientos de ejercicios, incluso otros aparatos de pilates. Al realizar footwork en la silla, por ejemplo, el cuerpo está erguido, demandando mayor actividad de los estabilizadores del tronco que con el reformer o el cadillac. Estar erguido simula los movimientos cotidianos, haciendo los ejercicios más funcionales.

Es extremadamente útil para las mujeres embarazadas porque les permite hacer el trabajo de pies sentadas. Sin embargo, debido a su diseño, los movimientos hechos en la silla generalmente son cortos en rango; ésta no permite grandes amplitudes de movimiento.



Chair o silla. Cuenta con un pedal y resortes. Es práctico por su tamaño y por la gran variedad de ejercicios que se puede hacer en él.

- *Barrels*

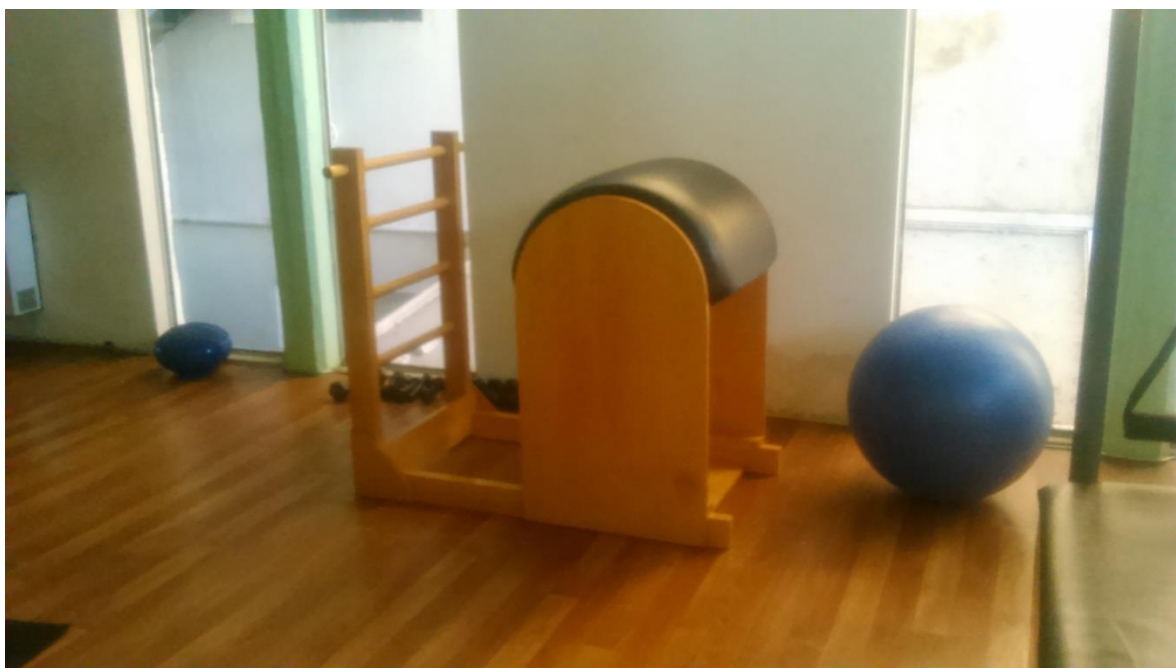
Este elemento es tan único en sus ofrecimientos como lo es en apariencia. Es uno de los pocos que no utiliza resortes para generar resistencia o asistencia en los movimientos. En todos los niveles de habilidad, proveen oportunidades excepcionales tanto para extensión pasiva como activa de la espalda. Por supuesto, no están limitadas solo a la extensión de la columna. Como todos los aparatos de Pilates, el barril, tienen un interminable potencial para el trabajo del cuerpo en todo tipo de movimiento.

El barril es excepcional para el fortalecimiento de los extensores de la columna y para relajarse pasivamente en una posición de extensión espinal, estirando así los flexores del tronco.

Al realizar los ejercicios abdominales de flexión hacia adelante, el barril sostiene la espalda baja en una posición neutral; esto es muy importante cuando está contraindicada la flexión de la columna lumbar. También sostiene

el tronco al realizar ejercicios de flexión lateral de niveles avanzados, facilitando mejorar la fuerza y la flexibilidad.

El trabajo conjunto de cadera y brazos, ejercicios de integración total del cuerpo y estiramientos pueden ser realizados en el barril, muchos de los cuales no pueden ser replicados en otros aparatos



LaderBarrel. Es uno de los pocos equipos que no cuenta con resortes. Los trabajos de flexibilidad en él, no pueden ser reproducidos en otros equipos.

Metodología

El curso está dividido en una parte teórica, ya descrita en el punto anterior, y otra parte práctica.



Presentación del curso de capacitación 2015

Respecto a la parte práctica, los alumnos comienzan con el reconocimiento de los equipos y sus partes, la correcta utilización y el abordaje del mismo; para continuar luego con la enseñanza y ejecución de los ejercicios. Haciendo siempre mayor énfasis en las progresiones metodológicas adaptadas a los futuros alumnos que tendrán los participantes del curso.

Se comienza con ejercicios característicos de entrada en calor, utilizando diferentes elementos como son: pelotas, mancuernas, banditas, bastones. etc., para luego empezar con ejercicios simples y de esta manera proseguir a más complejos. Esta secuencia se respeta en todos los equipos.



Alumnos del curso realizando ejercicios de entrada en calor con diferentes elementos.

Resultados

Luego de los primeros encuentros de la capacitación, son los mismos participantes los que dan la entrada en calor para sus compañeros. Es en este momento en el cual se comienza a revisar y a corregir las intervenciones de los alumnos, la forma de interactuar con los participantes, el léxico utilizado y la elección de los ejercicios que favorezcan una correcta entrada en calor.

Se hace hincapié fundamentalmente en el análisis de cada movimiento de los ejercicios, se estudia biomecánicamente las progresiones metodológicas de cada ejecución y los movimientos inconvenientes que podemos llegar a encontrar.



Alumnos de la capacitación trabajando en los diferentes equipos del método.

Los alumnos son evaluados durante todas las clases a través de la observación directa. Para ello utilizamos una matriz de valoración que permite tomar conciencia de los avances definidos durante las diferentes clases tanto a nivel de los docentes responsables como de los participantes. Este instrumento se compone de una tabla de doble entrada donde se establecen los aspectos a valorar (atención a las consignas, compromisos de las tareas, interpretación de las actividades, colaboración con el grupo, predisposición al trabajo, etc.) y la escala (regular, buena, muy buena, altamente satisfactoria).

También los alumnos son evaluados de forma escrita y práctica. Se realiza tanto una evaluación media, en la mitad del curso y al finalizar la misma. Los alumnos deberán aprobar las dos evaluaciones para terminar de forma correcta el curso.

Conclusiones

A partir de lo descrito anteriormente, tanto los alumnos como los docentes han logrado avances significativos: los participantes del curso de capacitación en el método Pilates han logrado el conocimiento adecuado para organizar una clase vinculada con la metodología Pilates de forma apropiada, teniendo en cuenta la aplicación de las progresiones metodológicas de cada ejercicio para cada alumno en particular.

A nivel de los docentes responsables es posible vivenciar un clima de trabajo armónico entre todo el grupo, con amplio grado de confiabilidad por el trabajo ofrecido. La implementación del curso despierta el interés por la concreción y fortalecimiento, de este tipo de actividad que conducen a mejorar la calidad de vida de la población.

Para finalizar podemos afirmar, que dicha capacitación ofrece las herramientas necesarias para ampliar los horizontes laborales de los participantes.



Alumnos haciendo un trabajo en circuito en los equipos del método.

Bibliografía:

Billat, V. (2002). "Fisiología y metodología del entrenamiento". Editorial Paidotribo. España.

Bompa, T. (1993) "La periodización de la fuerza" . Editorial

Brooke, S. (2000) "El Método Pilates". Ediciones Oniro. S.A. Barcelona, España.

Calais Germain, B, y Bertrand, R. (2011). Pilates sin riesgo". Editorial La liebre de marzo. España.

Giraldes, M (1985) Gimnasia formativa. La niñez y la adolescencia. Editorial Stadium.

Isacowitz, R, y Clippinger K. (2014/2011) "Pilates anatomy". Publicado en español por ediciones Tutor, S.A, Madrid, España.

Isacowitz, R. (2006) "Pilates. The complete guide to mat work and apparatus exercise". Paidotribo. España.

Kendall, F. (2007/1949)."Músculos" Editorial Marban. España.

Kapandji, A. (2012) "Fisiología Articular" tomos 1,2 y3. Editorial Panamericana.

Lyon Jr, D. (2005). "The complete book of pilates for men". Editorial ReganBooks. Estados Unidos.

Masey, P. (2010). "Anatomía y Pilates". Editorial Paidotribo. España.