

FLEXIBILIDAD.

1) Concepto de Flexibilidad:

Capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud , ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

2) Componentes de los que depende la Flexibilidad:

- La ***elasticidad muscular*** que es la capacidad que tiene el músculo de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original una vez terminada la tensión sobre él.
- La ***movilidad articular*** que es el grado de movimiento que tiene cada articulación y que varía en cada articulación y en cada persona.

3) Factores que influyen en la Flexibilidad:

- ***Herencia:*** Desde el nacimiento hay personas más flexibles que otras.
- ***Sexo:*** Las mujeres son más flexibles que el hombre.
- ***Edad:*** A menor edad mayor flexibilidad.
- ***El tipo de trabajo habitual:*** Aquellas personas cuyo trabajo sea sedentario o de fuerza, serán menos flexibles que otros donde su trabajo sea más dinámico, siempre y cuando no se haga un trabajo de compensación.
- ***Hora del día:*** Por la mañana es mínima, luego aumenta, después de comer disminuye, luego vuelve a aumentar y hacia el final del día comienza a disminuir.
- ***La temperatura ambiental:*** A mayor temperatura mayor flexibilidad, por el contrario con temperaturas bajas es más difícil conseguir la mayor amplitud.
- ***Temperatura del músculo:*** Cuanto mayor temperatura tenga el músculo este se estirará con más facilidad. De aquí la importancia del calentamiento.
- ***El grado de cansancio muscular:*** El cansancio tiende a contracturar los músculos, con lo cual disminuye su capacidad de estiramiento.
- ***El entrenamiento:*** En idénticas condiciones una persona que entrene esta cualidad tendrá mucha mayor amplitud de movimientos que otras que no entrene.

4) Métodos de entrenamiento: Activos (a y b) y Pasivos (c, d, y e)

a- *A. Simples:* El ejecutante en sus repeticiones, alcanza las posiciones deseadas sin utilizar aparatos especiales ni compañeros.

b- *Cinético:* El ejecutante utiliza los rebotes y los balanceos por si mismos para alcanzar los máximos de extensión. Podrá utilizar la ayuda de algún compañero o aparato.

c- *Pasivo simple:* El ejecutante llega a las posiciones extremas con la ayuda de un compañero, aparato o por si mismo, pero sin apenas movimiento.

d- *Stretching:* Consiste en realizar una previa contracción isométrica en el grupo muscular a ejercitar (10 – 20 seg.) y tras una relajación (2 – 3 seg.) realizamos una extensión suave y profunda con la ayuda de un compañero y dirigiéndola a varias angulaciones.

e- *PNF* (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva): Consiste en la extensión o movimiento ayudado de un compañero (10 – 15 seg.) seguido de una resistencia suave y contraria a la que el compañero realiza (5 seg.) y después se realiza la misma extensión del principio con la misma ayuda externa (10 –15 seg.).

5) Consideraciones a tener en cuenta en el trabajo de Flexibilidad:

- Antes de la flexibilidad realizar un buen calentamiento para evitar lesiones y conseguir el máximo rendimiento.
- El individuo tiene que estar relajado.
- Debe interiorizar y percibir las sensaciones de su propio cuerpo y en función de ellas buscar el estiramiento adecuado.
- Para mejorar la flexibilidad hay que llevar al músculo y articulaciones a sus máximos recorridos.
- Los ejercicios se realizarán de forma suave y durante un tiempo prolongado (10 - 20 seg.) y se repetirán varias veces (4 - 5).
- Lo más importante es la continuidad y regularidad.

6) Importancia de la Flexibilidad en el ejercicio físico y en la vida cotidiana:

La práctica exclusiva de cada especialidad deportiva o las posturas incorrectas durante periodos prolongados, trae un acortamiento de los músculos y esto produce una reducción del movimiento.

Una movilidad limitada ocasiona: un deterioro de la coordinación, predispone a lesiones musculares – articulares, deteriora la calidad del movimiento impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas, limita la amplitud, y predispone a defectos posturales.

7) Test para medir la flexibilidad:

- Flexión de tronco hacia delante.
- Flexión profunda de tronco.
- Flexión de tronco sentado.
- Spagat.
- Girar los brazos hacia atrás.