

Introducción. Flexibilidad

Podemos fijarnos en la forma en que se puede estirar una goma cuando se le aplica una fuerza en los extremos. Y como vuelve a su tamaño original cuando dejamos de ejercer dicha fuerza.

Eso mismo le puede suceder al cuerpo humano: tiene la capacidad de estirarse porque posee la cualidad de la **FLEXIBILIDAD**.



Las gimnastas tienen esa increíble flexibilidad debido a que, al entrenar desde muy pequeñas, sus articulaciones se deforman y amplían ganando una flexibilidad que las personas normales no tienen.

Objetivos del tema

Al acabar de leer este tema, y junto a las prácticas desarrolladas en las sesiones de EF, debes conseguir los siguientes objetivos:

- * Conocer la flexibilidad como cualidad física básica: **definición, tipos de flexibilidad, factores de los que depende, su evolución con la edad.**
- * Conocer los distintos **sistemas de entrenamiento de la flexibilidad** y poner en práctica, en las clases, aquellos sistemas y métodos que contribuyan al desarrollo de la flexibilidad.
- * Conocer distintas **pruebas para medirla.**

1. DEFINICIÓN

Es la **capacidad física** que nos permite realizar **movimientos de gran amplitud** gracias a la **movilidad de las articulaciones** y a la **elasticidad de los músculos**.

2. LA IMPORTANCIA DE ENTRENARLA

- Es una capacidad física a la que no prestamos demasiada atención
- Es muy importante para realizar todo tipo de actividades y para **evitar lesiones**
- Muchas lesiones cotidianas de los adultos se deben a la rigidez muscular que se podría evitar con un sencillo trabajo de flexibilidad
- Es la única capacidad que vamos perdiendo prácticamente desde que nacemos (es **regresiva**)

3. EVOLUCIÓN DE LA FLEXIBILIDAD CON LA EDAD

Hasta los 10 -11 años hay una pérdida mínima.

En la pubertad aumenta la tensión muscular y disminuye la cantidad de cartílago. La flexibilidad disminuye con mayor rapidez.

Entre los 20 y los 30 años se estabiliza y a partir de esta edad disminuye paulatinamente si no se entrena.

Es muy difícil que los niños pequeños se rompan un hueso por la gran cantidad de cartílago que tienen.

4. PRUEBAS PARA VALORAR LA FLEXIBILIDAD

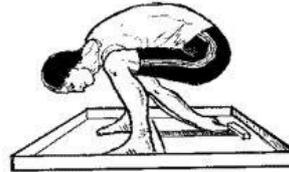
- A. **FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE:** valora la flexibilidad de la musculatura posterior del cuerpo. Sentado en el suelo con las piernas extendidas y los pies apoyados en un cajón (banco), debes intentar tocar con los dedos lo más lejos posible



Se debe hacer de forma suave y progresiva sin movimientos bruscos o rebotes.

- B. **FLEXIÓN PROFUNDA ATRÁS:** Debes colocarte con las piernas cómodamente separadas y los talones a la misma altura.

Flexiona el tronco y las piernas y lleva los brazos entre ellas para tocar con los dedos en el suelo lo más atrás posible.



5. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA FLEXIBILIDAD

- a) **GENES:**

Hay personas que son más flexibles que otras debido simplemente a la herencia. Lo son de forma natural.



- b) **EDAD:**

La flexibilidad disminuye con la edad, como ya hemos visto anteriormente.

- c) **SEXO:** Las mujeres son más flexibles de forma natural son capaces de realizar movimientos de mayor amplitud.

- d) **TEMPERATURA AMBIENTE:** Cuando hace mucho frío, nuestra flexibilidad es menor, mientras que mejora con el calor.

- e) **ESTRUCTURAS CORPORALES:** la disposición y función de articulaciones, ligamentos y músculos condicionan la amplitud de nuestros movimientos. Los dos **FACTORES FUNDAMENTALES** son la movilidad articular y la elasticidad muscular.

| MOVILIDAD ARTICULAR | ELASTICIDAD MUSCULAR |
|---|--|
| <p>Las articulaciones son los puntos de unión entre dos huesos. Están protegidas por los ligamentos y los tendones de los músculos.</p> <p>Las articulaciones tienen distintos grados de movilidad.</p> | <p>Es la capacidad que tiene el músculo de estirarse y volver a su posición inicial. Un correcto trabajo de flexibilidad aumentará esta capacidad.</p> |

f) ENTRENAMIENTO

6. EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad se puede desarrollar de **dos formas**

GENERAL: Realizando ejercicios que afecten a varias articulaciones

ESPECÍFICA: Que afecta a una zona concreta o a un gesto concreto.

Los **MÉTODOS** se dividen en:

ACTIVOS: Se denominan así porque el encargado de alcanzar las posiciones deseadas es el propio practicante. Los hay de dos tipos:

Estáticos: Se realizan sin la ayuda de movimientos de inercia previos, aparatos o compañeros/as. Nos colocamos en una postura y la mantenemos durante un tiempo. Dentro de estos está el STRETCHING

Dinámicos: En ellos hay movimientos que ayudan a alcanzar la posición deseada. El practicante realiza movimientos progresivamente más amplios de balanceos o rebotes para alcanzar la máxima amplitud. No se deben realizar con violencia, deben ser suaves y controlados. Se utilizan sobre todo en los calentamientos.

PASIVOS: En este caso, el practicante alcanza posiciones que no lograría por sí mismo gracias a la ayuda de un aparato o compañero/a.

EL STRETCHING: Consiste, básicamente, en colocarse en una posición de estiramiento. Una vez estirado el músculo éste se contrae durante 10 o 20". A continuación se relaja, para inmediatamente volver a estirarlo intentando avanzar un poco más que la vez anterior y mantenerla durante otros 10 o 20". Recordad que no debe existir dolor.

La respiración si es suave y regular, ayuda a disminuir la tensión.