

FLEXIBILIDADE

CONCEPTO DE FLEXIBILIDADE. DEFINICIÓN

A **Flexibilidade**, xunto coa **resistencia** e **forza**, constituen as **capacidades físicas básicas**.

É unha capacidade fundamental no mantemento dunha condición física media e ideal, dentro do valor hixiénico e utilitario do acondicionamento físico. Pero tamén é transcendental dende a perspectiva do alto rendemento no aspecto da condición física, pola súa importancia no logro dunha máxima eficiencia mecánica dos xestos e no seu papel de prevención de lesións.

A flexibilidade é un contido que ocupa un lugar privilexiado en todos os programas de acondicionamento físico, especialmente na terceira idade. Dispoñer da máxima amplitude de recorrido articular nos nosos movementos permítenos afrontar con confianza a maioría das actividades cotiáns. Por outra parte, os programas de adestramento deportivo cada día deixan máis espacio ao traballo da flexibilidade. Calquera adestrador coñece a relación directa que existe entre o traballo correcto da flexibilidade e a evitación de lesións musculares que se padecen ao longo dunha tempada deportiva.

Podemos definir a FLEXIBILIDADE como **a capacidade que nos permite realizar movementos coa máxima amplitude posible nunha articulación determinada**.

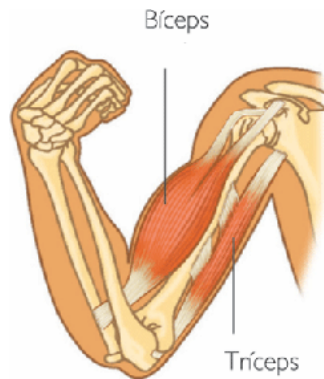
FACTORES CONSTITUÍNTES DA FLEXIBILIDADE

Temos definida a flexibilidade a partir da amplitude de movemento que atopamos nunha articulación. Os factores constituíntes desta capacidade loxicamente xirarán en torno ás estruturas que a compoñen. Sabemos que unha articulación é o punto de reunión de dous ou máis segmentos oseos, onde se organizan e limitan as súas posibilidades de movemento. O aparato locomotor está constituído, por un lado polos **ósos e outras estruturas articulares** como os ligamentos, cápsula e meniscos principalmente, que chamaremos compoñentes estáticos, e por outro lado polo **músculo**, organo brando que constitúe o que chamamos o compoñente dinámico. A flexibilidade está constituída, por un lado pola limitación de mobilidade propia dos compoñentes estáticos que chamamos **mobilidade articular**, pero ao mesmo tempo polas características específicas do compoñente dinámico, en concreto da elasticidade muscular.

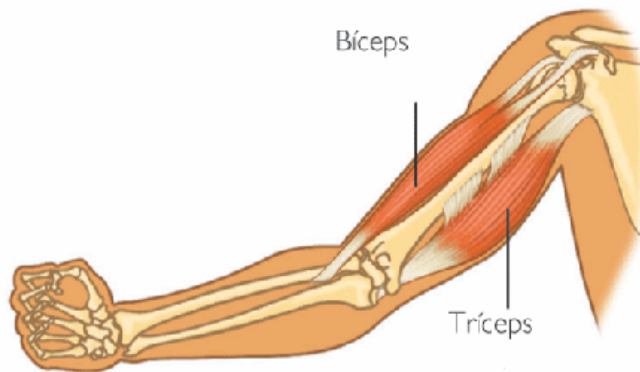
FLEXIBILIDADE= MOBILIDADE ARTICULAR+ELASTICIDADE MUSCULAR

MOVEMENTOS DAS ARTICULACIÓNS

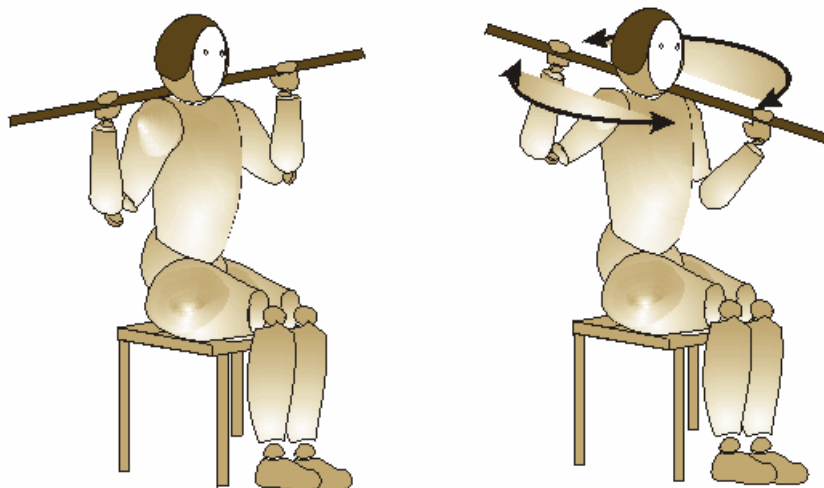
Flexión: é o movemento no que dous segmentos da mesma articulación aproximan os seus extremos máis arredados.



Extensión: é o movemento contrario á flexión, prodúcese cando os segmentos tenden a poñerse en prolongación ou en liña.



Rotación: movemento no que o segmento xira sobre o seu eixe vertical ou lonxitudinal.



Abducción: prodúcese cando o extremo libre dun segmento alónxase lateralmente do eixe vertical do corpo.



Circunducción: é o que se produce cando o extremo dun segmento describe unha circunferencia tomando como punto de apoio o outro extremo.

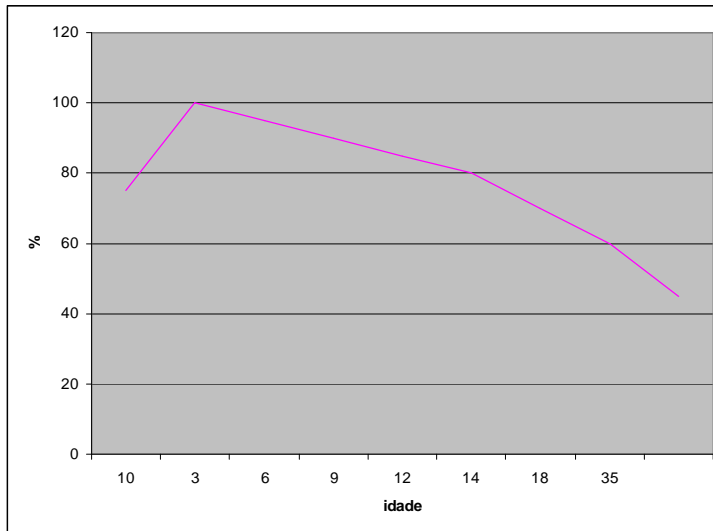


FACTORES QUE INFLUEN NA FLEXIBILIDADE

Xenéticos: existe unha determinación hereditaria importante sobre o grao de flexibilidade que unha persoa ten. Pero aínda que a configuración xenética do noso aparello locomotor condicione a amplitude de movementos, non quere dicir que sexa unha capacidade sen posibilidade de desenvolverse polo adestramento.

Sexo: é un factor que condiciona o grao de flexibilidade, sendo máis favorable para o sexo feminino. Pero esta evidencia está condicionada, sen dúbida por factores xenéticos, pero tamén culturais.

Idade: a flexibilidade é a única capacidade física básica que, en lugar de presentar unha progresión paralela ao desenvolvemento motor da persoa, ten unha regresión, como pode apreciarse na seguinte gráfica:



Traballo habitual e costumes: unha costume social ou unha actitude postural fixada por un traballo habitual, colabora en limitar ou esaxerar por encima de límites convintes o grado de flexibilidade dunha articulación. Non é necesario resaltar que o adestramento habitual de flexibilidade aumentará de forma significativa o seu desenvolvemento.

Temperatura: distinguiremos entre temperatura ambiental, que lóxicamente influirá na calor do músculo, pero tamén de xeito importante a temperatura interior ou intramuscular. Esta última pode modificarse mediante o quecemento.

Hora do día: é algo que todo o mundo ten comprobado. Pola mañá o corpo está “duro”, falta de mobilidades. Pouco a pouco esto vaise corrixindo, para atopar ao mediodía a máxima mobilidades. A partir de ahí volve a ir en regresión até a noite, onde volven os problemas da mañá.

SISTEMAS E TÉCNICAS DE TRABALLO DA FLEXIBILIDADE.

	VANTAXES	INCONVINTES
MÉTODO ACTIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Fácil de traballar. - Compromete a coordinación neuromuscular (práctica deportiva) 	<ul style="list-style-type: none"> - Menor efectividade. - Mal utilizado pode provocar lesións.
MÉTODO PASIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Máis efectivo. - Máxima localización do traballo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aburrido, non motivante. - Non aporta riqueza en coordinación. - Esixe unha alta concentración e dominio corporal.