

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

FLEXIBILIDAD



Cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

Conocemos que esta cualidad es trabajada y estudiada desde hace cientos de años por las disciplinas orientales como se recoge en esta cita sacada del Tao Tê King

*Quando el hombre está vivo, es tierno y flexible;
cuando muere, duro y rígido.*

*Animales y plantas, cuando nacen son frágiles y tiernas,
y al morir quedan mustias y secas.*

*Luego lo duro y lo rígido pertenecen a la muerte;
Lo tierno y lo flexible, a la vida.*

*Por esto el soldado duro no vence en las batallas
y el árbol rígido es quebrado por el viento.*

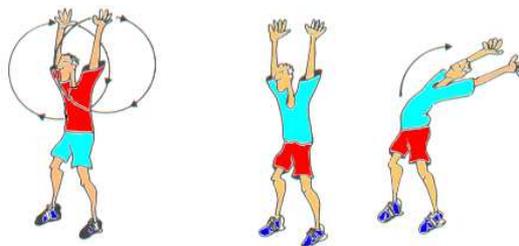
LAO - TSÉ, "El libro del Tao"

La **FLEXIBILIDAD** es una cualidad fundamental en casi todas las especialidades deportivas, por ejemplo:

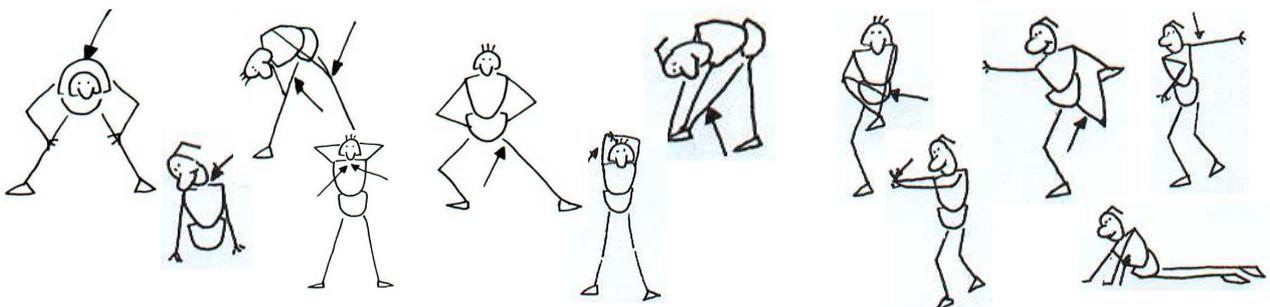


Diferenciamos dos sistemas de entrenamiento de la **FLEXIBILIDAD**:

DINÁMICO: cuando estamos realizando un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular: lanzamientos, balanceos, rebotes...



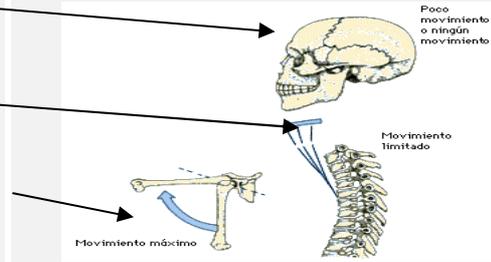
ESTÁTICO: cuando buscamos la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular sin que exista movimiento apreciable: estiramientos



COMPONENTES FUNDAMENTALES QUE CONDICIONAN LA FLEXIBILIDAD

ARTICULACIONES: son las uniones entre los huesos

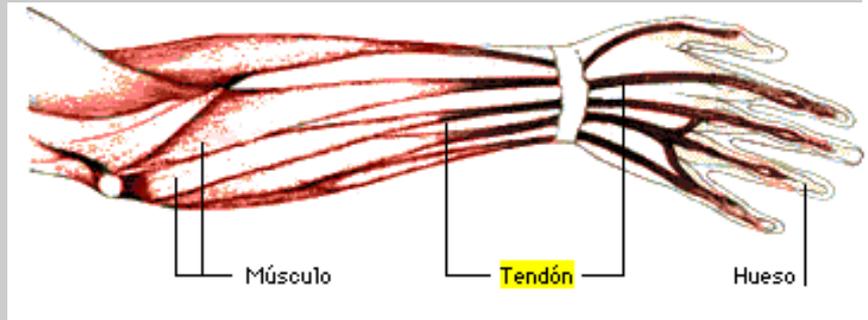
SIN MOVILIDAD O RECORRIDO: las que unen los huesos del cráneo
CON MOVILIDAD LIMITADA: las vertebrales
CON MOVILIDAD: hombro, codo, muñeca, rodilla, cadera,...



MÚSCULOS: son los encargados de producir movimiento

TENDONES: unen el vientre muscular y los huesos

LIGAMENTOS: limitan los movimientos de las articulaciones



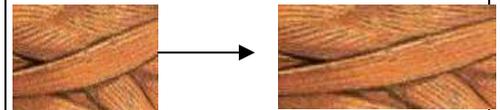
EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

Debemos recordar que la FLEXIBILIDAD es una cualidad involutiva, es decir, va empeorando con la edad. Por lo tanto el entrenamiento irá encaminado a retrasar ese retroceso que se produce con el paso de los años.

AUMENTA EL RECORRIDO DE LA ARTICULACIÓN



AUMENTA LA CAPACIDAD DE ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS



DISMINUYE EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES MUSCULARES



PAUTAS DE TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD

SIEMPRE SE DEBE REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO

SIEMPRE SE DEBEN HACER LOS EJERCICIOS DESDE UNA CORRECTA POSTURA DE PARTIDA

TRABAJAREMOS LOS DOS SENTIDOS DEL MOVIMIENTO Y AMBOS LADOS

TRABAJAR CON SUAVIDAD

NUNCA SOBREPASAREMOS EL UMBRAL DEL DOLOR