

# A FLEXIBILIDADE

## DEFINICIÓN DE FLEXIBILIDADE:

É a capacidade física básica que nos posibilita **realizar un movemento** coa máxima **amplitude** que nos permitan as nosas articulacións. Vai depender fundamentalmente da **mobidade articular** e da **elasticidade muscular**.



## TIPOS DE FLEXIBILIDADE:

- **XERAL:** É aquela que fai referencia a flexibilidade que temos en todas as articulacións do noso corpo con independencia do deporte practicado. **Toda práctica deportiva necesita de certos niveis de flexibilidade** e o mesmo ocorre na nosa vida cotiá.
- **ESPECÍFICA:** É aquela que se require para a realización dunha práctica deportiva determinada na cal imos solicitar unha ou un grupo de articulación. Un xogador de fútbol non require do mesmo tipo de flexibilidade que un xogador de balonmán ou un ximnasta. En función das características físicas e técnicas do deporte require dun adestramentos específico.

### BALÓN MÁN



### RITMICA



### ATLETISMO



## BENEFICIOS DA FLEXIBILIDADE PARA A SAÚDE:



- **Mellora o rendemento físico:** unha articulación flexible (dentro das súas limitacións) permite realizar movementos máis amplos requirindo menos enerxía. Pensa nun corredor, a maior zancada máis espazo recorrerá, nun lanzamento a maior amplitude, máis tempo para acelerar o artefacto (balón, xabalina, disco...) polo tanto con máis forza sairá e máis distancia acadará.
- **Axuda na prevención de lesións:** Ao diminuír a resistencia (tensión) das estruturas dos tecidos minimiza o risco de rotura cando estes se “sobreeixen” durante a práctica deportiva.
- **Reduce as molestias musculares:** realizar un alongamento estático mantido durante 15-30 segundos e sen dolor produce unha sensación de alivio muscular.
- **Mellora a postura:** Polo noso estilo de vida, hai músculos que tenden a ter un ton excesivo (hipertonía) e outros a estar demasiado relaxados (fásicos). Estes desequilibrios no ton corporal provocan alteracións na nosa postura. O traballo de flexibilidade, xunto cun adestramentos de forza axeitado, fai que recuperemos a postura natural do noso corpo.
  - **Diminúe os efectos do estrés:** O traballo de alongamento provoca unha sensación de relaxación tanto física como psicolóxica.



## FACTORES CONDICIONANTES DA FLEXIBILIDADE:



- **Anatómicos:** mobilidade articular e elasticidade muscular.
- **Temperatura ambiental:** A menor temperatura máis dificultade para estirar.
- **Xenética:** a herdanza xenética e un factor que condiciona enormemente a nosa flexibilidade. É moi probable que se os nosos pais son flexibles nos tamén o seremos e viceversa.
- **Idade:** Os nenos/as de curta idade son máis flexibles. A flexibilidade perdese a medida que cumprimos anos.
- **Xénero:** As mulleres son, por norma xeral, máis flexibles cos homes.
- **Práctica:** Como tódalas capacidades físicas a flexibilidade pódese mellorar (conservar) mediante a práctica. Un adestramento axeitado e regular vai a prolongar os seus efectos positivos.

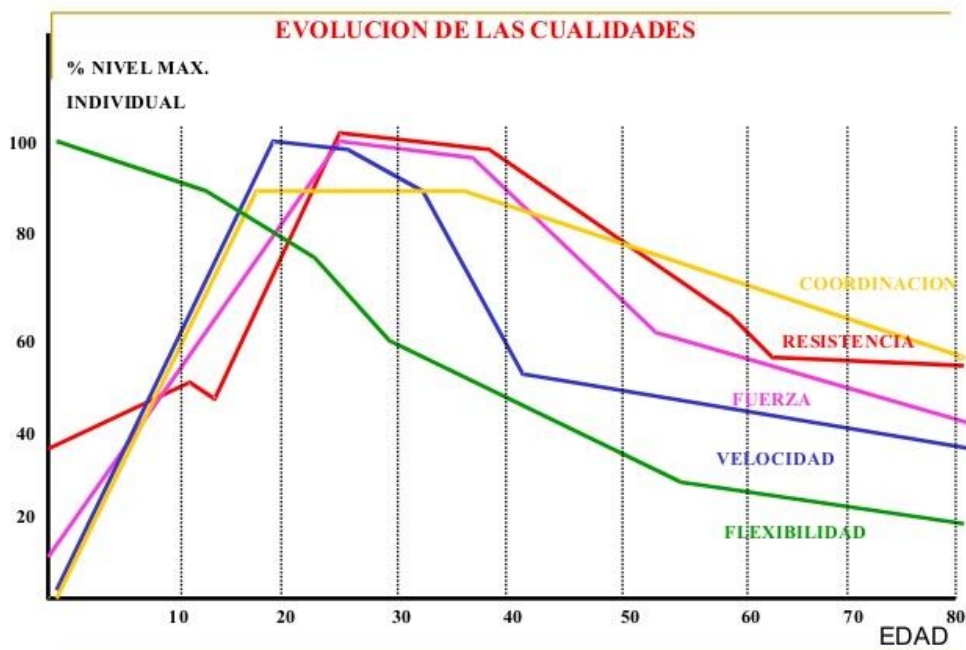
## DESENVOLVEMENTO EVOLUTIVO DA FLEXIBILIDADE:

A flexibilidade é a única capacidade, en lugar de ir desenvolvéndose a medida que crecemos, vai ir **diminuindo de xeito progresivo practicamente dende o nacemento**. Certos autores sinalan que este descenso e máis acusado a partir dos 5 anos.

A partires da idade puberal, **11-12 anos**, experimentáanse cambios máis bruscos debido ó rápido desenvolvemento da forza de tal xeito que hai articulación que perden moita flexibilidade (coxas) e outras que ganan flexibilidade (ombro).

Cando temos sobre **20-25 anos** perdemos entono o 25% da flexibilidade que tínamos o nacer.

A flexibilidade continua descendendo ate chegar entono os **45-50 anos** na cal este descenso e menos acusado debido o descenso da nosa forza muscular.



02/21/15

ESQUEMA ORIENTATIVO DE LA EVOLUCION DE LAS CUALIDADES FISICAS DE UN HOMBRE NO DEPORTISTA

## MÉTODOS DE ADESTRAMENTO DA FLEXIBILIDADE:

- **MÉTODOS ACTIVOS:** Son aqueles que buscan mellorar a nosa flexibilidade por medio da acción dos nosos propios músculos. Poden ser:



- **Dinámicos:** Utilizan exercicios onde hai movementos buscando o máximo percorrido articular. Os movementos deben ser progresivos, amplos e relaxados e iran precedidos dun **bo quecemento previo**. Non son aconsellables xa que implican risco de lesión. Os exercicios empregados serán rebotes, balanceos e lanzamentos sendo a súa duración de 30 segundos os 2 minutos.

- **Estáticos:** Coa forza do noso corpo estiramos os nosos músculos e mantemos esta posición aproximadamente 30 segundos.



- **MÉTODOS PASIVOS:** Son aqueles nos que a flexión se produce por forzas alleas as do propio practicante (a forza da gravidade, un peso, un compañeiro...). A súa duración irá de 30 segundo a 1 minuto. Poden ser:

- **Estáticos:** É aquel onde o alongamento prodúcese pola forza da gravidade ou por medio dun peso.



- **Forzado:** É aquel onde o alongamento é producido pola forza dun compañeiro (realízanse en parellas)

- **FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva):** Trátase dun método que busca aproveitar os reflexos musculares para mellorar a flexibilidade.

Con este método mellorase a flexibilidade dun xeito moi rápido. Existen distintas “técnicas” a hora de realizar este tipo de alongamentos. Unha das posibilidades constaría das seguintes fases:

- 1.- Alongamento pasivo-forzado da musculatura que queremos estirar.
- 2.- Contracción isométrica do músculo que queremos estirar (empuxar en sentido contrario mentres o compañeiro agarra impedindo que haxa desprazamento da extremidade).
- 3.- Relaxar a musculatura e voltar a realizar un estiramento estático-forzado.



**NOTA:** Denomínase **STRETCHING MUSCULAR** a realizar alongamentos sen realizar “tiróns” (rebotes).