

LA FLEXIBILIDAD

Llamamos flexibilidad a la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada.

La relación que se establece entre la flexibilidad y el desarrollo del sujeto sufre una clara involución con el desarrollo del sujeto desde el nacimiento hasta la vejez.

Puede amortiguarse con el entrenamiento pero nunca invertir el sentido descendente de la curva.

Está condicionada en algunos casos por el mismo sujeto y otros por el medio externo.

Los primeros medios que condicionan la flexibilidad son: la herencia genética, el sexo y la edad. Estos factores son inmodificables.

Factores modificables: el tipo de actividad, la hora del día, temperatura exterior y temperatura interior.

La actividad sedentaria o un trabajo de fuerza continuo no compensado no son actividades buenas para la flexibilidad.

La flexibilidad no es bueno trabajarla al levantarnos y hacia la noche, mejor al mediodía.

En el músculo influye la temperatura ambiental y la temperatura interior.

El músculo lo trabajamos con el calentamiento y el estiramiento.

La flexibilidad es el resultado de: elementos constituyentes que son: a.- de la movilidad articular (elementos estáticos): articulaciones y ligamentos y b.- elasticidad muscular (elementos dinámicos): músculos y tendones.

Llamamos movilidad articular al movimiento de nuestras articulaciones sin intervención de movimientos dinámico.

Cada articulación tiene una posibilidad de movimiento diferente.

La elasticidad muscular depende de la constitución del músculo.

Las técnicas de trabajo de la flexibilidad son: no dinámico y dinámico (sistema activo).

El trabajo dinámico se basa en el ejercicio físico tradicional y se caracteriza por que continuamente hay movimiento significativo sin fases estáticas.

El trabajo dinámico exige el control coordinado del deportista y está recomendado en las primeras edades.

El trabajo puede hacerse individual o por parejas.

Las técnicas básicas del trabajo de flexibilidad son: lanzamientos, presiones y tracciones.

El fundamento importante de esta cualidad es que no existe transferencia de una articulación a otra.

Hay que conocer y es muy importante en este tema es que todas las articulaciones y grupos musculares que queremos trabajar y localizar con exactitud los efectos de cada ejercicio.

En el tren superior trabajamos: hombros, codos, muñecas y las interfalángicas así como todos los grupos musculares que participan en su movimiento.

Para localizar los ejercicios es importante conocer la estructura corporal para evitar lesiones y para localizar correctamente el efecto.

De partida tiene que haber una correcta postura.

Siempre hay que trabajar los dos sentidos y el mismo tiempo cada lado.

La utilización de material nos vale para incrementar la intensidad del ejercicio.

Las articulaciones en el tronco son: articulación del cuello y columna vertebral.

Los ejercicios tienen que ir de más sencillos a más complejos (analíticos a globales).

Las articulaciones en el tren inferior son: la pelvis o articulación de las caderas, rodillas, tobillos e interfalángicas.

Para trabajar el músculo la zona de trabajo tiene que estar relajada hay que ir tensionando el músculo pero sin sobrepasar nunca el umbral del dolor.

Hay que eliminar el rebote y hay que trabajar la insistencia.

El trabajo por parejas puede ser simultáneo o alternativo. Hay que evitar por parejas las bromas.

En el trabajo no dinámico o estiramiento sólo existe movimiento aparente en una fase del ejercicio.

La posición hay que mantenerla entre 15" y 30".

La posición correcta es importante para poder localizar convenientemente el trabajo que estamos realizando y evitar lesiones. Cada articulación cada grupo muscular tiene una postura de trabajo correcta. Cada ejercicio se repite de 2 a 4 veces.

Cada persona tiene un ritmo y una intensidad de trabajo particular.

En el trabajo de esta cualidad es necesaria al igual que en la resistencia la continuidad.

En el ejercicio de la flexibilidad se recomienda empezar y acabar con trabajo dinámico.

Principios fundamentales para trabajar esta cualidad: Continuidad, estimulación voluntaria.

Los programas individuales son una forma muy interesante de trabajar la flexibilidad.

Este sistema de programa individualizado favorece el poder trabajar en otros horarios.

La flexibilidad es observable y medible.