



LA FLEXIBILITAT

1. CONCEPTE I TIPUS DE FLEXIBILITAT.

DEFINICIÓ: La flexibilitat és la capacitat d'extensió màxima d'un moviment en una articulació determinada.

En néixer disposem del màxim de flexibilitat (el 100%) però, a mesura que creixem, l'anem perdent progressivament. Aquesta pèrdua però, es pot retardar mitjançant l'entrenament.

Hi ha dues estructures corporals que intervenen directament en la flexibilitat: les articulacions i els músculs. Però també hi ha un altre element que intervé en el moviment: els tendons (part més extrema del múscul i que s'insereix dins l'os). La seva funció és fixar el múscul a l'os perquè es pugui contraure i relaxar

COM ES CLASSIFICA?

- **FLEXIBILITAT DINÀMICA:** Consisteix a realitzar un moviment cercant la màxima amplitud d'una articulació i el màxim estirament muscular (MOVILITAT ARTICULAR).
- **FLEXIBILITAT ESTÀTICA:** Quan es practica aquest tipus de flexibilitat no hi ha un moviment apreciable. Es tracta d'adoptar una postura determinada, i a partir d'aquesta, cercar un grau d'estirament que no ha d'arribar al dolor i que s'haurà de mantenir durant uns segons

PER A QUÈ SERVEIX?

Tant en l'àmbit de l'activitat física com en l'esportiu, la flexibilitat és necessària. La utilitzem per executar amb èxit qualsevol gest esportiu o moviment, però té l'inconvenient que és una capacitat que anem perdent a mesura que passen els anys. Per aquest motiu, és important treballar-la, tant per mantenir-la, com per millorar-la.

L'**amplitud dels moviments** d'una persona depèn directament del seu grau de flexibilitat. En l'àmbit esportiu, l'entrenament d'aquesta capacitat



és molt important, ja que qualsevol gest tècnic esportiu necessita un cert grau de mobilitat de l'articulació per aconseguir la direcció, la força i la precisió necessària.

QUI LA UTILITZA?

La flexibilitat és important en tots els esports, però en alguns, com la **gimnàstica rítmica i l'artística** masculina i femenina, té un paper estel·lar. Els esportistes que practiquen aquestes especialitats arriben a l'etapa de màxim rendiment entre els tretze i els setze anys, ja que, a partir d'aquesta edat, el cos experimenta un canvi important: la musculatura es desenvolupa i provoca pèrdua de flexibilitat. En altres activitats com la dansa i el ballet, la flexibilitat també té molta importància, ja que els gestos, que han de ser estètics i bonics, han de tenir una gran amplitud.

En els exemples anteriors, l'entrenament de la flexibilitat no es realitza al final de la sessió, sinó que s'hi dediquen sessions senceres.

2. MÈTODES D'ENTRENAMENT

1. Mètodes actius; reben aquest nom perquè els exercicis es fan d'una manera activa, és a dir, s'arriba a les posicions desitjades sense aprofitar-se de la inèrcia, ni de l'ajut d'aparells especials o d'altres companys.

2. Mètodes passius; s'anomenen així perquè els exercicis es realitzen de forma passiva. Es pretén arribar a posicions extremes mitjançant l'ajut d'un company o d'un aparell, i s'assoleixen postures que serien impossibles d'aconseguir sense aquest ajut.

3. PROVES DE VALORACIÓ DE LA FLEXIBILITAT

- Flexió endavant: flexibilitat coxofemoral i lumbar. Es fa una flexió del tronc endavant, amb les cames estirades. Es mira els centímetres que se superen des de la planta dels peus. El material emprat és un banc i una cinta mètrica.



- Flexió profunda: es fa una flexió del tronc endavant, fent passar els braços per sota les cames. Es mira els centímetres que se superen des del taló fins al punt que toquen els dits de les dues mans.

SABIES QUE...?

1. **Elasticitat** no és sinònim de **flexibilitat**. L'elasticitat és la capacitat que té un cos de tornar a la seva posició de repòs quan deixen d'actuar-hi forces que l'han deformat. Un exemple clar d'elasticitat és el d'una goma elàstica. Una persona pot ser molt flexible però no ser gaire elàstica. Per tenir elasticitat, a més de ser flexible, s'ha de tenir un cert grau de força muscular.

2. Hi ha persones que tenen les articulacions molt laxes i poden arribar a fer moviments que semblen impossibles.

3. La flexibilitat és l'única capacitat física bàsica que és **regressiva**; això vol dir que, a mesura que passa el temps en tenim menys.

4. La temperatura del medi ambient i els costums socials són, juntament amb l'edat, **factors externs** que influeixen en el desenvolupament de la flexibilitat.

Els habitants de països càlids són un 20% més flexibles que els dels països freds.

Hi ha societats en què la manera de viure influeix positivament en el desenvolupament de la flexibilitat de certes zones corporals. És el cas dels pobles orientals, que tenen una particular forma de seure (de genolls, a la gatxoneta o amb les cames encreuades).