

SECCIÓN 04 DOCUMENTO DESCARGABLE

A FLEXIBILIDADE

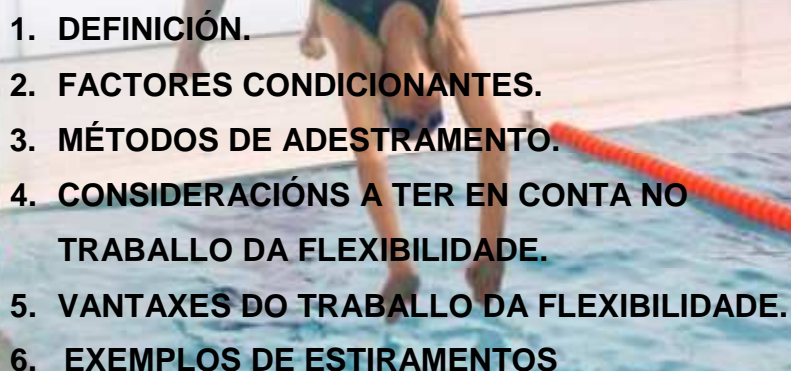
INTRODUCCIÓN:

Como puidiches ver na sección anterior, a flexibilidade é outra das capacidades físicas básicas que imos desenvolver xunto á resistencia, xa vista anteriormente e a forza e velocidade que veremos máis adiante.

Ao longo desta sección, estudaremos sobre todo os métodos de adestramento dispoñibles para o traballo desta capacidade, aprendendo as peculiaridades e a utilidade de cada un deles, pero para iso, antes temos que ter claro algunhas cuestións como; que é a flexibilidade?, de que depende ser máis ou menos flexibles?, cales son as vantaxes de traballar esta capacidade física?, que aspectos debo ter en conta cando queira adestrar esta capacidade?...etc.

No último punto desta unidade didáctica expóñense exemplos para estirar cada un dos principais grupos musculares seguindo métodos de traballo diferentes, isto serache de grande utilidade tanto para entender estes métodos de adestramento, coma para deseñar as túas propias sesións cando así o precises.

ÍNDICE:

- 
1. DEFINICIÓN.
 2. FACTORES CONDICIONANTES.
 3. MÉTODOS DE ADESTRAMENTO.
 4. CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA NO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE.
 5. VANTAXES DO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE.
 6. EXEMPLOS DE ESTIRAMENTOS

1. DEFINICIÓN:

A flexibilidade é a capacidade física que nos permite realizar movementos coa máxima amplitude posible. Polo tanto, a flexibilidade está directamente relacionada coa saúde e a calidade de vida.

Ponse de manifesto en moitos deportes entre os que podemos destacar a ximnasia deportiva, na que os ximnastas realizan movementos cunha grande amplitude, ou os deportes de loita, onde os seus practicantes requiren dunha gran flexibilidade para os seus movementos.



A flexibilidade é a única capacidade que, en lugar de ir desenvolvéndose durante o crecemento, vai ir diminuindo de forma progresiva dende o momento do noso nacemento, É UNHA CAPACIDADE DEXENERATIVA. Esta perda tan só pode frearse en parte cun traballo axeitado e continuado, polo que atoparemos grandísimas diferenzas entre persoas "adestradas" e "non adestradas", xa que nestas últimas, os niveis de flexibilidade se perderán a un ritmo acelerado e continuo, cos problemas que isto pode carrexar na nosa mobilidade articular e corporal.

A flexibilidade está directamente relacionada coa saúde e a calidade de vida

2. FACTORES CONDICIONANTES:

Esta capacidade depende de moitos factores entre os que se atopan:

A MOBILIDADE ARTICULAR: ou capacidade de realizar un movemento de máxima amplitude por medio da estrutura articular.

Non todas as articulacións dispoñen da mesma capacidade de movemento, pero un adestramento axeitado facilita a flexibilidade da cápsula articular e dos ligamentos, facéndoo máis elásticos e menos fibrosos, facilitando así a mobilidade articular.

A ELASTICIDADE MUSCULAR: que fai referencia á capacidade de deformación dunha masa muscular

Os músculos teñen a capacidade de contraerse e de estirarse, producindo así os movementos das diferentes partes do corpo.

Cando unha musculatura non é estirada de forma sistemática, perde capacidade de elongación e recuperación.

O SEXO: As mulleres teñen máis flexibilidade que o home.

A TEMPERATURA AMBIENTE: a baixas temperaturas custaranos conseguir a máxima amplitude en movementos de músculos e articulacións.

O QUENTAMENTO: canto mellor sexa o quentamento previo, maior será o noso nivel de flexibilidade, pois ao aumentar a temperatura do músculo estaremos a facilitar a súa capacidade de estiramento.

INACTIVIDADE PROLONGADA: Implica a perda de flexibilidade.

A HERDANZA: as características xenéticas son o primeiro factor condicionante da flexibilidade, isto é, xa dende o nacemento hai persoas máis flexibles que outras.

A IDADE: A menor idade, maior será a flexibilidade.

O GRAO DE CANSAZO MUSCULAR: o cansazo muscular tende a contracturar os músculos, diminuindo así a capacidade de estiramento.


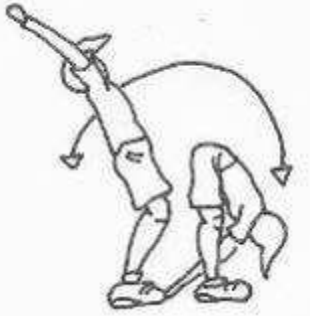
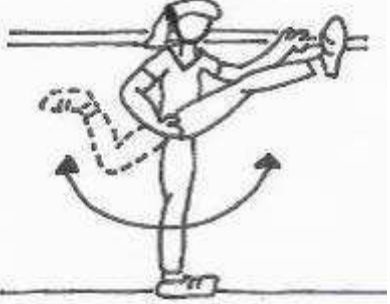

3. MÉTODOS DE ADESTRAMENTO:

Xa que se trata dunha calidade **"INVOLUTIVA"**, co seu traballo preténdese manter certos niveis e que a súa perda sexa máis paulatina, para iso diferenciaremos entre dous sistemas de traballo:

SISTEMAS DINÁMICOS	SISTEMAS ESTÁTICOS
<p>Os sistemas dinámicos utilizan exercicios nos que hai movementos, buscando o maior percorrido articular posible.</p> <p>Realiza antes un bo quentamento!</p> <p>Os teus movementos deben ser: Progresivos, Amplos, Relaxados coordinados coa respiración, e cunha Duración duns 30 segundos.</p> <p>TIPOS DE EXERCICIOS:</p> <p>REBOTES BALANCEOS LANZAMENTOS</p>	<p>Baséanse no mantemento durante un tempo determinado dunha posición onde a musculatura presenta un aumento da súa lonxitude.</p> <p>Non existe movemento!</p> <p>MÉTODOS DE ADESTRAMENTO</p> <p>ESTÁTICO PASIVO ESTÁTICO ACTIVO ESTÁTICO forzado F.N.P: "Facilitación Neuromuscular Propioceptiva".</p>

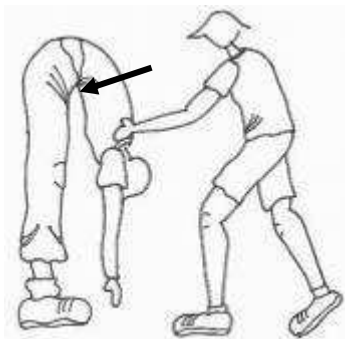
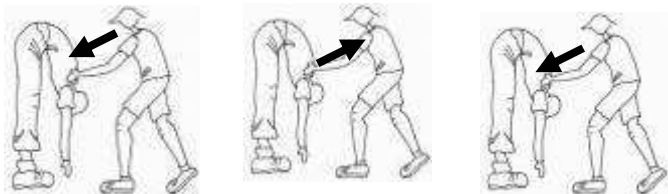
Desenvolveremos agora cada un destes métodos de adestramento, empregando debuxos e imaxes que che facilitarán a súa comprensión.:

SISTEMAS DINÁMICOS DE ADESTRAMENTO:

REBOTES	BALANCEOS:	LANZAMENTOS
<p>Os exercicios de rebotes, consisten en buscar a máxima amplitude nun estiramento mediante movementos curtos e continuos, onde o deportista forza a súa posición un pouco máis en cada un deles.</p> 	<p>Consiste en realizar movementos suaves e progresivos de ida e volta con algún de os nosos segmentos corporais.</p> 	<p>Utilizados sobre todo para os membros inferiores. O quentamento nestes exercicios adquire unha importancia vital.</p> 
<p>Este tipo de traballo débese realizar con precaución, debido ao risco de lesión que levan consigo en caso de non realizar correctamente o quentamento previo.</p> <p>Empréganse basicamente naquelas actividades deportivas nas que se realizan xestos técnicos relacionados con este tipo de movementos.</p> 		

SISTEMAS ESTÁTICOS DE ADESTRAMENTO

ESTÁTICO PASIVO	ESTÁTICO ACTIVO
<p>O estiramento prodúcese sen que o deportista realice ningunha acción para forzar a posición.</p> <p>O estiramento é provocado pola acción da forza de gravidade ou mediante a axuda dalgún material (espaldera)</p>  <p><i>Estiramento pasivo de xemelgo</i></p>	<p>O estiramento prodúcese neste caso pola forza que realiza o deportista.</p>  <p><i>Estiramento activo de flexores de boneca</i></p>

ESTÁTICO forzado	F.N.P
<p>Neste tipo de exercicios (tamén de carácter pasivo), a forza que provoca o estiramento é realizada pola acción dun compañeiro.</p>  <p>A posición ha de manterse como mínimo 15 segundos.</p>	<p>"Facilitación neuromuscular propioceptiva"</p> <p>Neste caso o exercicio consta de tres fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramento Estático-Forzado: Explicado anteriormente - Xeramos unha forza contraria. Non é unha loita, senón unha lixeira tensión contraria á presión que exerce o noso compañeiro. - De novo un Estático -forzado. Comprobaredes aquí que tedes un pouco máis de amplitude no movemento. <p>Cada unha das fase deberá manterse aproximadamente 15 segundos.</p>  <p>Fase 1 fase 2 fase 3</p>

Hoxe en día o traballo de flexibilidade está equiparado en importancia ao resto de calidades físicas básicas, de maneira que en case todas as disciplinas deportivas, se realizan sesións de adestramento cuxo único obxectivo será a mellora dos niveis de flexibilidade do deportista.

4. CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA NO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE:

☞ O traballo da flexibilidade debe de ir precedido dun bo quentamento para evitar lesións e conseguir o máximo rendemento.

☞ Para traballar a flexibilidade o individuo ha de estar relaxado (sería absurdo intentar estirar un músculo que está en tensión).

☞ Para mellorar o nivel de flexibilidade é necesario empregar exercicios que leven aos músculos e ás articulacións aos seus máximos percorridos.

☞ Os exercicios débense realizar de forma suave e durante un tempo prolongado (20 a 40 segundos).

☞ É moi importante a continuidade, pois a flexibilidade é unha calidade que se perde rapidamente coa inactividade

5. VANTAXES DO TRABALLO DA FLEXIBILIDADE:

- ☞ Diminúe a tensión e o estrés.
- ☞ Favorece a relaxación muscular.
- ☞ Alivia a dor muscular.
- ☞ Preven as lesións.
- ☞ É indicador de saúde.
- ☞ Favorece a técnica deportiva.

6. EXEMPLOS DE ESTIRAMENTOS

A continuación móstrase unha relación de estiramentos para diferentes grupos musculares seguindo diferentes métodos de adestramento vistos previamente.



de1110104

Algunhas disciplinas deportivas requiren dun adestramento precoz e intenso desta capacidade



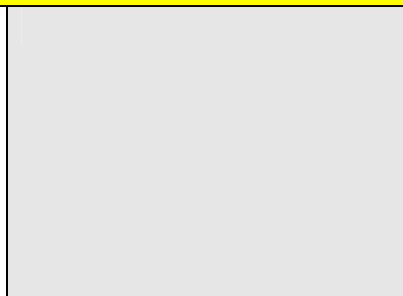
Unidade didáctica 4

PASIVOS			ACTIVOS			Forzados		
  								
XEMELGO: localizado na parte posterior da perna. Estende o nocello								
								
ISQUIOTIBIAIS: Parte posterior da coxa. Flexionan o xeonllo e esxtenden a cadeira								
								
CUÁDRICEPS: Parte anterior da coxa. Estende o xeonllo.								
								
ADUTORES: Parte interna do muslo. Aproximan os músculos entre si.								
								

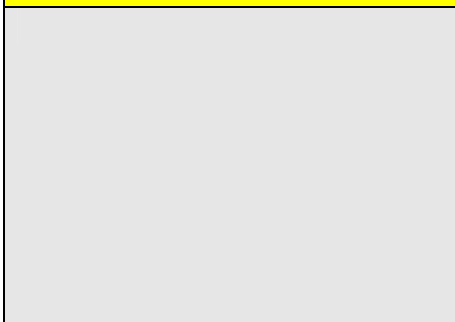
ABDUTORES: Parte exterior da coxa. Separan as coxas entre si.



GLÚTEOS: Extensores de cadeira.



ABDOMINAIS: Flexionan a columna vertebral.



LUMBARES: Extensores de columna vertebral



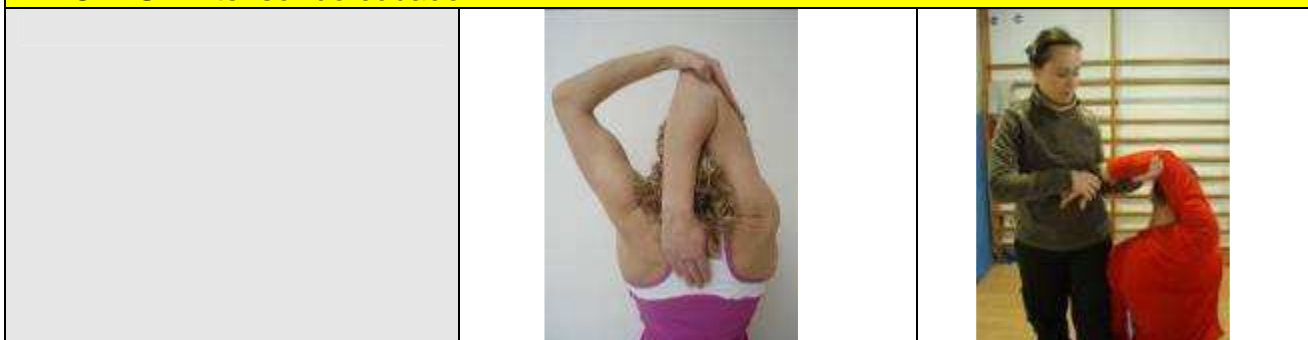
DORSAIS: Dirixe os brazos abaixo e atrás. (Movemento de brazos en remo)



PECTORAL: Aproxima os brazos entre si por diante do corpo.



TRÍCEPS: Extensor do cóbado



DELTOIDE: Eleva os brazos en todas as direccións.



Aqueles estiramientos onde non aparece o exemplo é porque non son estiramientos funcionais e polo tanto non adoitan ser utilizados.

SECCIÓN 04 FAQ 01

CÓMO PODEMOS DIFERENCIAR UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DUN EJERCICIO DE FUERZA?

Cada músculo (falamos so de músculos esqueléticos, anelados os nosos osos) o contraerse xeran o movemento dunha articulación e por tanto o movemento dos osos ca forman, de tal xeito que se pretendemos relaxalo ou estíralo, deberemos buscar xustamente o movemento contrario á función que desempeña.

Exemplo: O xemelgo ten como función a extensión do nocello, polo que para estirar o xemelgo deberemos realizar unha flexión de nocello con ou sen axuda....etc, dependendo do método de traballo seleccionado.

O xemelgo contráese provocando a extensión da articulación do nocello



Xemelgo relaxado



Xemelgo contraído

Para estirar el xemelgo debo flexionar o nocello



Xemelgo estirado

Exemplo: Os abdominais ao contraerse flexionan a columna vertebral, esa e a súa función!, para estíralos deberemos buscar un exercicio no que realicemos unha extensión da columna.



Abdominais en
contracción

Abdominais en
estiramiento

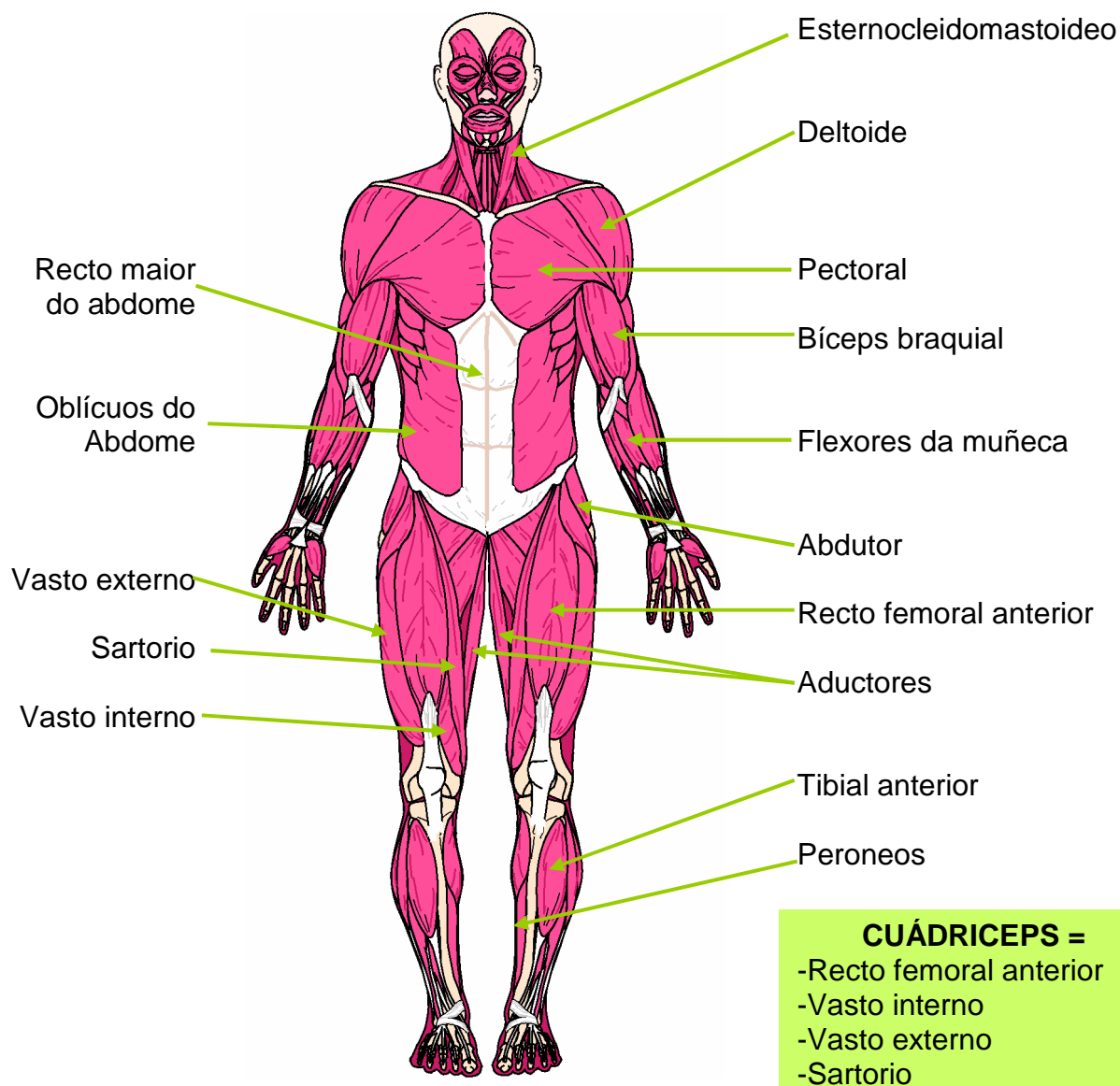


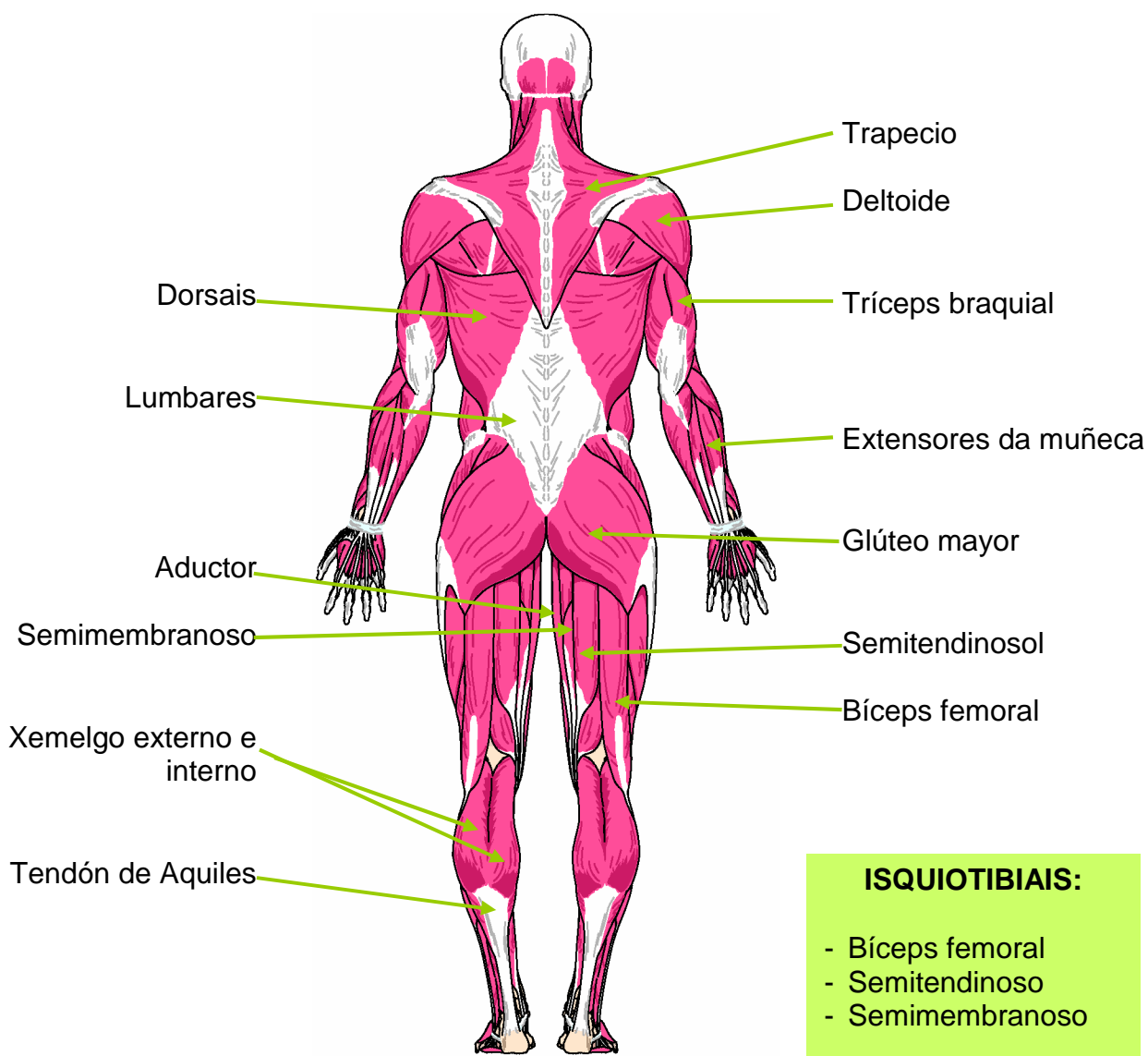
SECCIÓN 04 FAQ 02

ÓNDE SE ATOPA CADA UN DOS NOSOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS PRINCIPAIS?

O primeiro que temos que ter claro é a localización dos principais grupos musculares e a función de cada un deles, así será máis doado entender os exercicios de estiramento que podemos facer para cada músculo.

A continuación móstrase unha vista anterior e outra posterior do corpo humano onde se sinalan os principais grupos musculares.





¿Sabías que temos mais de 400 músculos esqueléticos no noso corpo?

Estes que acabas de ver son só uns poucos, case todos no plano superficial, pero existen outras capas mais de músculos profundos situados debaixo dos que aquí viches.

Ademais dos músculos esqueléticos, que son os que forman parte do aparello locomotor, atopamos o músculo cardíaco, coñecido coma “miocardio” e os músculos viscerais, que constitúen as paredes dos órganos internos.

Entre estes tres tipos de músculos existen grandes diferencias de cor, estrutura interna...pero todos coinciden na súa capacidade para contraerse e na súa elasticidade, aínda non no mesmo grao.

SECCIÓN 04 FAQ 03

QUE MÉTODO DE ESTIRAMENTO EMPREGO EN CADA CASO?

Os exercicios de estiramento, non se empregan so naquelas sesións adicadas unicamente ao traballo ou adestramento da flexibilidade, se non que van a estar presentes en calquera sesión ou actividade física.

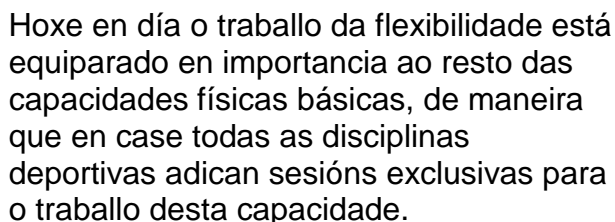
Os exercicios de estiramentos deben de realizarse sempre antes e despois de calquera actividade física de certa intensidade.

Tal e como aprendiches na unidade 02, sempre se comezará cun **quentamento** onde se realizan exercicios directamente relacionados con esta capacidade:

- Na fase de movementos articulares; aquí podemos realizar **exercicios dinámicos** de balanceos, rebotes ou lanzamentos, que ademais de lubricar e aumentar a temperatura das nosas articulacións, estamos a traballar a elasticidade ou flexibilidade articular.
- Na fase de estiramentos empregaremos **exercicios estáticos**, en primeiro lugar pasivos e despois podemos realizalos activos, sobre todo naquela musculatura que máis se empregue na actividade posterior.

Rematada a actividade debemos dedicar sempre uns minutos de novo os estiramentos facendo **exercicios estáticos** (pasivos, activos ou forzados), favorecendo que a nosa musculatura recupere o seu tamaño natural, evitando así o seu acortamento progresivo.

Os exercicios **estáticos forzados** (con compañeiro) e o **FNP** son os máis apropiados para as sesións dedicadas o **adestramento da flexibilidade**.



Hoxe en día o traballo da flexibilidade está equiparado en importancia ao resto das capacidades físicas básicas, de maneira que en case todas as disciplinas deportivas adican sesións exclusivas para o traballo desta capacidade.