

Escuela: Dr. René Favaloro

Docentes: Elizondo Alberto, Fernández Emilio

Año: 1°1°, 1°2°, 1°3°, 1°4°, 1°5° Ciclo: 2020

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Física

Marco Teórico



La flexibilidad se define como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones (Arregui y Martínez, 2001). Según Handel y Cols., (1997), las técnicas utilizadas para el entrenamiento de la flexibilidad son: estiramientos dinámicos, estiramientos estáticos, estiramientos inmediatamente tras una corta y casi máxima contracción isométrica de la musculatura, estiramientos por contracción antagonista, y estiramientos por contracción antagonista tras una contracción agonista. De estos métodos los estiramientos estáticos son los más utilizados en el entrenamiento de la flexibilidad cuando se trata de principiantes (Sáez, 2005). Un adecuado trabajo de flexibilidad permite disponer de un rango óptimo de

movimiento en cada grupo muscular para prevenir la aparición de lesiones (Allen, 2004).

Importancia de la flexibilidad

Sanchez y cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002), señalan que una buena flexibilidad permite: 1) limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares; 2) facilitar el aprendizaje de la mecánica; 3) incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento); 4) garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales; 5) realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones; 6) desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada; 7) reforzar el conocimiento del propio cuerpo; 8) llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa; 9) aumentar la relajación física; 10) estar en forma; 11) y reforzar la salud.

Tipos de flexibilidad

Alter (1996), señala que el tipo de flexibilidad es específica al tipo de movimiento y depende de la velocidad y del ángulo de dicho movimiento, no sólo de la Amplitud de Movimiento - AM o ADM. Amplitud de Movimiento, de acuerdo con Norris (1996), hace referencia a la longitud del músculo en cualquier punto del movimiento (*Range of Motion* - ROM) mientras para Alter (1996) y Monteiro (2000) es la libertad de movimiento de una articulación.

En la literatura pueden encontrarse numerosas clasificaciones de flexibilidad (Platonov y Bulatova, 1993; Alter, 1996; Di Cesare, 2000; Monteiro, 2000; Sánchez y cols., 2001). A continuación pasamos a recoger algunas de las más significativas (Figura 1).

De acuerdo con Di Cesare (2000), la flexibilidad puede ser:

- **Flexibilidad general:** es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud;

- **Flexibilidad especial:** consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado.

Sánchez y cols. (2001), describen tres tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad anatómica:** es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural;
- **Flexibilidad activa:** es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.
- **Flexibilidad pasiva:** es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal etc.

Preguntas:

1. ¿Quién debe estirar y hacer ejercicios de flexibilidad?
2. ¿Cuándo estirar?
3. ¿Qué beneficios nos aporta el estiramiento?
4. ¿Cómo hacer los estiramientos?
5. ¿Qué no hay que hacer en los estiramientos?
6. ¿Es importante la respiración?

Rodillas más flexibles

Este ejercicio es también perfecto para los **cuádriceps y las rodillas**.

- Apóyate sobre una silla para **no perder equilibrio**.
- Flexiona tu pierna izquierda hacia atrás hasta que puedas **cogerte la punta del pie con la mano derecha**.
- Tira suavemente del pie hacia atrás notando **cómo se estira el cuádriceps y el talón llega a tocar el glúteo**.
- Vuelve a apoyar el pie en el suelo tras aguantar **20 segundos**. Haz lo mismo con la otra pierna pero **sin hacer rebotes**.

Gemelos y cuádriceps

Este ejercicio es idóneo para **estirar bien los principales músculos** de las piernas tras realizar un ejercicio físico que implique su movimiento

- Pon la pierna derecha por **delante de tu cuerpo**.
- Inclínate hacia delante dejando el **peso del cuerpo sobre la pierna izquierda**.
- Si logras llegar a tu pie... tira de él hacia ti. **Notarás cómo se estira bien el gemelo y el cuádriceps**.
- Si no llegas, **acércate hasta donde puedas**.
- **Repite** con el otro pie.

Separa bien tus vértebras

Estirar la espalda es perfecto para **recolocar la columna vertebral**, mejorar la postura al andar y evitar dolores.

- Colócate a unos **30 centímetros de distancia de una silla** o una mesa baja.
- Inclina el cuerpo hacia delante y **apóyate con las manos separadas** a la anchura de los hombros.
- **Estira el cuerpo** hacia atrás sin soltarte.
- Bascula la pelvis hacia delante y **flexiona ligeramente las rodillas**.
- **Estira las piernas** dejando el peso del cuerpo en los talones

Movimiento anti-contracturas

Este movimiento es ideal para **estirar y relajar la zona cervical y los hombros**.

- Siéntate con las **piernas cruzadas** y las manos sobre las rodillas.
- Gira la cabeza.
- **Mantén la postura** y repite hacia el otro lado.
- Repite **4 veces**.

CUÁNTO TIEMPO HAY QUE MANTENER UN ESTIRAMIENTO?

Ten cuenta que según lo que quieras conseguir deberás **mantener el estiramiento más o menos tiempo**.

- **¿Tu objetivo es evitar lesiones?** Para ello, mantén cada contracción durante 30 segundos, descansa y repite el ejercicio sin rebotes.

- **¿Quieres recuperar elasticidad?** Mantén la tensión entre 30 segundos y 2 minutos. No realices repeticiones.
- **¿Tu intención es relajarte?** En este caso estira solo levemente –sin que te cueste– y mantén la contracción durante un minuto, concentrándote en tu respiración.



Bibliografía

- Alonso T. (2002). Análisis comparativo de los datos antropométricos y test físicos en adolescentes con diferentes estudios: 1º de bachillerato y ciclos formativos de grado medio. Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte 7.
- Anderson B., Burke E.R. (1991). Scientific, medical, and practical aspects of stretching. Clin Sports Med 10:63-86.
- Arregui J.A., Martínez V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte 2.
- Bixler B., Jones R.L. (1992). High-school football injuries effects of a post-halftime warm-up and stretching. Fam Pract Res J 12:131-139.

Fecha de presentación: 25/09/2020

Contacto: 2645171053 (E) 2645711185 (F)

Director: Solera Roberto