

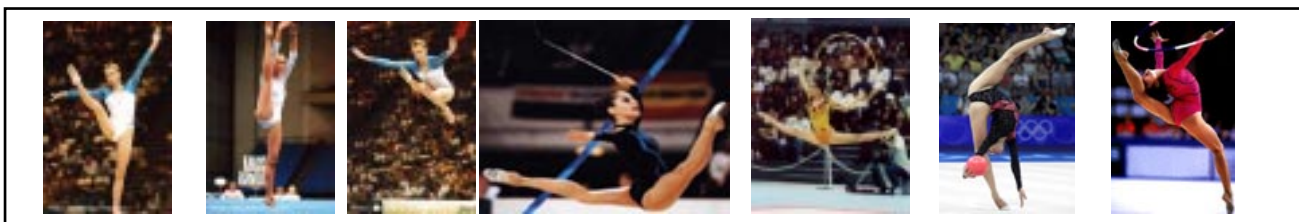
Educació Física 06

Com es doblega la russa Svetlana !!

La flexibilitat física

És un fet contrastat que en un esport com la gimnàstica artística on la flexibilitat hi té molt a dir, trobem que les esportistes d'origen oriental sempre es troben en les posicions capdavanteres. D'acord amb els factors que exposarem més endavant és probable que la herència i, sobretot, l'entrenament facin que els resultats siguin tan evidents.

Svetlana Khorkina, et sona el nom? Ha estat una de les dominadores de la gimnàstica artística femenina dels darrers anys. És d'origen rus i té 23 anys. Dels 5 anys que practica la gimnàstica i dels 13 anys que forma part de l'equip nacional. La gimnàstica és de les modalitats esportives que requereixen més de la flexibilitat.



La flexibilitat és una qualitat física que ens permet realitzar els moviments en la seva màxima amplitud, ja sigui d'una part específica o de tot el cos. El grau de flexibilitat que tenim cadascú depèn, principalment, de dos components que són:

L'**elasticitat muscular**, capacitat que té el múscul d'estirar-se i escurçar-se sense que es deformi i pugui tornar a la seva posició original.

La **mobilitat articular**, que és el grau de moviment que té cada articulació, i que varia en cada articulació.

El desenvolupament d'aquesta qualitat física és fonamental per qualsevol pràctica esportiva, però encara ho és més per mantenir una vida el més saludable possible. Cal destacar alguns factors que influeixen en la flexibilitat:

Herència: les característiques genètiques condicionen, en primer lloc, la flexibilitat.

Sexe: Hi ha factors fisiològics que són diferents en els dos sexes i que fan que les dones siguin més flexibles.

Edat: Tots tenim el major índex de flexibilitat en els primers anys de la nostre vida.

Activitat habitual: les postures i els moviments que realitzem habitualment (treball, estudi, ...) influeixen en el nostre grau de flexibilitat.

ACTIVITAT

- En petit grup, el més divers possible, cadascú farà el següent test de flexibilitat



*Material: un banc suec i un regla adossada.
Cal fer un escalfament previ per tal d'evitar possibles lesions.
No doblegar les cames durant l'execució.
No obrir les cames.
No realitzar rebots.
Cal mantenir la posició almenys 2 segons.*

La prova es realitza dues vegades i s'anota la millor marca, aquesta es pren en centímetres. El 0 correspon amb el peu del banc, on van recolzats els peus, serà negatiu quan no arriba al nivell de recolzament dels peus i positiu si el sobrepassa. Les dades obtingudes seran el punt d'inici de la nostra activitat. Consulteu la pàgina www.ravalnet.org/revista.