

FLESSIBILITÀ

Un'altra importante componente dell'efficienza fisica è la flessibilità che è stata definita come l'arco di movimento possibile da parte di una singola o di una serie d'articolazioni (Fig. 5.1).

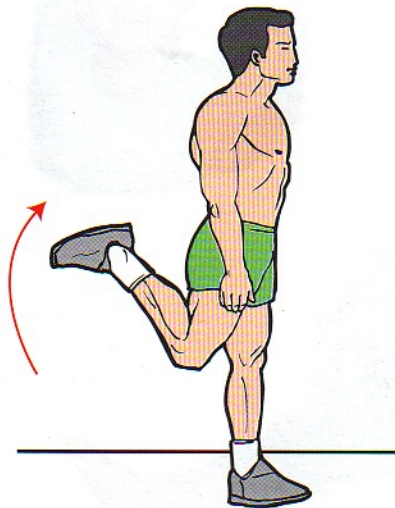
FIGURA 5.1

Esistono dei periodi particolarmente favorevoli allo sviluppo della flessibilità che si collocano fra i 4-7 ed i 10-14 anni. La flessibilità tende a diminuire dopo l'adolescenza. In genere le femmine sono più flessibili dei maschi.



FIGURA 5.2**FLESSIBILITÀ ATTIVA**

Si riferisce al grado di movimento al quale una articolazione può essere portata come risultato di una contrazione muscolare da un lato e di una decontrazione-allungamento dall'altro. Nell'esercizio in figura i muscoli posteriori della coscia si contraggono e contemporaneamente si decontraggono-allungano quelli anteriori della coscia. La flessibilità attiva è importante nella prestazione perché è essenziale per le articolazioni agire in un campo di movimento non ristretto.

**FIGURA 5.3****FLESSIBILITÀ PASSIVA**

È "la più ampia capacità di movimento possibile di un'articolazione che la persona è capace di raggiungere con un aiuto supplementare (compagno, attrezzo, peso del proprio corpo)" (Harre, 1977). Essa è importante nella prevenzione degli infortuni in quanto esistono molte situazioni nello sport in cui un muscolo è forzato ad estendersi oltre i suoi normali limiti attivi. Se la muscolatura non possiede elasticità sufficiente a compensare questa estensione addizionale è probabile che avvenga un infortunio alla unità muscolo-tendinea.

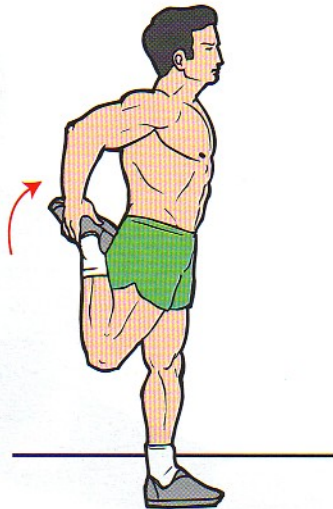
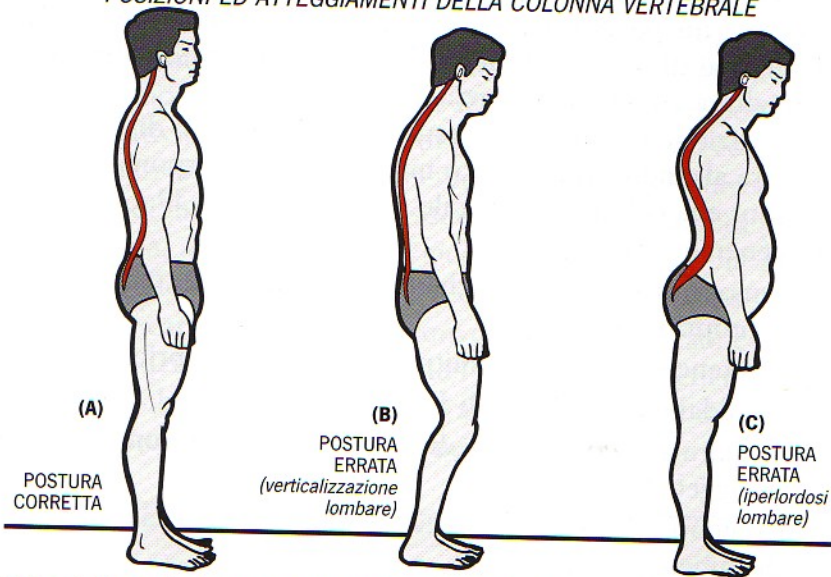


FIGURA 5.7

POSIZIONI ED ATTEGGIAMENTI DELLA COLONNA VERTEBRALE



Sono presentati tre casi molto comuni di posture dalla stazione eretta. Nel primo (A) si nota il corretto allineamento tra i segmenti della colonna vertebrale con le loro fisiologiche curve. Nel secondo (B) il tratto lombare è verticalizzato e quello dorsale è, per compenso, più accentuato nella sua curvatura. Nel terzo (C) l'antiversione del bacino provoca una iperlordosi (aumento della curva lombare) ed una ipercifosi (aumento della curva dorsale). Sia in (B) che in (C) viene coinvolto il tratto cervicale con una variazione del suo assetto strutturale.