

9. MALGUTASUNA

GAIAREN DEFINIZIOA ETA AZALPENA

Malgutasuna giltzadurak duen mugimendu zabaltasun maximoa da. Gaitasun hau giltzaduraren estruktura eta gihar, kartilago eta tendoian elastikotasunaren baitan dago. Faktore askorengatik mugaturik dago malgutasuna: genetika gihar masa, sexua, tenperatura, nekea, etab.

Gaitasun hau adinarekin gutxitu egiten da, galera hau oso adin goiztiarreen hasten delarik. Bere lanketa garrantzitsua da gainontzeko gaitasun fisikoak (indarra eta abiadura bereziki) hobe garatzen laguntzen dituelako. Gainera malgutasun egoki batek gihar desorekak eta lesioak ekiditen lagunduko digu.

Bi malgutasun mota daude:

Malgutasun estatikoa: gihar indarraren bidez burutzen den luzaketa da. Malgutasun hau modu aktiboan bila daiteke, kirolariak berak burutzen duenean, edo pasiboan, kanpo laguntza baten bidez egiterakoan (lagun bat, materiala, etab.).

Malgutasun dinamikoa: Giltzaduren mugikortasuna eta gihar luzaketa aldi berean burutzen. Mugimendua da ezaugarri nagusia, giharrak etengabe luzatu eta uzkuritu egiten delarik.

ZEIN GARRANTZIA DU GAI HONEK GAZTEEN KIROL HEZIKETAN

Esan bezala, malgutasuna oso adin goiztiarretan galtzen hasten den gaitasun bat da (autore batzuk diote 10 urterekin), beraz bere lanketak garrantzi handi hartzen du gure gazteengan.

Malgutasunak ez du zuzenean gure errendimenduan eragiten ez baitu mugimendurik sortzen, baina mugimendua modu eraginkorrago batean gauzatzen laguntzen du.

Gainera, 10 urtetik aurrera gazteek gorputz kontzientzia hobea dute eta gai dira jada ariketa estatikoak burutzeko. Hau dela eta garai egokia da mota honetako lanarekin hasteko.

GAIAREN APLIKAGARRITASUN PRAKTIKOA

Malgutasuna atal orokorrenetik kirolarekiko espezifikoagoak diren gihar taldeetara landu behar dugu, beti ere modu bilateralean.

Lanketa burutzeko, jakin beharra duzu giharrak luzatzen hasten garenean luzaketa erreflexua aktibatu egiten dela. Erreflexu hau babes sistema bat da, zauriak eragozteko giharrak burutzen duen kontrakzio bat. Hau ekiditeko luzaketak mantso egin behar direla kontutan izan behar duzu.

Zure luzaketetan eraginkortasun haundiagoa lortzeko alderantzizko erreflexu miotatikoaz balia zaitzke: luzaketa aurretik kontrakzio isometriko bat eginez gero, erreflexu miotatikoaren erantzuna moteldu egiten da, gehiago luzatzen lagunduz.

Bi metodo ditugu malgutasuna lantzeko:

Dinamikoa:

Luzaketak mugimenduaren bidez dira: errebotek, jaurtiketak, balaztadak, etab.

Lantzeko errazago eta motibagarriago da, eta bertan burutzen diren keinuak kirolarekiko espezifikoagoak. Bere eraginkortasuna ez da hain handia .

Ariketa mota hauek saio hasieran erabiliko ditugu eta kirol bakoitzean lantzen diren giltzadurei zuzendurik egongo dira nagusiki.

Estatikoa:

Giharrak eta lotailuak luzatzen duten jarrera konkretu bat burutzen dugunean, 20-30 segundoz mantenduko dugu.

Metodo dinamikoak baina emaitza hobek sortarazten ditu, baina ez da hain motibagarriak eta gihar dinamika galtzen da. Lan sistema honetan luzaketak lasai eta minik sentitu gabe burutu behar dira, arnasketa lasaitze bilatuz eta jarreran poliki aurrera eginaz.

Kirol bakoitzak nagusiki ze gihar talde lantzen duen hausnartzea garrantzitsua da, talde horri garrantzia gehiago emateko. Nahiz eta gorputz osoa landuko dugun.

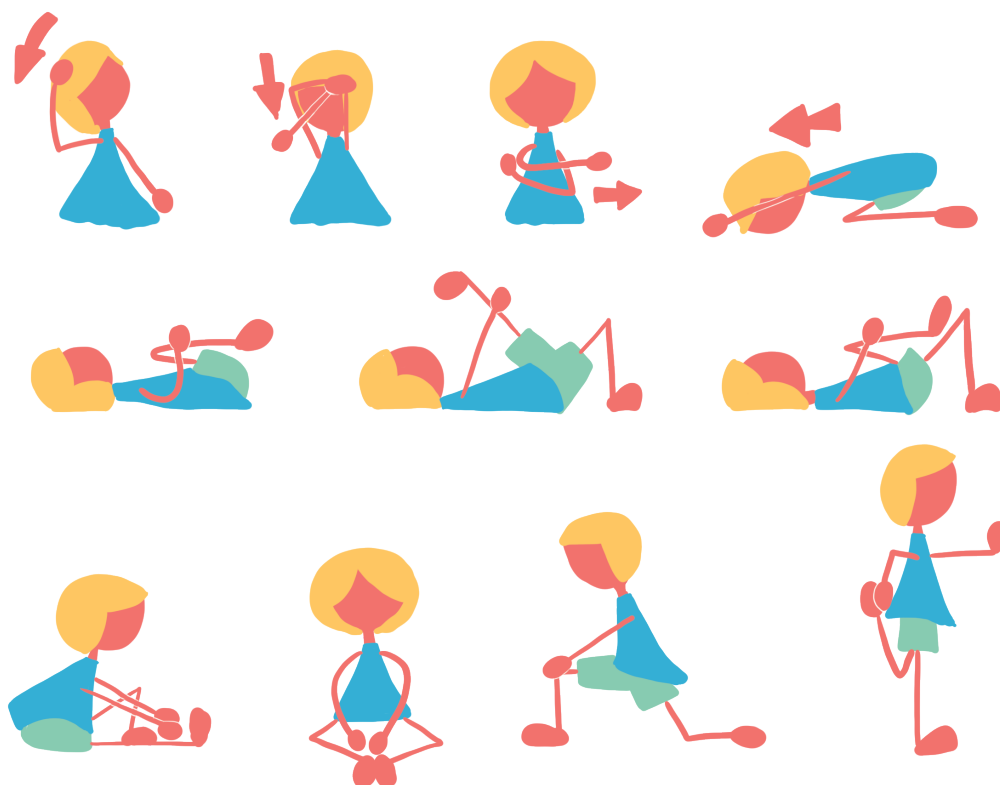
Metodo hau lantzeko sistema ezberdinak daude: Bob Anderson, Solveborn, RPG, FNP, etab. Egungo egoeran modu indibidualean lana burutu ahal izateko, Andersonen stretching sistema erabiltzea gomendatzen dizuegu bere erraztasun eta segurtasunarengatik. Sistema hau jarrera bat 20-30" mantendu eta ondoren pixkat gehio luzatuz beste 20-30" mantentzean datza.

Hona hemen lagungarri izan diezazukeen luzaketa bateria bat:

Dinamikoak



Estatikoak



Orokorrean, malgutasuna sistema estatikoen bidez hobetzea gomendatzen da, baina sistema dinamikoen bidez kirolarekiko espezifikotasuna bilatu.

Adibide gisa Bob Andersonen liburua “Cómo rejuvenecer el cuerpo ESTIRÁNDOSE” ikus eta erabil dezakezue: <https://drive.google.com/file/d/0B5ggnQSyPfZILWRTOTZJX-3JHM1E/view?usp=sharing>

BIBLIOGRAFIA

Ayala, F., De Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: Técnicas de estiramiento. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte, 5(3), 105–112. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754612700163?via%3Dihub>

Di Santo, M. (1997). La flexibilidad en las distintas edades de la vida. PubliCE. <https://g-se.com/la-flexibilidad-en-las-distintas-edades-de-la-vida-37-sa-Y57cfb270e9909>

Educación Física plus (EF+). (2012, November 7). La flexibilidad. <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>

Fernandez de Jauregi, D. (2001). Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak: Prestakuntza Fisikoa. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. <https://www.leizaraneskubaloia.com/wp-content/uploads/2015/12/2001-12-Entrenatzaile-eta-irakasleentzako-fitxa-didaktikoak-prestakuntza-fisikoa.pdf>

G.Nelson, A., & Kokkonen, J. (2014). Anatomía De Los Estiramientos. Tutor.