

Pohyblivostní schopnosti (flexibilita)

Flexibilita

- je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu o plné amplitudě.
- Mění se s věkem, senzitivní období je ve věku 7-11 let a je specifická podle jednotlivých kloubů a podle možných směrů pohybu v kloubech.
- V důsledku anatomických a fyziologických rozlišností vykazují vyšší rozsah pohybu ženy, než muži.
- Výraznější přírůstky můžeme zaznamenat při 3-4 tréninkových jednotkách za týden a to již po jednom měsíci za předpokladu dodržování zásad (čím mohutnější svalové skupiny obklopují daný kloub, tím je třeba většího počtu opakování, intenzita postupně narůstá, před cvičením je třeba dokonalé rozcvičení – zahřátí, při pocitu bolesti je třeba cvičení přerušit aj.).

Flexibilita je podmíněna těmito činiteli:

- **Konstitučními**, tj. tvarem kloubu určující stupeň volnosti, schopností protažení svalových pouzder, vazů, svalů a s nimi spojených šlach,
- **kondičně-energetickými**, především flexibilitou aktivní (tzn. silou svalů iniciujících pohyb, protože v krajních mezích je třeba překonání značného odporu),
- **koordinačními**, tj. regulací svalového tónusu, svalových a šlachových reflexů, koordinací antagonistů, agonistů a synergistů,
- **trénovatelností**, při které je nejméně ovlivnitelná konstituce.

Metody rozvoje flexibility

Metody rozvoje flexibility lze členit dle dvou aspektů, podle aktivity pohybu a dynamiky provedení:

1. aktivita pohybu:

- *aktivní* – tj. provádění pohybu vlastními silami,
- *pasivní* – vzájemné polohy jednotlivých segmentů je dosaženo vnějšími silami (pomocí gravitace, partnera)

2. dynamika provedení:

- *dynamické* – cviky prováděné švihovým způsobem,
- *statické* – dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečink).