

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son:

- **Test de flexión profunda de tronco**

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior. Para ello el sujeto se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo de la persona. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor. A la señal se debe flexionar las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible. La persona debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unidos. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

- **Test de flexión de tronco sentado**

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco. Se necesita un banco sueco y una regla adosada a él.

La persona se sitúa descalza, sentada en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocarán los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo estas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo. Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.

Posteriormente se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.



Referencia:

Parco Arrondo, Álvaro. (2013) Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDeportes, revista digital. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>