

## تمرینات انعطاف پذیری (Flexibility)

ظرفیت اجرای حرکت در یک دامنه حرکتی بالا را گویند. لازمه اجرای مهارتها در دامنه حرکتی بالا و سهولت اجرای حرکات سریع در دامنه حرکتی است. دامنه حرکتی مفصل باید بیش از دامنه حرکتی مورد نیاز اجرای حرکت باشد.

انعطاف پذیری ضعیف (Pechtle, 1982) :

- نقص در یادگیری یا اجرای کامل بسیاری از حرکات
- افزایش احتمال آسیب دیدگی
- تاثیر نا مطلوب بر افزایش قدرت، سرعت و هماهنگی
- کاهش کیفیت اجرای حرکت

### 1- روش غیر فعال (Passive Method) :

حداکثر انعطاف پذیری با کمک یک یار تمرینی/ بکارگیری وزن یا وزنه آزاد بدست می آید. (بیشتر برای مفاصل مچ پا، لگن، ستون فقرات، شانه و مچ دست)

### 2- روش فعال (Active Method) :

دستیابی به حداکثر انعطاف پذیری یک مفصل از طریق فعالیت عضلانی

- ایستا (Static Method) : مدت نگهداری 30 ثانیه باشد.
- پویا (Dynamic) : بخشی از بدن به حالت فعالانه ای در برابر بخش دیگری که ثابت است در دامنه حرکتی مفصل تاب داده می شود.
- جهشی (Ballistic Method) : کشش با ضربه و در دامنه ای بزرگتر از دامنه حرکتی مفصل صورت می پذیرد.

### 3- روش ترکیبی (Combined Meth.)

ابتدا ورزشکار باید کشش را فعالانه تا حد ممکن انجام دهد، سپس انعطاف پذیری با کمک یک یار تمرینی در دامنه بالاتر ادامه می یابد.

### \* - روش تسهیل سازی عصبی-عضلانی عمقی (PNF) :

می تواند به صورت های فعال و یا ترکیبی صورت پذیرد و تفاوت آن با روشهای قبل در ایجاد یک انقباض ایستا در حین کشش به صورت کشش - استراحت - انقباض می باشد (نحوه انجام به طور عملی و کامل در کلاس توضیح داده می شود).