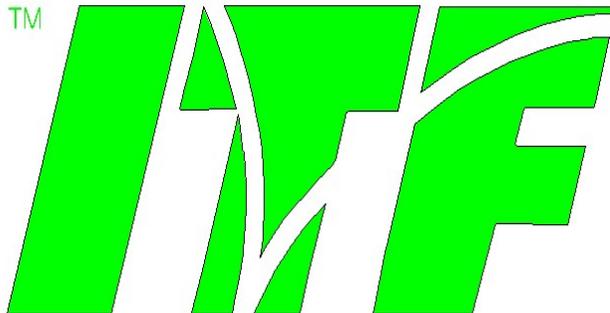


COORDINACIÓN



TM



“La combinación de contracciones musculares requeridas para ejecutar movimientos específicos y distintivos combinados o alternativamente”.

1. INTRAMUSCULAR

Activación simultánea de la mayoría de unidades motoras para aumentar la potencia de la contracción

2. INTERMUSCULAR

Facilitar la cooperación de los músculos participantes

Pluralismo: versatilidad, variedad,

...

***EXPOSICIÓN A ESTIMULOS
DE MOVIMIENTO CON
BASES DIFERENTES***

**COORDINACIÓN MOTORA
PERFECTA**

**REFINA LA INTELIGENCIA
CORPORAL**

**SATISFACE LA CAPACIDAD
INQUISITIVA**

**LIMITA EL POTENCIAL
DESEQUILIBRIO MUSCULAR**

DESARROLLA LA BILATERALIDAD

5 HABILIDADES DE COORDINACIÓN

En constante uso durante el juego del tenis

Necesitan desarrollarse desde edades tempranas

Comprenden:

1. ***Orientación***
2. ***Diferenciación***
3. ***Balance***
4. ***Reacción***
5. ***Ritmo***

ORIENTACIÓN

¿ES LA HABILIDAD DE...??

“determinar y modificar la posición/movimiento del cuerpo en el espacio (espacialmente) y el tiempo (temporalmente)”.

DIFERENCIACIÓN

¿ES LA HABILIDAD DE...??

“controlar la información interna y externa, adaptarla y utilizarla correctamente; adaptación del movimiento a las circunstancias”.

BALANCE

¿ES LA HABILIDAD DE...??

“alcanzar un profundo conocimiento corporal; dominar la posición corporal, bien estática o dinámicamente, en relación a la propia base de sustentación”.

REACCIÓN

¿ES LA HABILIDAD DE...??

“identificar situaciones simples o complejas rápidamente y encontrar la solución motriz apropiada”.

RITMO

¿ES LA HABILIDAD DE...??

“capturar un ritmo adquirido de una fuente externa y reproducirlo, o armoniosa y consistentemente expresar la propia forma de movimiento internalizada”.

PREGUNTA PARA EL ENTRENADOR...

A cada grupo se le asigna una habilidad de coordinación. Tienen que indicar 5 ejemplos relacionados con el tenis y 5 ejercicios a través de los cuales se puede trabajar.

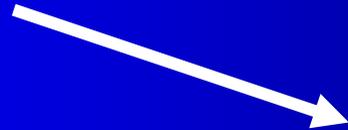
HABILIDADES COGNITIVAS y COORDINACIÓN

Habilidades Cognitivas

PERCEPCIÓN
ANTICIPACIÓN
TOMA DE DECISIONES
EJECUCIÓN
EVALUACIÓN

Acciones motrices

Han de integrarse dentro del entrenamiento de coordinación



EVALUACIÓN

GENERAL

***CIRCUITOS/ CARRERAS DE OBSTÁCULOS
INCORPORANDO LAS 5 HABILIDADES DE COORDINACIÓN***

ESPECÍFICA

SIMULADORES BASADOS EN LABORATORIOS

¿CÓMO TRABAJAR LA COORDINACIÓN?

| Edad | Características | Ejercicios |
|----------------------------------|-----------------|------------|
| 4 – 6 años | | |
| 7 – 10 años | | |
| Niñas (11-12) & Niños (10-13) | | |
| Pubertad | | |
| Adolescencia y madurez | | |

“Cuanto mayores sean las habilidades coordinativas del jugador, mayores serán sus posibilidades de tener éxito”.