

Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

**Coordinación para
tenistas de 10 años
y menores**

“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

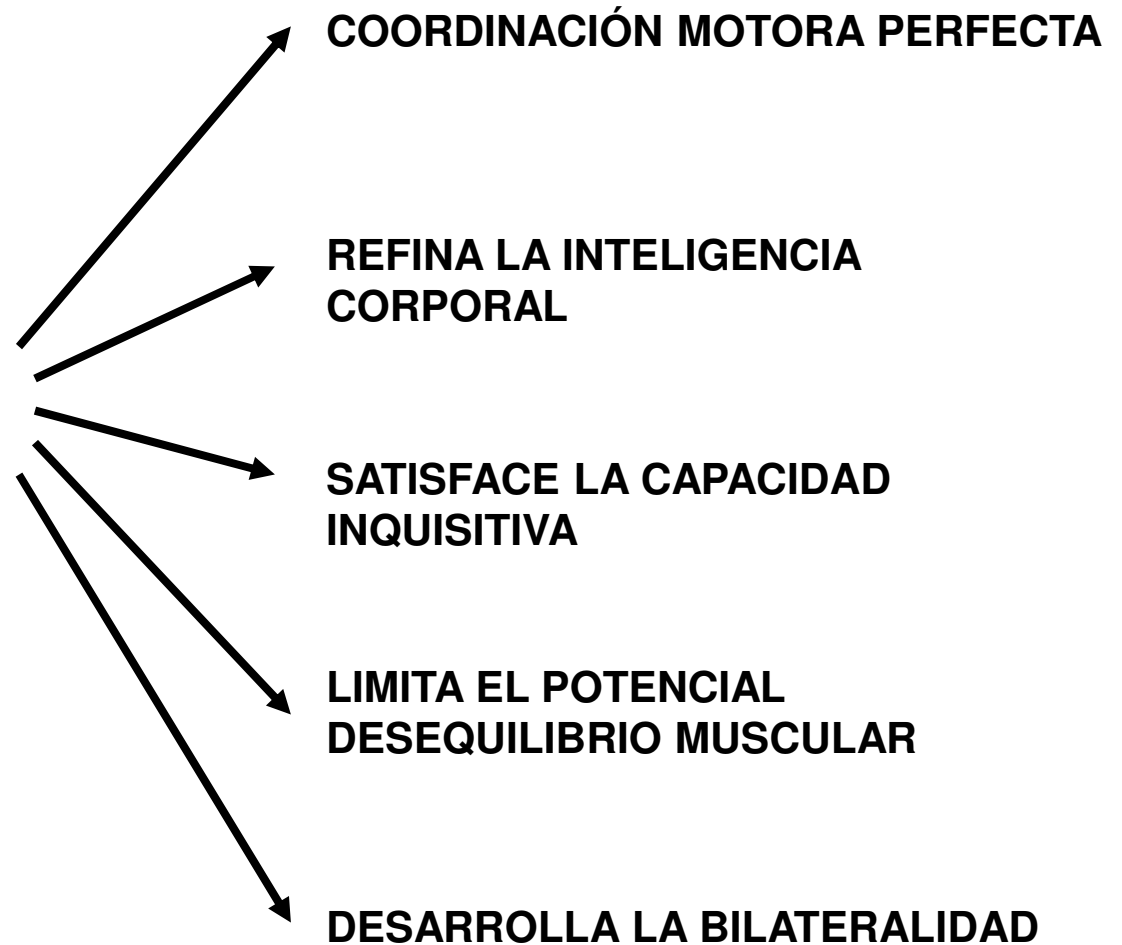
2. INTERMUSCULAR

Facilitar la cooperación de los músculos participantes

Pluralismo: versatilidad, variedad, ...



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



5 HABILIDADES DE COORDINACIÓN

En constante uso durante el juego del tenis

Necesitan desarrollarse desde edades tempranas

Comprenden:

Orientación

Diferenciación

Balance

Reacción

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 reporducirlo, 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

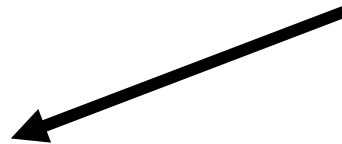


Habilidades Cognitivas



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		



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