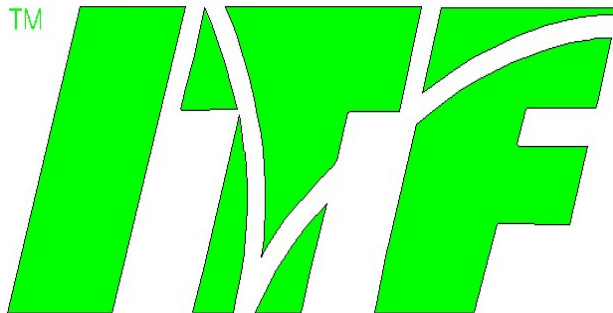


**COORDINACIÓN**



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.***

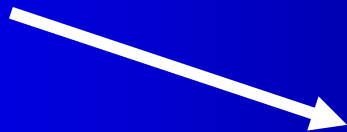
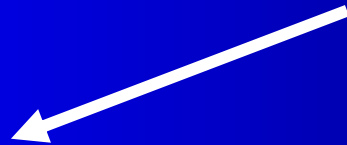
# HABILIDADES COGNITIVAS y COORDINACIÓN

***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”.*