

Coordinación: concepto y clasificación

Escrito por profesor

Sábado, 25 de Octubre de 2008 13:43 - Actualizado Jueves, 11 de Febrero de 2010 19:34

La **coordinación** es una **capacidad física complementaria** que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Tipos de coordinación:

Coordinación segmentaria.- Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc...

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y

Coordinación dinámica general.- intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial.- Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

www.preparadorfisico.es