Entrenamiento de la coordinacion



Entrenamiento de la coordinación

Aconsejamos que la coordinación debemos educarla primeramente con la gimnasia, pasando de ejercicios esquemático-simétrico a otros asimétricos sucesivamente, finalmente, conseguida la coordinación básica que toda actividad motriz precisa, pasaremos a los ejercicios técnicos.
Antes de ejecutar una acción técnica se tiene que producir una anticipación al gesto y éste, sin una fijación previa a través de la vista, no es posible. Los sentidos han de preparar el camino para luego ejecutar con los músculos el gesto técnico. Para que sea correcta dicha ejecución es preciso una buena coordinación visomotora.

Es importante tener presente el concepto de la diversidad: cada persona es diferente. Su evolución también. Hay que respetar las individualidades.
Conviene trabajar con grupos homogéneos y los chicos con verdaderos atrasos deberán ser reforzados con trabajos individuales.

En los niños es conveniente buscar los objetos mediante ejercicios y juegos distendidos y agradables. El juego implica diversión y alegría y no olvidemos lo que decía el pedagogo Freined:"El niño la cosa que más seria hace es jugar".

Así como en el lenguaje, las palabras también son la coordinación fonética, el fútbol es básicamente coordinación de los gestos o movimientos.

La coordinación de un movimiento es, en general, el resultado de una práctica repetida. Los gestos y movimiento complejos no innatos pueden lograr un notable automatismo y economía mediante la repetición.

Recomendamos también los malabarismos como fuente de enriquecimiento de nuestras facultades perceptivas. Evidentemente que el fútbol y los futbolistas necesitan otras cosas, pero es obvio que la habilidad con la pelota, además de divertir al niños estimula y hace que se trabajen aspectos que consideramos de vital importancia como, la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la precisión, el toque, el juego de cabeza, los controles, la concentración, la creatividad, la imaginación, además de crear una sensibilidad del cuerpo con la pelota, nos proporciona una fuente inagotable de riquezas para los futuros futbolistas.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso