

A Importância da Coordenação

1. O que é a coordenação?

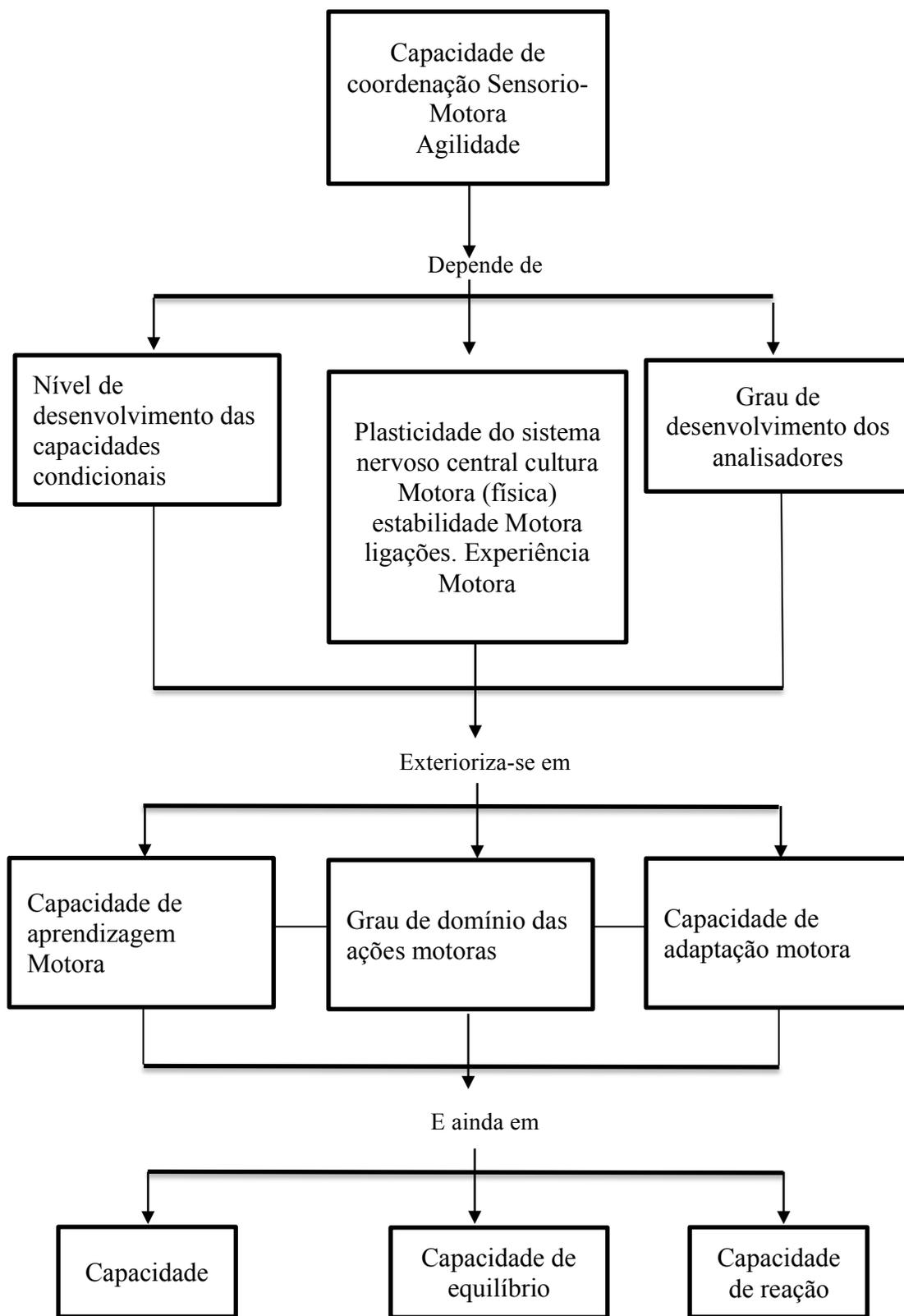
De uma forma geral será mais correto falar de capacidades coordenativas do que de coordenação, já que a coordenação poderá significar um fim sendo assim sinónimo de uma qualquer habilidade técnico-desportiva enquanto a capacidade coordenativa se apresenta como a solução (condição) das tarefas motoras em geral.

1.1.Importância da Coordenação

As capacidades coordenativas possibilitam ao desportiva dominar “ações motoras” em situações previstas (estereótipo) e em situações imprevistas (adaptação) assim como aprender movimentos desportivos de uma forma relativamente rápida (Frey).

As capacidades coordenativas expressam-se em:

- movimentos de carácter grosseiro (motricidade grosseira) ordenados sob a noção agilidade;
- movimentos de carácter fino (motricidade fina) ordenados sob a noção habilidade (Jonath 1981, Letzelter 1980).



A agilidade, as suas manifestações e suas bases
(seg. Hirtz/Rubesamen/Wagner)

O “peso” das capacidades coordenativas nas diferentes modalidades desportivas depende fundamentalmente da estrutura do seu rendimento.

Segundo Bergs (p. 95, 1981) esta estrutura é determinada no caso das capacidades coordenativas por:

- Dificuldade técnica e com esta as exigências coordenativas
- Grau de uniformização possível da execução dos movimentos
- Reportório de “habilidades” exigido e assim o “volume de aprendizagem”

No que diz respeito à importância das capacidades coordenativas pode-se dizer de uma forma geral que:

- Desportistas com capacidades coordenativas mais elaboradas, aprendem mais rápida e efetivamente a correta execução das técnicas propostas para determinada tarefa motora desportiva.
- Com base num bom nível coordenativas nunca se realiza cedo de mais mas habitualmente tarde demais, o que transforma este domínio do treino numa prioridade do treino com crianças e com jovens.

Principalmente os autores da R.D.A (Dietrich Harre, Bergs, Schnabel, Bauersfeld. Schoter) praticam uma divisão da capacidade coordenativa nas seguintes manifestações :

Capacidade de ligação-Coordenação entre os vários segmentos corporais.

Capacidade de orientação- Capacidade para determinar as modificações de posição do corpo no espaço e no tempo. A antecipação do programa de ação é um base importante da capacidade de orientação.

Capacidade de diferenciação -Capacidade para atingir um elevada precisão e economia de movimentos corporais simples e de fase distintas de um qualquer movimento global.

Capacidade de equilíbrio -Capacidade de manter uma posição corporal em movimento ou em posição estática.

Capacidade de reação -Capacidade de despoletar movimentos curtos e rápidos reagindo a um estímulo

Capacidade de ritmo -E a capacidade de realizar as alternâncias dinâmicas características de qualquer ação motora (movimento)

Capacidade de inversão-Capacidade de transformar um programa (projeto) de ação (movimento) no decurso do mesmo.

Indicações metodológicas para o treino da “agilidade”

De forma resumida podemos dizer que é a riqueza e diversidade das tarefas motoras propostas a um desportista, que irá contribuir para melhoria do seu património (cultura) motor e conseqüentemente para o aperfeiçoamento da sua capacidade coordenativa (ou agilidade).

Assim Matwejew e Kolokolowa propõem as seguintes “possibilidades” metodológicos para o treino da agilidade:

<u>Posição inicial não habitual</u>	Salto em comprimento sem balanço virando as costas para a caixa de saltos
<u>Método do espelho</u>	Salto, lançamento, etc. com o braço ou a perna contrária à habitual
<u>Modificação da intensidade</u>	Velocidade de execução mais ou menos elevada
<u>Modificação dos limites espaciais</u>	Lançamentos de círculos menores, balizas menores
<u>Movimentos suplementares</u>	Saltos com pirueta
<u>Alteração da oposição</u>	Luta com parceiros diferentes

Artigo elaborado com base na informação disponível em :

- Cadernos Técnicos/Sector de Documentação/Federação Portuguesa de Atletismo.

