

Coordinación y equilibrio en el Pádel

(Spanish Edition)

Durante muchos años, las habilidades coordinativas no se han abordado de forma específica en las disciplinas deportivas, aunque se haya fundamentado que mediante la práctica se conseguía una mejora. Actualmente se ha comprobado que mediante el entrenamiento de la coordinación y del equilibrio se aumentan las posibilidades de éxito a la hora de realizar cualquier movimiento relacionado con el deporte que se pretenda practicar, en nuestro caso el pádel.

Es muy importante tener presente que no sólo la práctica de un determinado deporte nos aportará el trabajo de coordinación y equilibrio que éste requiere para conseguir los resultados esperados, ya que la modificación de una tarea motriz es algo complejo que hay que abordar con un trabajo específico para ello. Las tareas motrices que se realizan en el pádel son abiertas, según define Navarro (2014) el “el pádel como deporte colectivo, de cooperación, colaboración y oposición, híbrido de red, cancha dividida y muro, que es acíclico, posee habilidades abiertas y que se juega con implemento y un móvil”, con ello queremos hacer hincapié que el medio es cambiante, ya sea debido a las personas que nos rodean o a nuestra propia acción, la adaptación al propio entorno es vital y para tener una respuesta acertada a las situaciones cambiantes es necesario contar con una buena coordinación. No debemos olvidar que en los deportes que requieren de un control visual del móvil es imprescindible conocer, por ejemplo, velocidad del móvil, desplazamiento del móvil, vuelo de éste, etc., para facilitar la preparación del movimiento a realizar y cuanto más coordinado sea mayor probabilidad de éxito tendremos.

Conscientes de la importancia que tiene el equilibrio y la coordinación para el óptimo rendimiento en todos los deportes, nos vemos en la obligación de realizar un tratamiento específico de estos dos componentes, al ser la base de todo movimiento humano.

En el deporte del pádel, donde usamos un implemento (pala) y un móvil (bola), que puede rebotar en las paredes de la pista, resulta imprescindible para cualquier deportista relacionado con éste, conocer en profundidad el trabajo de la coordinación y el equilibrio para realizar una acción técnica de manera eficaz, las situaciones que se producen son constantemente cambiantes y es de suma importancia que la coordinación y el equilibrio nos permita adaptarnos a las nuevas situaciones que se van generando.

Para ello hemos realizado tres apartados: el primer apartado sobre la base teórica del aprendizaje motor, el segundo apartado sobre el análisis específico de cada una de las habilidades coordinativas (coordinación y equilibrio), y un último apartado sobre cómo trabajar estas habilidades en el pádel, a partir de diferentes fichas, con 150 propuestas y variantes.

Con este libro pretendemos que cualquier persona que quiera profundizar en las habilidades coordinativas sepa qué son, cómo se aprenden y cómo pueden trabajarse.

Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition) por Paul Dorochenko fue vendido por £7.67 cada copia. El libro publicado por Wanceulen Editorial. Contiene 104 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: July 20, 2017
- Número de páginas: 104 páginas
- Autor: Paul Dorochenko
- Editor: Wanceulen Editorial

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Coordinación Y Equilibrio En El Pádel (Spanish Edition ...

online download coordinación y equilibrio en el pádel (spanish edition) Coordinación Y Equilibrio En El Pádel (Spanish Edition) New updated! The latest ...

Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition ...

Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition) [Paul Dorochenko, Sergio Navarro, Irene Moya Mata, Daniel Pérez González, José Manuel Muñoz ...

PDF Coordinacin Y Equilibrio En El Pdel Spanish Edition

PDF Coordinacin Y Equilibrio En El Pdel Spanish Edition ... Download Full Pages Read Online The Juegos de coordinacion ideas PADEL JUEGO DE PIES

Coordinación y equilibrio en el Pádel

Coordinación y equilibrio en el Pádel Coordinación y equilibrio en el Pádel por Paul Dorochenko fue vendido por £14.49 cada copia. El libro publicado ...

PDF La Thologie Politique De Ren Girard Et La Gauche Chrtienne

Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition) ... (Spanish Edition) El amor no es cosa de novatas (Colegios Mayores nº 1) (Spanish Edition) ...

Manuel Munoz Books

Discount prices on books by Manuel Munoz, including titles like Coordinación y equilibrio en el Pádel (Spanish Edition). Click here for the lowest price.

PDF El Deseo Del Jeque La Casa Real De Karedes

Download Full Pages Read Online El deseo del jeque La Casa Real de Karedes Spanish Edition El deseo del ... Coordinación y equilibrio en el Pádel

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO EN PÁDEL EBOOK

descargar libro coordinaciÓn y equilibrio en pÁdel ebook del autor ... como mejorar la coordinacion y equilibrio de tu ... lesiones en el padel (ebook)

Coordinación y equilibrio en el Pádel Descargar libro ...

Coordinación y equilibrio en el Pádel Descargar libro gratis. Bienvenido a Libros Madrid -

Coordinación y equilibrio en el Pádel Por Paul Dorochenko.

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO EN EL PÁDEL

coordinación y equilibrio en el pádel, paul dorochenko, 17,00€. ...