**Conceito de capacidades coordenativas**

As capacidades coordenativas fazem parte das chamadas capacidades físicas: as condições do organismo que geralmente estão ligadas ao desenvolvimento de uma determinada ação ou atividade. Essas habilidades são estabelecidas pelos genes, mas podem **ser** aperfeiçoadas através do treinamento.

As capacidades físicas são divididas em capacidades condicionais e capacidades coordenativas. As capacidades físicas condicionais estão ligadas à possibilidade de fazer um movimento no menor **tempo** possível (velocidade), para manter um esforço prolongado (resistência), permitir o máximo percurso possível de uma articulação (flexibilidade) e superar uma resistência através de tensão (força).

Conceito de capacidades coordenativas

As capacidades coordenativas fazem parte das chamadas capacidades físicas: as condições do organismo que geralmente estão ligadas ao desenvolvimento de uma determinada ação ou atividade. Essas habilidades são estabelecidas pelos genes, mas podem ser aperfeiçoadas através do treinamento.

As capacidades físicas são divididas em capacidades condicionais e capacidades coordenativas. As capacidades físicas condicionais estão ligadas à possibilidade de fazer um movimento no menor tempo possível (velocidade), para manter um esforço prolongado (resistência), permitir o máximo percurso possível de uma articulação (flexibilidade) e superar uma resistência através de tensão (força).

As capacidades coordenativas, por outro lado, estão ligadas à disposição ordenada das ações para cumprir um objetivo. Orientação, equilíbrio, ritmo, adaptação, acoplamento ou sincronização, reação e diferenciação fazem parte desse tipo de capacidades físicas.

Especificamente, as capacidades coordenativas são aquelas que permitem que uma pessoa execute movimentos com eficácia, precisão e economia. A execução de uma ação motora que requer precisão depende dessas capacidades coordenativas para alcançar a localização correta do corpo no momento certo.

Um jogador de tênis profissional, por exemplo, deve fortalecer todas as suas capacidades físicas. É evidente que ele precisa ter velocidade para se movimentar, flexibilidade para devolver os golpes do rival, resistência para jogar várias horas e força para causar impacto na bola. Mas também deve refinar suas habilidades de coordenação para reagir a cada impacto de seu oponente, sincronizando seus movimentos sem ficar desorientado e chegando a tempo de executar seus próprios golpes.