**Koordynacja ruchowa – co to jest?**

Koordynacja ruchowa fachowo, to umiejętność wykonywania konkretnych i ustalonych w czasie oraz przestrzeni ruchów lub całych łańcuchów ruchowych. Koordynacja ruchowa to także umiejętność radzenia sobie z nowymi, często zaskakującymi sytuacjami ruchowymi.

**Koordynacja ruchowa – umiejętności**

Koordynacja ruchowa odpowiedzialna jest za poczucie równowagi, ale definicja koordynacji ruchowej nie kończy się tylko na tym. W jej skład wchodzą takie umiejętności jak:

* zręczność
* zwinność
* pamięć ruchowa
* szybkość reakcji
* głębokie czucie mięśniowe
* poczucie rytmu
* zdolność sprzężenia
* orientacja w przestrzeni

Koordynacja ruchowa jest na tyle ważna, że chroni nasze ciało przed kontuzjami i uczy je właściwego instynktu ruchowego, który przydaje się zwłaszcza w nieoczekiwanych sytuacjach, np. podczas upadku, czy niestabilności podłoża. Przy dobrej koordynacji ruchowej, będziemy wiedzieć, jak dobrze upaść na ziemię, tak by nie zrobić sobie krzywdy albo będziemy potrafili poradzić sobie w trudnej ruchowo sytuacji.

Osoby nieskoordynowane ruchowo bardzo często cierpią na urazy fizyczne i doznają kontuzji. Dobrym przykładem jest granie w piłkę nożną. Osoba, która ma prawidłowo rozwiniętą koordynację ruchową, wie, jak skręcić ciało do lecącej z boku piłki i nie zrobić sobie krzywdy. Natomiast osoba, która nie jest skoordynowana ruchowo ma większą szansę na naderwanie więzadeł czy złamanie nogi.

A więc dobrze wyćwiczona koordynacja gwarantuje nam minimalne ryzyko kontuzji, nawet w niezwykle zaskakujących i nieoczekiwanych sytuacjach ruchowych oraz sprawia, że jesteśmy po prostu sprawniejsi fizycznie. Dobrze ukształtowana koordynacji ruchowa u dzieci daje im więcej możliwości fizycznych w dorosłym życiu i jest ich sprzymierzeńcem w uprawianiu jakiejkolwiek dyscypliny sportowej.

Aby ćwiczyć koordynację ruchową nie potrzeba wiele. Można to robić za pomocą uprawiania stałych, określonych aktywności fizycznych takich jak:

* gry zespołowe: koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna
* taniec
* pływanie
* ćwiczenia sprawnościowe i trening funkcjonalny
* sporty walki
* zabawy z piłką
* akrobatyka i gimnastyka.

Podsumowując koordynacja ruchowa to fundament na którym opiera się sprawność fizyczna.

Dzisiaj proponuję Wam ćwiczenia z drabinką koordynacyjną. Jest to jeden z najlepszych sprzętów treningowych – kształtuje i poprawia koordynację oraz bardzo pozytywnie wpływa na równowagę i szybkość.

Na filmie zobaczycie jak można samemu w domu wykonać drabinkę. Innym sposobem jest ułożenie drabinki ze sznurka, nawet z włóczki lub wyklejenie jej na podłodze za pomocą taśmy. Można ułożyć same linie poziome i to też wystarczy.

I jeszcze informacja odnośnie wykonania testu Zuchory. Jeśli ktoś ma problem z nagraniem lub wysłaniem filmu, może wykonać test a do mnie wysłać wyniki. Można posłużyć się kartą z tabelką, która jest na końcu testu wysłanego Wam ostatnio.

Powodzenia.