



ENTRENAENCASA



Federación Chilena de Tenis de Mesa



Unidad Técnica Nacional:

José Luis Urrutia

Cristóbal Ubilla

Abril 2020



TRABAJO FÍSICO



OBJETIVO

LOGRAR MANTENER LA FORMA FÍSICA GENERAL DURANTE EL PERÍODO DE CUARENTENA

¿COMO ?

ACÁ TE ENVIAMOS TIPS BÁSICOS PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO DURANTE ESTE PERÍODO DE CUARENTENA , PRACTÍCALOS A DIARIO Y AGREGA VARIACIONES A CADA UNO DE ELLOS EN FAMILIA , ASÍ ESTIMULAREMOS EL DESARROLLO CEREBRAL Y ACTIVAREMOS TUS CONEXIONES NEURONALES.

TRABAJOS DE COORDINACIÓN :

LA COORDINACIÓN ES LA ACCIÓN Y EFECTO DE COORDINAR , SU ETIMOLOGÍA NOS INDICA QUE PROVIENE DEL LATÍN “COORDINATIO” CONSISTE BÁSICAMENTE EN LA APLICACIÓN DE UN MÉTODO PARA MANTENER LA DIRECCIÓN Y ORIENTACIÓN CORRECTA PARA CUALQUIER FUNCIÓN QUE SE ESTÉ REALIZANDO .

PUEDE REFERIRSE (LA COORDINACIÓN) A UNIR O JUNTAR DOS O MÁS COSAS PARA QUE FORMEN UN CONJUNTO ARMONIOSO Y SINCRONIZADO .



VELOCIDAD DE REACCIÓN



CAPACIDAD DE REACCIONAR
EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
A UN ESTIMULO





EJERCICIO 1, PELOTAS CALIENTES



OBJETIVO :

TOMAR LA PELOTA
ANTES DE QUE
CAIGA AL SUELO,
UTILIZANDO LA
COORDINACIÓN
ÓCULO MANUAL



Pichar sobre la imagen para ver el video



EJERCICIO 2, REACCIÓN POR VOZ



OBJETIVO:

EJECUTAR LA ACCIÓN LO MÁS RÁPIDO A LA INSTRUCCIÓN DE VOZ (DESPLAZAMIENTO LATERAL ADELANTE O ATRÁS)



Pichar sobre la imagen para ver el video



EJERCICIO 3, ESCALERA AGILIDAD



OBJETIVO :

DESARROLLAR Y EJECUTAR MOVIMIENTOS CORTOS QUE AYUDAN A MODELAR EL DESPLAZAMIENTO ESENCIAL DEL TENIS DE MESA



Pichar sobre la imagen para ver el video



CONSEJOS DE HIGIENE EN ÉPOCA DE CORONAVIRUS



- SI VAS A MANIPULAR MATERIALES COMO IMPLEMENTOS TÉCNICOS DEL TENIS DE MESA (PALETA, PELOTA) LIMPIALOS ANTES y DESPUÉS DE OCUPARLOS
- RECUERDA AL TOSER O ESTORNUDAR CUBRETE LA BOCA Y LA NARIZ CON EL CODO O PAÑUELOS DESECHABLES, NUNCA CON LA MANO.



ENTRENA EN CASA



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Síguenos en:

<https://twitter.com/fechiteme>

<https://www.facebook.com/fechiteme/>

<https://www.instagram.com/fechiteme/>

Abril 2020

www.fechiteme.cl