

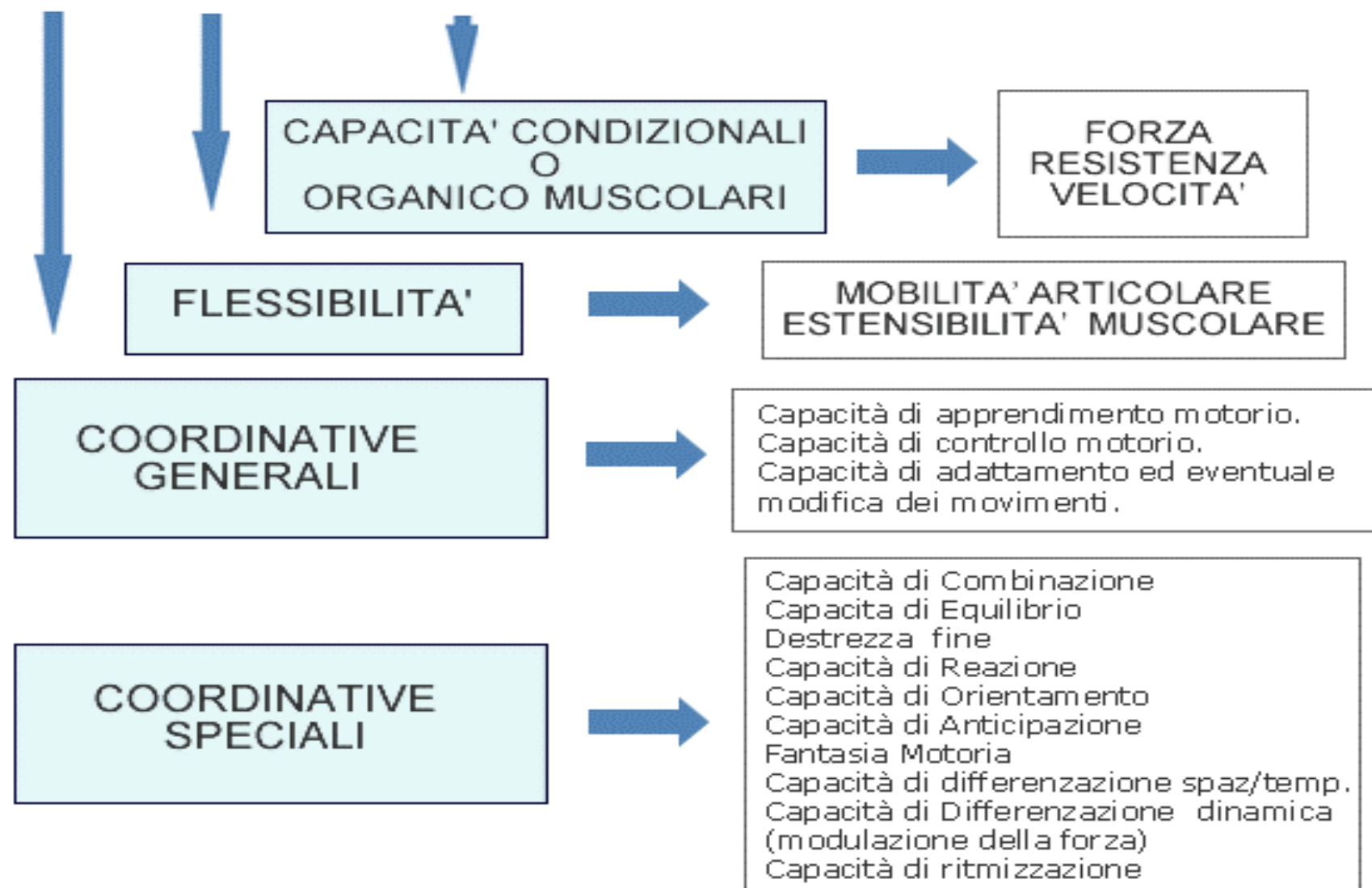
CAPACITA' MOTORIE

INTRODUZIONE

Ciascun individuo esprime azioni motorie efficaci e complesse secondo il livello di sviluppo delle proprie capacità motorie.

Le capacità motorie sono il presupposto di base per la realizzazione consapevole dell'azione motoria. Il loro grado di sviluppo condiziona la strutturazione degli schemi motori e delle abilità motorie. E' fondamentale precisare che alcune di queste capacità motorie, acquisite in moto naturale da bambino, possono essere sviluppate in età adulta soltanto in misura ridotta. Lo sviluppo di tali capacità è legato ai processi di crescita e di trasformazione biologico – sessuale e di evoluzione psicologica.

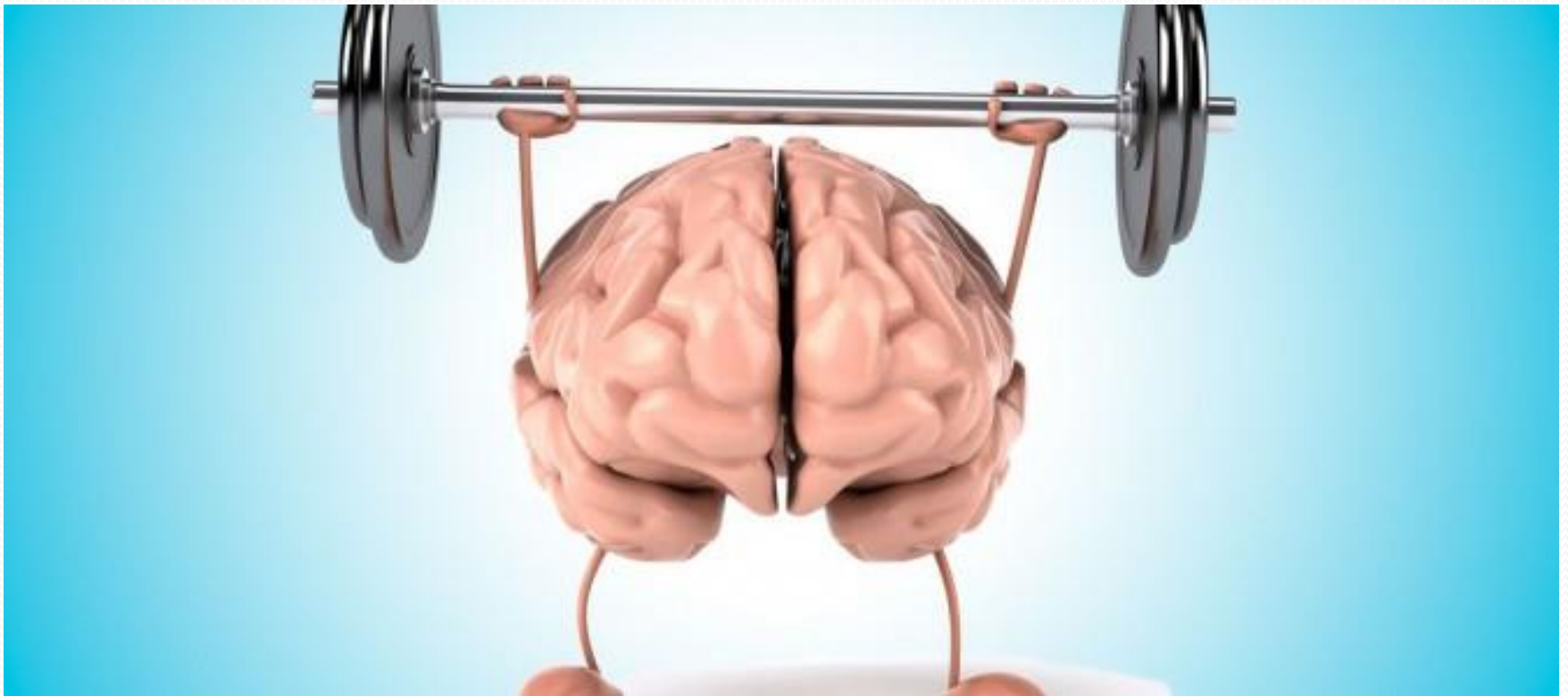
CAPACITA' MOTORIE



Le capacità condizionali


- **Forza, resistenza, velocità ...** Le qualità motorie sono legate a vari apparati del corpo umano: la **forza** e la **velocità** sono legate al sistema muscolare e a quello nervoso, la **resistenza** all'apparato respiratorio e circolatorio, la mobilità all'apparato articolare.

Queste capacità sono allenabili ovvero, attraverso l'allenamento possiamo migliorare le nostre prestazioni fisiche e psichiche. Andiamo ad osservare da vicino queste varie capacità:



Resistenza

- La **resistenza** è la capacità dell'organismo di eseguire un lavoro che si protrae nel tempo. In generale fornisce la possibilità di prolungare un lavoro muscolare di moderata/media intensità, quella specifica permette di sostenere un lavoro più intenso mantenendo costante il rendimento.

- 
- L'incremento della resistenza favorisce la possibilità di sopportare carichi di lavoro sempre più significativi e prostrarli nel tempo. Lo sviluppo di essa è in stretto rapporto con la funzionalità dei gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio che danno l'energia per sostenere lo sforzo prolungato (aerobico e anaerobico)

Maratona



Forza

- La **forza** è la capacità del muscolo di sviluppare la massima tensione, quando viene eccitato da uno stimolo, per vincere una resistenza o un carico esterno.

Sollevamento pesi



Velocità

- La **velocità** è la capacità di effettuare atti motori in un tempo minimo o nel più breve tempo possibile, a condizione che la durata dell'azione non oltrepassi certi limiti temporali. L'affaticamento, di conseguenza, causa un rallentamento del gesto motorio. Il gesto rapido protratto per più di 8-10 secondi è indice di velocità resistente.

Velocità (100m)



Mobilità articolare ed elasticità muscolare

- **La mobilità articolare** è la capacità di un segmento osseo di effettuare la massima escursione concessagli dall'articolazione di riferimento. **L'elasticità muscolare** è la capacità di un muscolo di raggiungere la lunghezza ottimale consentita dalla massima escursione, in modo da esprimere pienamente le sue possibilità di forza e di riprendere la configurazione iniziale.

Mobilità ed elasticità



Capacità coordinative generali

Le Capacità Coordinative

Una buona coordinazione è quella che consente di rendere il più aderente possibile un atto motorio al suo stesso schema mentale e, quanto più chiaro risulta quest'ultimo, maggiore sarà la capacità di controllo e regolazione del movimento

Le CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI sono:

Capacità di apprendimento motorio

Essa consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.

Capacità di controllo motorio


Così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento/esercizio.

Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

E' la capacità di cambiare, trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

Capacità coordinative speciali

- L' ACCOPPIAMENTO E LA COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI
- Questa capacità ti permette di collegare tra loro diverse abilità e di realizzare un movimento in cui è necessario coordinare, contemporaneamente o in successione, movimenti di singole parti del corpo per esempio, nel nuoto a delfino, l'accoppiamento dell'azione di braccia e gambe o combinare singole azioni per esempio, l'azione di rincorsa, battuta, stacco e schiacciata nella pallavolo.

- 
- LA DIFFERENZIAZIONE SENSORIALE
 - Questa capacità svolge un ruolo centrale nella costruzione di un proprio schema del movimento e nella sua regolazione e correzione. Consiste nella capacità di distinguere e selezionare le corrette percezioni (cinestetiche, temporali e spaziali) che ti permettono di dosare in maniera ottimale l'impegno muscolare per realizzare l'azione desiderata

Equilibrio

- E' la capacità che utilizzi per mantenere o ripristinare una posizione stabile del corpo, sia da fermo che in movimento.
- Si distingue tra equilibrio:
- **Statico**, quando mantieni una posizione come, per esempio, la postura eretta (in questo caso il tuo baricentro cade all'interno dell'area d'appoggio dei piedi);
- **Dinamico**, che varia col variare della posizione delle parti del corpo;
- **Di volo**, quando il tuo corpo non si appoggia né a terra, né a un attrezzo

Orientamento spazio temporale

- E' la capacità di organizzare il movimento nella dimensione spazio-temporale in cui agisci grazie alle informazioni visive e cinestetiche, cioè quelle provenienti dai muscoli e dalle articolazioni . Sono esse che ti permettono di organizzare o variare le posizioni e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, non solo rispetto a te stesso, ma anche rispetto a compagni, avversari o attrezzi.

Ritmo

- Ogni forma di movimento possiede un proprio ritmo di esecuzione fatto di durate, pause, velocità e intensità. Con la capacità di ritmizzazione , cioè di organizzazione del ritmo, puoi acquisire il ritmo base di un movimento e adattarlo al tuo schema di movimento. Puoi adattarti a un ritmo proveniente dall'esterno, come un brano musicale come quando balli oppure riprodurre uno tuo che hai interiorizzato con la pratica e che sei in grado di ripetere autonomamente.

La reazione

- E' la capacità di iniziare ad eseguire un'azione motoria in modo corretto e appropriato in risposta a un segnale che può essere acustico, visivo o tattile. Se conosci qual è il segnale a cui devi reagire (come quando l'insegnante fischia per dare la partenza in una gara di corsa) la tua è una **reazione semplice**. Se invece sai di dover reagire a un segnale, ma non sai bene né quando sarà dato né quale sarà, la tua reazione sarà più lenta e verrà definita **complessa**.

LA TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI

- Consiste nel saper percepire o prevedere possibili variazioni di situazione che intervengono durante lo svolgimento di un'azione (per esempio, in pallone che viene deviato o il terreno che diventa improvvisamente scivoloso) e nel riuscire a modificare opportunamente l'azione già avviata. E' una capacità strettamente legata alla **fantasia motoria**, perché ti permette di risolvere in modo creativo un problema motorio mai affrontato prima. Tuttavia, per poter trovare la giusta soluzione la fantasia non basta: occorre anche possedere un discreto bagaglio di esperienze.

LE CAPACITA' MOTORIE

Sono le potenzialità motorie dell'individuo, i fattori che concorrono a determinare il rendimento atletico dell'uomo.

Il loro stadio di sviluppo influenza direttamente il grado di efficienza fisica

Coordinative

- Sono l'espressione che hanno sostituito il termine destrezza.
- Organizzano e regolano il movimento.
- Influenzano l'economia e l'esecuzione del gesto.
- Permettono di rendere il valore reale quanto più possibile coincidente al valore nominale.
- Sono di difficile misurazione.

Condizionali

- Sono fondate sull'efficienza del metabolismo energetico.
- Hanno fattori limitanti nella disponibilità di energia e quindi delle condizioni organico/muscolari dell'uomo.
- Sono misurabili in modo netto e preciso.

Altre capacità

- Non sono determinate unicamente da fattori condizionali o coordinativi.

ABILITA' SPORTIVE

Sono le tecniche dei diversi sport

Fasi dell'apprendimento motorio

- **1) la fase della coordinazione grezza**
- **2) la fase della coordinazione fine**
- **3) la fase della disponibilità variabile**



Gli schemi motori di base sono le unità di base della motricità umana

- La struttura del movimento umano finalizzato consta di elementi semplici definiti “di base” in quanto costituiscono le strade di attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana, la cui caratteristica principale è la stazione eretta



SCHEMI MOTORI E POSTURALI DI BASE

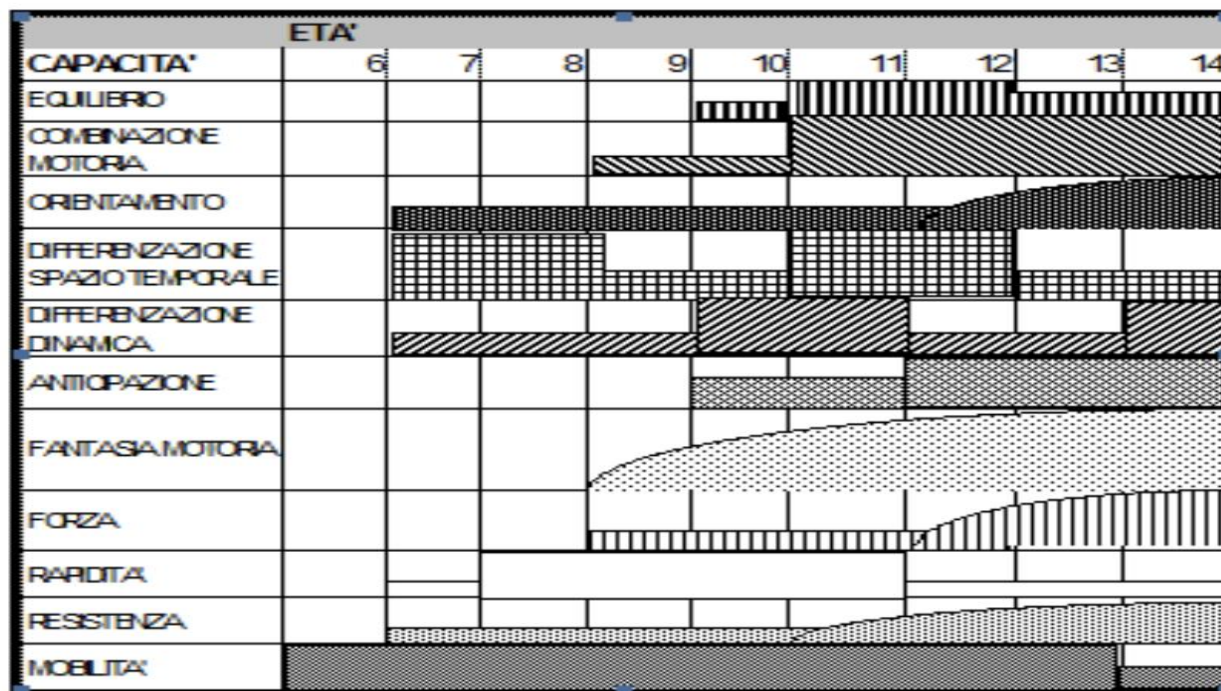
- **SCHEMI MOTORI DI BASE:** strisciare, rotolare, afferrare, portare, arrampicare, camminare, correre, saltare, lanciare, calciare.
- **SCHEMI POSTURALI DI BASE:** flettere, piegare, addurre, abduurre, ruotare, slanciare, elevare, circondurre, torcere, etc.
 - Rappresentano gli **elementi semplici o unità di base**, del movimento volontario finalizzato e sono chiamati di base perché appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio originario dell'adulto.



Lo Sviluppo Neuro e Psicomotorio
Attraverso gli atteggiamenti corporei e
dei movimenti l'individuo diventa essere sociale

Hirtz

Per quanto riguarda Hirtz, esso nel 1979 affrontò il tema delle fasi sensibili stilando una tabella dove sono messe in relazione **le varie capacità e le fasce di tempo** in cui queste sono maggiormente allenabili.



MODELLO DELLE FASI SENSIBILI (secondo Hirtz 1979, Martin 1982 modificato)