



Le capacità motorie

G+S-kids

Analisi delle principali capacità
coordinative

Capacità ed efficienza

- ✦ Capacità senso-percettive – informano
- ✦ Capacità intellettive – elaborano
- ✦ Capacità motorie – eseguono



Concetto di capacità motoria

È il presupposto di cui lo sportivo deve disporre per comprendere come guidare e regolare i movimenti in situazioni **PREVEDIBILI e IMPREVEDIBILI** nonché per l'**APPRENDIMENTO** di nuovi gesti sportivi.



Capacità coordinative e tecnica

- ✦ Il loro sviluppo è strettamente connesso alla concezione dell'allenamento tecnico e tattico (soprattutto nell'infanzia)
- ✦ “La testa, il cuore e la mano sono inseparabili”



Funzioni – 3 aspetti fondamentali

- Condizioni preliminari per la prestazione
- Condizioni preliminari per apprendere
- Condizioni preliminari per la vita



Classificazione:

- ✦ Cap. orientamento spazio/tempo
- ✦ Cap. di differenziazione
- ✦ Cap. di reazione
- ✦ Cap. di equilibrio
- ✦ Cap. di ritmizzazione



Cap. di orientamento

- ✦ Definizione: ci permette di organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo
- ✦ Concetti spaziali e temporali (durata soggettiva e oggettiva)
- ✦ Tipologie e classificazione (spazio topologico, proiettivo, euclideo, tempo contingente)

Cap. di differenziazione

- ★ Definizione: è la presa di coscienza del tono muscolare e la relativa capacità di dosarlo al fine di coordinare il giusto grado di tensione negli interventi segmentari o parziali.
- ★ Parole chiave: tono basale, posturale e funzionale, sensibilità cinestetica, fusi neuromuscolari, organi del golgi, schema corporeo.

Cap. di reazione

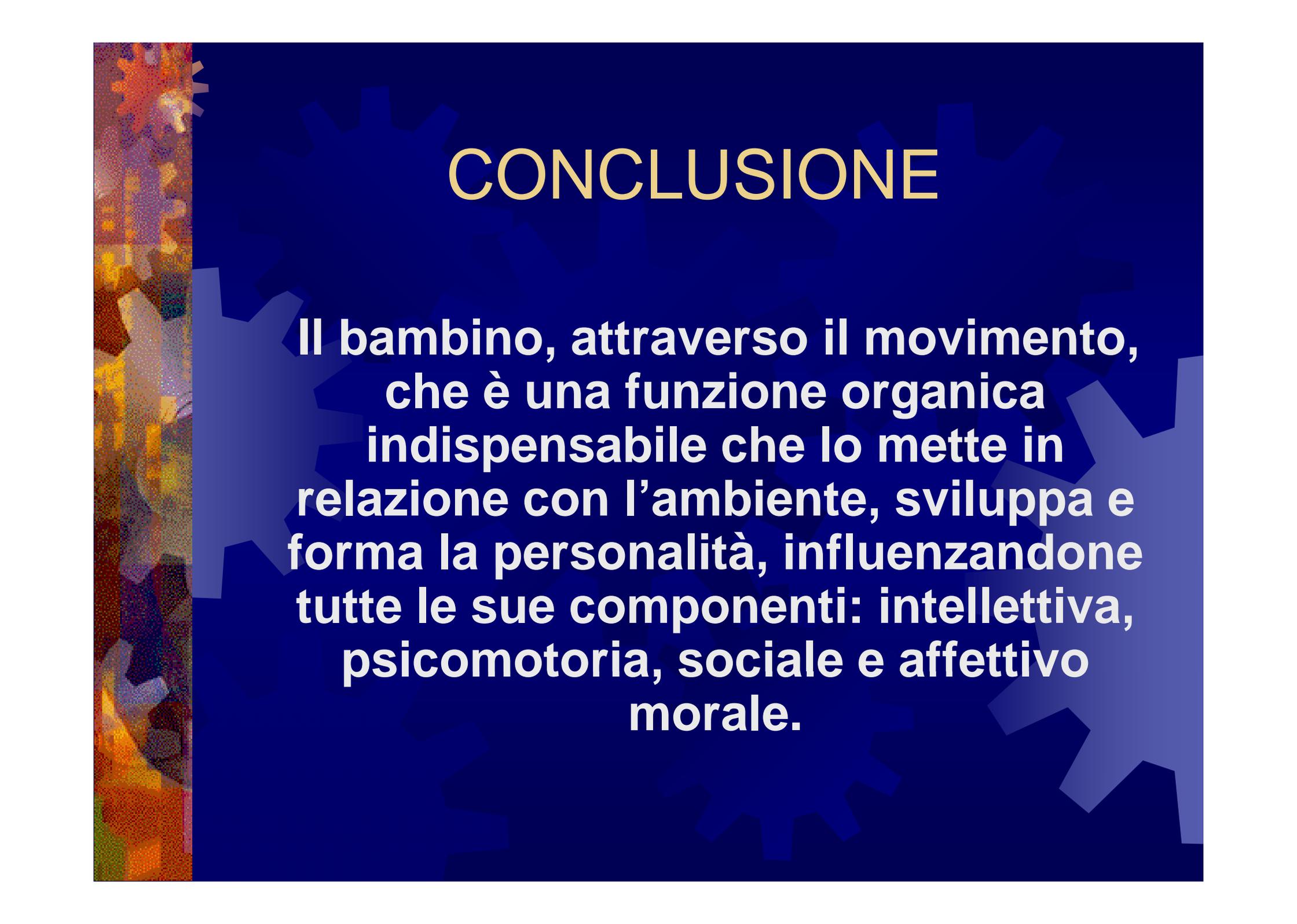
- ★ Definizione: è quella capacità che ci consente, dato uno stimolo, di reagire motorialmente ad esso il più velocemente possibile.
- ★ Tipologie e classificazione (tempo di reazione semplice e complesso)
- ★ Fattori caratterizzanti: num. alternative stimolo risposta, grado di automatizzazione, compatibilità stimolo/risposta, grado di attenzione.

Cap. di equilibrio

- ★ Definizione: ci permette, attraverso aggiustamenti riflessi, automatizzati o volontari di mantenere una posizione statica o di eseguire un movimento senza cadere anticipando o reagendo prontamente ai possibili fattori di squilibrio.
- ★ Parole chiave: baricentro, base di appoggio, analizzatori sensoriali: vista, tatto, vestibolare, propriocettivo.

Cap. di ritmizzazione

- ★ Definizione: ci consente di organizzare le sequenze e le successioni di un determinato movimento.
- ★ Tipologie e classificazione (ritmo naturale, soggettivo, oggettivo, regolare, irregolare)
- ★ Parole chiave: percezione uditiva, funzione sociale e comunicativa, ritmo e prestazione sportiva.



CONCLUSIONE

Il bambino, attraverso il movimento, che è una funzione organica indispensabile che lo mette in relazione con l'ambiente, sviluppa e forma la personalità, influenzandone tutte le sue componenti: intellettuale, psicomotoria, sociale e affettivo morale.