

Capacità motorie: capacità coordinative e condizionali

Capacità ed abilità motorie

- Capacità motorie: presupposti che l'individuo possiede per realizzare prestazioni motorie o sportive
- Abilità motorie: azioni motorie o parti di esse automatizzate tramite ripetizioni consapevoli

Abilità motorie

Componente dell'attività che rimane costante e, con il tempo, viene ampiamente automatizzata.

Comprendono intere azioni motorie o alcune componenti delle azioni.

In senso lato, ogni azione motoria che realizza una data tecnica sportiva o nella quale viene utilizzato una abilità motoria di base.

Le abilità motorie sono tante quante se ne apprendono.

Non sono uguali per tutti, sono soggette ad apprendimento tramite ripetizioni.

Dipendono dall'esperienza.

Sono visibili.

Relazione tra capacità e abilità

- Apprendere nuove abilità motorie contribuisce a sviluppare le capacità coordinative.
- Le abilità motorie si costruiscono sulle capacità coordinative.
- Il livello iniziale delle capacità coordinative determina in modo significativo lo sviluppo delle abilità motorie.

Abilità motorie e tattica

- Le varie tecniche sono abilità motorie, la loro combinazione porta alla tattica quando si realizzano in situazioni non prevedibili.
- Le abilità tattiche esprimono la possibilità da parte dell'atleta, di applicare, in modo variabile dal punto di vista energetico, le tecniche apprese in base alla situazione di gara e alle possibilità di successo già sperimentate.

Capacità motorie

- Sono uguali per tutti (tutti possiedono la forza anche se in misura diversa)
- Sono soggette a sviluppo (attraverso l'allenamento)
- Non sono visibili
- Sono elementi essenziali dell'attività motoria e costituiscono i presupposti per l'acquisizione delle abilità motorie.
- Lo sviluppo delle capacità motorie presenta delle "fasi sensibili", durante le quali si alternano evoluzioni positive a fasi di rallentamento.

Fase sensibile

- Per fasi sensibili intendiamo periodi nei quali l'allenamento di una capacità sia essa condizionale e/o coordinativa produce effetti altamente allenanti
- Programmare gli interventi in base alle fasi sensibili ci permette di raggiungere risultati eccellenti evitando il rischio di insorgenza di problematiche fisiche

Evoluzione delle capacità motorie

- Le capacità coordinative si sviluppano tra i 6 e gli 11-12 anni.
- Le capacità condizionali tra i 12 e i 17- 18 anni.
- Le capacità coordinative non mostrano significative differenze fra maschi e femmine
- Le capacità organico muscolari mostrano una netta differenza a partire dagli 11 anni, prima di questa età il decorso è parallelo e simile, mentre nell'età adulta la differenza nei valori assoluti può raggiungere il 40 %.

- Nell'apprendimento della tecnica le capacità coordinative svolgono un ruolo primario, ma anche le capacità organico muscolari devono essere allenate per raggiungere una ragionevole azione motoria.

Capacità coordinative

- Sono fondate sull'elaborazione delle informazioni, in stretto rapporto con lo sviluppo delle Capacità Percettive ed il Controllo dell'esecuzione motoria effettuata attraverso l'evoluzione degli Schemi Motori di Base.
- Le attività motorie rivolte ai bambini devono essere ludiche e multilaterali.

Permettono di:

- ORGANIZZARE
- REGOLARE
- CONTROLLARE
il "Movimento".

Sono controllate prevalentemente dal:

- SNC
- Analizzatori motori
- Effettori motori
- Patrimonio motorio

Le C. C. nell'atto motorio permettono:

- Di rendere più coincidente possibile il modello di movimento al movimento reale.
- Di realizzare i programmi motori decisi grazie alle precise informazioni degli analizzatori.
- Di automatizzare movimenti

Capacità coordinative speciali

- Capacità di accoppiamento e combinazione di abilità motorie
- Capacità di orientamento: gestire la posizione e il movimento del corpo nello spazio
- Capacità di differenziazione cinestetica del movimento
- Capacità di equilibrio: mantenere il corpo in postura d'equilibrio

- Capacità di reazione: reagire a stimoli eseguendo azioni motorie adeguate.
- Capacità di ritmizzazione: contrarre, decontrarre i muscoli rispettando intervalli di certi stimoli, adattandosi ad un ritmo e a mutarlo.
- Capacità di trasformazione: riorganizzare un movimento già in attuazione.

Metodi di allenamento delle capacità coordinative

- Variare l'esecuzione del movimento.
- Cambiare le condizioni esterne.
- Modificare le abitudini di allenamento.
- Modificare le regole di gioco.
- Combinare più abilità motorie già automatizzate.
- Eseguire esercizi in tempi stabiliti.
- Eseguire esercizi in stato di affaticamento.
- Eseguire esercizi simmetricamente.
- Esecuzione di sequenze prefissate.

Capacità di apprendimento motorio

Consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o di parti di movimenti precedentemente non posseduti che devono essere immediatamente stabilizzati

Capacità di controllo e direzione del movimento

E' la capacità di controllare il movimento in funzione dello scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato mentalmente prima dell'inizio dell'esecuzione.

Capacità di adattamento e trasformazione del movimento

E' la capacità di cambiare, trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne

Capacità organico muscolari (capacità condizionali/fisiche)

- Forza, Rapidità, Resistenza
- Si basano sull'efficienza dei muscoli e dell'apparato cardiocircolatorio
- I fattori che limitano le capacità condizionali sono determinati dalla disponibilità di energia nei muscoli e dai meccanismi che ne regolano l'erogazione (enzimi, qualità fibre muscolari ...)

Forza

- È la capacità che permette di vincere od opporsi a una resistenza esterna attraverso una tensione del sistema neuromuscolare.
- Ovviamente la forza dipenderà dalle caratteristiche strutturali del muscolo e da quelle del sistema nervoso che ne definisce e decide il funzionamento.
- Diverse sono le espressioni della forza a seconda che prevalga l'aspetto quantitativo o l'aspetto qualitativo.

Il giusto susseguirsi dei vari tipi di forza è rappresentato da un iniziale sviluppo della forza rapida e degli aspetti coordinativi ad essa correlati; uno sviluppo quasi parallelo della forza resistente, mentre per la forza massimale bisogna attendere la fine dello sviluppo puberale.

Quindi lo sviluppo della forza va ricercata ma va parallelamente mantenuto il binomio "età giusto tipo di forza"

Forza massimale

- Se prevale l'aspetto quantitativo ci troviamo di fronte alla forza massimale che è la massima forza prodotta dalla massima contrazione volontaria
- E' soggetta ad un notevole incremento solo al momento della pubertà; il tutto è causato dalla produzione degli ormoni sessuali con carattere anabolizzante

Forza rapida

- Diversa situazione si pone per la forza rapida che è "la capacità di superare resistenze con elevata rapidità di contrazione".

Forza resistente

- E' la capacità di protrarre a lungo un lavoro di forza senza che ci sia un calo della prestazione.

Rapidità

- É la capacità che permette di realizzare movimenti nel più breve tempo possibile
- RAPIDITÀ definisce la pura esecuzione del gesto da parte di un singolo segmento del corpo
- VELOCITÀ indica lo spostamento dell'intero corpo
- Rapidità ciclica: successione rapida di azioni motorie uguali
- Rapidità aciclica basata sul singolo movimento isolato

Resistenza

Capacità psicofisica dell'atleta di opporsi all'affaticamento, cioè la capacità di protrarre un esercizio fisico nel tempo

Secondo criteri topografici, cioè sul numero dei distretti muscolari coinvolti:

- Resistenza generale impegna più gruppi muscolari unitamente all'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Resistenza locale (meno di 1/7 della massa muscolare totale)

Se si considera l'aspetto della specificità dello sport abbiamo una:

- RESISTENZA GENERALE: aspecifica, detta anche resistenza di base
- RESISTENZA SPECIALE: si riferisce ad una determinata disciplina sportiva e, quindi, al particolare tipo di resistenza richiesta dal gesto specifico di gara.

Resistenza aerobica

consente di effettuare esercizi di lunga durata temporale, ad un'intensità possibile per quella durata (grande capacità, scarsa potenza)

Mobilità articolare o flessibilità

- Capacità di compiere gesti con l'impiego di una escursione articolare più ampia possibile
- Capacità motoria posta in una posizione intermedia fra le capacità coordinative e quelle condizionali.