

# **LE CAPACITÀ MOTORIE**

Prof. Giuseppe Sibilani

# Il movimento

- Ogni movimento può essere eseguito con minore o maggiore forza, in modo rapido o lento, per molto o poco tempo, può impegnare l'apparato locomotore e il sistema nervoso in diverso modo
- La diversa possibilità di espressione dei gesti e dei movimenti che eseguiamo dipendono dalle capacità motorie possedute da ognuno di noi.

**CAPACITA'  
MOTORIE**

```
graph TD; A["CAPACITA' MOTORIE"] --- B["CAPACITA' COORDINATIVE  
(determinano la coordinazione)"]; A --- C["CAPACITA' CONDIZIONALI  
(determinano la condizione fisica)"]; A --- D["CAPACITA' FUNZIONALI  
(Mob. ARTICOLARE)  
(determinano l' ampiezza del movimento)"];
```

**CAPACITA'  
COORDINATIVE**  
(determinano la coordinazione)

**CAPACITA'  
CONDIZIONALI**  
(determinano la condizione fisica)

**CAPACITA'  
FUNZIONALI**  
(Mob. ARTICOLARE)  
(determinano l' ampiezza del  
movimento)

# LE CAPACITÀ MOTORIE

sono le qualità fisiche che ognuno possiede, come la velocità, la resistenza, l'equilibrio, coordinazione, forza, mobilità articolare indispensabili per l'esecuzione di un gesto o per il raggiungimento di un'abilità motoria e/o sportiva.

# LE CAPACITÀ MOTORIE

Sono di due tipi:

1) Capacità coordinative, collegate al sistema nervoso, ad esempio la coordinazione e l'equilibrio.

2) Capacità condizionali, sono influenzate dagli apparati che portano energia ai muscoli (es. l'apparato respiratorio che apporta ossigeno, l'apparato cardiocircolatorio che porta in circolo l'ossigeno, ecc.).

Esse sono: velocità, resistenza, forza, mobilità articolare, ecc.

# LE CAPACITÀ MOTORIE

Sono quelle capacità fisiche dipendenti dall'età, il sesso, il peso, la struttura corporea, la massa muscolare, che permettono di raggiungere le prestazioni motorie e sportive desiderate.

Nel corso della vita le capacità condizionali sono soggette ad un processo naturale di trasformazione attraverso l'accrescimento e gli stimoli ambientali.

Ma quando si vuole raggiungere un più alto livello di prestazione occorre fornire all'organismo nuovi stimoli attraverso l'attività fisica, l'**allenamento**.

# La prestazione motoria

*Dipende da caratteristiche motorie, bio-psicologiche e sociali*

I fattori della prestazione motoria (secondo Schnabel)

- **Costituzione fisica** (struttura fisica, mobilità articolare, carico dell'apparato motorio)
- **Condizione fisica** (metabolismo muscolare, funzionalità apparati, struttura muscolare)
- **Coordinazione neuromuscolare** (controllo e regolazione dei movimenti, controllo dei gradi superflui di libertà)
- **Controllo dell'azione** (processi cognitivi, emotivi e motivazionali nell'esecuzione del movimento)

# CAPACITÀ MOTORIE

Capacità  
condizionali

Mobilità articolare  
o flessibilità

Capacità  
coordinative

forza

resistenza

velocità

generali

speciali

*La mobilità articolare o flessibilità presenta elementi comuni alle capacità condizionali e coordinative.*

# LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

---

- ❖ La FORZA, cioè la capacità di superare una resistenza per mezzo del lavoro muscolare;
- ❖ La RESISTENZA, cioè la capacità di protrarre nel tempo un lavoro motorio senza che vi sia un calo di rendimento;
- ❖ La VELOCITÀ, cioè la capacità di eseguire in tempo breve una sequenza motoria.

Determinano la prestazione fisica utilizzando le fonti energetiche e strutturali disponibili nell'organismo

# LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Le Capacità Coordinative permettono di:

- ❖ ORGANIZZARE
- ❖ REGOLARE
- ❖ CONTROLLARE



il  
MOVIMENTO

Si basano su condizioni neurologiche,  
fisiologiche e psicologiche.

# LE CAPACITÀ COORDINATIVE

---

- ❖ Si basano sull'assunzione ed elaborazione delle informazioni.
- ❖ Sul controllo dell'esecuzione dei movimenti.
- ❖ Sulle operazioni svolte dagli analizzatori.



# LE CAPACITÀ COORDINATIVE

---

LE CAPACITÀ COORDINATIVE SI DIVIDONO IN :

*GENERALI*



*SPECIALI*

# CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

---

APPRENDIMENTO  
MOTORIO

CONTROLLO e  
DIREZIONE  
DEL MOVIMENTO

ADATTAMENTO e  
TRASFORMAZIONE  
DEL MOVIMENTO

# CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

**ACCOPIAMENTO e  
COMBINAZIONE** di  
schemi motori  
(es: corsa + salto)

**ORIENTAMENTO**  
gestire la posizione e  
il movimento del corpo  
nello spazio

**DIFFERENZIAZIONE  
CINESTETICA**  
del movimento  
(quanto forte? Quanto rapido?)

**EQUILIBRIO**  
mantenere il corpo  
in postura d'equilibrio

**ANTICIPAZIONE**  
(data dall'esperienza)

**TRASFORMAZIONE**  
riorganizzare un  
movimento già in attuazione

**RITMIZZAZIONE**  
organizzare cronologicamente  
le contrazioni muscolari

**REAZIONE**  
reagire a stimoli  
eseguendo azioni motorie  
adeguate

# UNA BUONA COORDINAZIONE MOTORIA NASCE...

---

- da uno schema corporeo ben strutturato
- dal possesso di tanti schemi motori di base
  - da analizzatori che funzionano bene (senso-percezione)



# LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

---

avviene in modo naturale e secondo l'opinione generale quattro sono i periodi importanti:

- ❖ 0-1 anno: fase della **motricità riflessa**;
- ❖ 1-2 anni: fase della **motricità grezza**;
- ❖ 2-6 anni: fase della **motricità fondamentale**, di base;
- ❖ 7-14 anni: fase della **motricità sportiva**.