



ABILITA' MOTORIE

Il punto di partenza per la costruzione degli obiettivi formativi

Capacità coordinative e condizionali

- Capacità condizionali: sono di tipo organico- muscolare, dipendono dall'allenamento e dai sistemi energetici. Raggiungono l'apice dello sviluppo intorno ai 17-18 anni (anche oltre)
 - ❖ Forza
 - ❖ Velocità
 - ❖ Resistenza
- Capacità coordinative riguardano lo sviluppo, attraverso l'esercizio fisico, dei fattori di regolazione e organizzazione del movimento. Sono coordinate dal SNC; sono regolate attraverso organi detti ANALIZZATORI DEL MOVIMENTO

- ANALIZZATORI DEL MOVIMENTO: localizzati in articolazioni, muscoli, tendini, cute . Permettono di realizzare movimenti efficaci ed economici attraverso l'intervento del SNC.
- a) Occhio: per primo fornisce stimoli per l'apprendimento del movimento
- b) Cute: I recettori situati sulla cute inviano una vasta gamma di informazioni sulla pressione esercitata su una determinata parte del corpo, variazioni di temperatura, informazioni su sensazioni di dolore.
- c) Analizzatore acustico (orecchio esterno) grazie al quale si percepiscono suoni e rumori differenziati per tono, intensità e provenienza
- d) Analizzatore vestibolare (orecchio interno) : collocato nella parte più profonda dell'orecchio è l'elemento fondamentale del controllo e della regolazione dell'equilibrio.
- e) Analizzatore cinestetico o cinestesico: costituito da recettori posti in articolazioni, muscoli, tendini (fusi neuromuscolari e Organi tendinei del Golgi) che forniscono informazioni sulla posizione del corpo nello spazio, cambiamento di posizione delle persone attorno, cambiamento di posizione di eventuali attrezzi/oggetti utilizzati, velocità ed intensità delle contrazioni muscolari.

- Le capacità coordinative raggiungono l'apice dello sviluppo tra 6-11/13 anni
- Capacità coordinative e condizionali non sono separate . Lo sviluppo ottimale delle capacità coordinative favorisce quello delle condizionali.
- Nell'avviamento e propedeutica ci concentriamo in particolare sulla CAPACITA' COORDINATIVE

- **CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI**

1. Apprendimento motorio: consiste nell'apprendere rapidamente un nuovo gesto
2. Controllo motorio: capacità di organizzare il movimento per raggiungere uno scopo
3. Capacità di adattamento: capacità di modificare l'azione per far fronte ad un imprevisto

- **CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI**

1. Capacità di orientamento spazio-temporale
2. Capacità di accoppiamento e combinazione di movimenti; permette il collegamento di differenti movimenti precedentemente memorizzati rendendo armonica la coordinazione tra il tratto superiore e quello inferiore
3. Capacità di differenziazione cinestetica: capacità di variare forza, velocità, ampiezza modulandola in funzione delle richieste di movimento (proposte di imitazione del regno animale)
4. Capacità di reazione: eseguire azioni motorie efficaci nel minor tempo possibile in risposta a stimoli esterni che possono essere visivi, acustici, tattili, siano essi conosciuti o improvvisi (allo stop della musica cambiare velocemente posizione del corpo)
5. Capacità di trasformazione del movimento: variare il comportamento motorio in risposta ad una variabile proveniente dall'esterno. (gioco dei tappetini a coppie, percorsi vari)
6. Capacità di ritmizzazione : organizzare l'azione motoria in spazi e tempi specifici
7. Capacità di equilibrio: l'analizzatore vestibolare e cinestetico inviano in tempo reale informazioni al SNC sulle posizioni del corpo e dei movimenti nello spazio e si generano "aggiustamenti " che si opporranno alla perdita dell'equilibrio stesso

- Immaginiamo le capacità motorie, in parte determinate geneticamente, come una sorta di contenitore. Più il nostro contenitore sarà grande più avremo modo di riempirlo di liquido, ulteriori abilità.
- A metà fra le capacità condizionali e coordinative si colloca la mobilità articolare, definibile come la capacità di eseguire i movimenti in maniera coordinata e con la massima escursione articolare, tale da coinvolgere quindi sia i prerequisiti strutturali che quelli funzionali.
- La divisione delle capacità in due gruppi ha lo scopo di semplificare i concetti e rendere più facile l'organizzazione dell'**allenamento**. All'atto pratico capacità condizionali e coordinative sono inscindibili e si influenzano vicendevolmente nella prestazione sportiva. Il livello delle capacità coordinative determina il grado di utilizzazione delle potenzialità condizionali, ma una buona "condizione" è un presupposto indispensabile per la formazione e l'espressione coordinativa.

Ne consegue che:

- L'azione allenante deve pertanto concentrarsi su entrambi i fattori, anche se con intensità e modalità diverse, e soprattutto variabili, in relazione ad età, livello motorio ed esigenze della disciplina praticata.
- Con le nostre esperienze di movimento sviluppiamo fin dalla nascita abilità motorie via via sempre più complesse attraverso un processo di apprendimento. L'esecutore abile si caratterizza per la "capacità di ottenere un risultato finale con la massima sicurezza e il minimo dispendio di energie" (E.R. Guthrie). "Al contempo quante più abilità motorie si apprendono, tanto più si sviluppano le nostre capacità. Siamo di fronte al circolo virtuoso della motricità"

Compito di un bravo docente

- INNESCARE e SVILUPPARE questo circolo
- Per sviluppare il circolo della motricità nel migliore dei modi vi sono periodi favorevoli per l'allenamento della capacità e abilità

FASI SENSIBILI

- Parlando di fasi sensibili dell'allenamento giovanile ci si riferisce a quegli aspetti motori che godono di particolari benefici se allenati in una determinata fascia d'età. Ciò significa che una data capacità, ad esempio la forza, avrà una fase sensibile dove godrà dei migliori margini di miglioramento se allenata in quell'arco temporale.
- Nel periodo che va dalla tarda infanzia fino alla fanciullezza (3/9 anni), essendo il sistema nervoso particolarmente plasmabile e recettivo, è consigliabile l'allenamento e lo sviluppo delle capacità coordinative. L'allenamento delle capacità coordinative rappresenta un presupposto fondamentale per il successivo perfezionamento tecnico nella disciplina.
- I principi cardine per allenare le capacità coordinative sono ESTREMA VARIETA' DELL'ESPERIENZA MOTORIA e GRADUALITA'

- Le esperienze motorie saranno quanto più varie possibili: correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare e afferrare oggetti, stare in equilibrio, ecc..
- Questi obiettivi formativi sono presenti nei programmi della fascia 3-6 anni , che abbiamo denominato “AVVIAMENTO” ma inserirli anche con nuove modalità nei corsi di PROPEDEUTICA.
- Lo sviluppo delle capacità coordinative in questa fase consente una buona strutturazione dello schema corporeo, base indispensabile su cui poi costruire un ampio numero di abilità motorie.
- Oltre allo sviluppo delle capacità coordinative è consigliabile in questa fase allenare anche la RAPIDITA', sempre sotto forma ludica. È dimostrato che la velocità di contrazione di un muscolo nell'uomo dipende dalla percentuale di fibre a contrazione rapida (bianche o di tipo 2) di cui è composto.
- I bambini posseggono una quantità di fibre intermedie in misura percentuale maggiore rispetto agli adulti. Tali fibre , se sottoposte a specifici stimoli allenanti, hanno la capacità di trasformarsi in fibre rapide, aumentando così la capacità di rapidità del bambino anche nelle età successive.

- L'allenamento delle capacità coordinative deve procedere per tutta la fanciullezza (10 anni)
- In una fase successiva (11-14 anni) si passerà ad un miglioramento generale degli aspetti coordinativi legati all'attività fisica prescelta, nel nostro caso la danza. Con l'entrata in pubertà, la spinta di crescita in lunghezza e il cambiamento delle proporzioni corporee possono determinare un decadimento generale della prestazione coordinativa (ciò si riscontra però soprattutto in soggetti sedentari, invece i ragazzi abituati a muoversi regolarmente hanno un continuo adattamento delle strutture predisposte al controllo di queste capacità, riuscendo a mantenere un buon controllo.)
- L'età infantile corrisponde anche al periodo migliore per l'allenamento della mobilità articolare. In seguito, soprattutto con la variazione delle proporzioni corporee, la stessa capacità sarà difficilmente migliorabile, per questo è importante allenarla quanto prima e successivamente mantenere i livelli raggiunti.

Forza e resistenza

- L'allenamento delle grandi capacità organiche (forza e resistenza) deve procedere di pari passo a quello delle capacità coordinative durante tutta la prima età scolare senza tuttavia porre particolare accento su di esse.
- Nei fanciulli la massima allenabilità di queste capacità si trova soprattutto nei periodi di crescita accelerata, quindi in particolar modo durante la pubertà.

RESISTENZA

- Per quanto riguarda la resistenza, durante la pubertà (11-13 le ragazze e 12-14 i ragazzi, ma ricordiamo che non sempre l'età cronologica coincide con quella biologica) esiste una relazione favorevole fra peso corporeo/peso cardiaco tale da rendere i soggetti particolarmente resistenti al carico. Durante la seconda età puberale e nell'adolescenza l'allenamento della resistenza si può avvicinare sempre più a quello dell'età adulta.

La forza

- Nella prima età puberale (11-13 ragazze, 12-14 ragazzi) troviamo un'accentuata crescita in lunghezza che provoca una disarmonia nelle proporzioni del corpo. In questa fase i muscoli si trovano a lavorare in una condizione di leva sfavorevole per esprimere il loro pieno potenziale. Particolare attenzione andrà posta allo sviluppo della forza rapida, limitando l'utilizzo di sovraccarichi.
- Nell'adolescenza troviamo la cosiddetta crescita in larghezza, per cui le proporzioni del corpo diventano nuovamente armoniche e contemporaneamente si ha un incremento, soprattutto nei maschi, del testosterone.
- Questa età (ADOLESCENZA) è quindi la migliore per lo sviluppo e l'allenamento della forza.

FOCUS

- Per quanto riguarda lo sviluppo specifico delle abilità tecniche della disciplina, sino agli 8-9 anni tutte le attività di tipo motorio dovranno essere svolte sempre in forma ludica.
- Successivamente, verosimilmente intorno ai 9-10 anni, si comincerà ad approfondire lo sviluppo formativo di base della disciplina in maniera multilaterale,

- A tal proposito i consigli della SIP (Società Italiana di Pediatria) sono:
- ai bambini sotto i 2 anni dovrebbero essere proposti da parte dei genitori momenti di gioco istruttivi e poco strutturati. I bambini di questa fascia di età hanno bisogno di giocare all'aria aperta con la supervisione di un genitore (passeggiate e giochi al parco);
- i bambini in età prescolare (3-5 anni) dovrebbero partecipare ad attività divertenti che lascino spazio alla scoperta, con poche regole e istruzioni semplici: correre, nuotare, rotolarsi, giocare a palla;
- i bambini tra i 6 e i 9 anni hanno migliori capacità motorie e miglior equilibrio, potrebbero iniziare sport organizzati, ma con poche regole flessibili, e focalizzati sul divertimento piuttosto che sulla competizione;
- per i bambini tra i 10 e i 12 anni si può porre l'attenzione sullo sviluppo di capacità motorie, su tattiche e strategie, attraverso sport complessi che mirino allo sviluppo della massa muscolare;
- gli adolescenti (13-15 anni) sono molto influenzati dai loro coetanei, è importante prima di tutto capire le attività di loro interesse, che siano divertenti e in compagnia di amici, per assicurare una partecipazione continuativa. Si consigliano sport competitivi e non.²