



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

APPRENDIMENTO/INSEGNAMENTO

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

CAPACITA' DI DIREZIONE E CONTROLLO



CAPACITA' DI APPRENDIMENTO



CAPACITA' DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE



CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

CAPACITA' DI REAZIONE

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE

FANTASIA MOTORIA

CAPACITA' DI MODULAZIONE DELLA FORZA

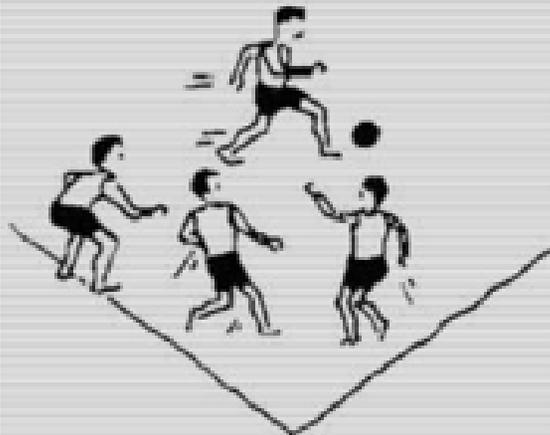
CAPACITA' DI EQUILIBRIO

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

CAPACITA' DI COMBINAZIONE

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

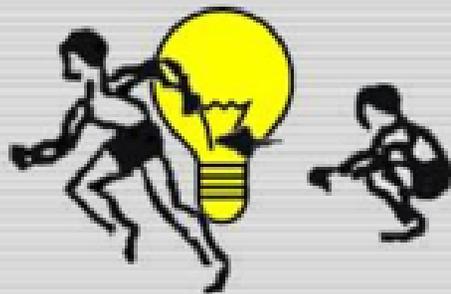


E' la capacità (coordinativa) di **mantenere il giusto rapporto con il campo d'azione e con i suoi riferimenti spaziali**, anche in presenza di fattori di disturbo che interferiscono con le funzioni dell'apparato vestibolare;

il campo d'azione può essere predeterminato, oppure variabile, a seconda dell'azione o del gesto sportivo da svolgere.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI REAZIONE



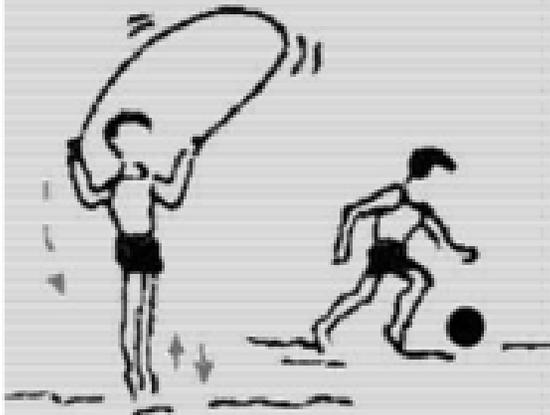
E' una capacità coordinativa che può essere riconosciuta in due fasi:

la prima si identifica con **l'elaborazione in tempi brevi delle informazioni in entrata**, precedentemente discriminate sul piano senso percettivo;

la seconda fase corrisponde alla velocità con la quale lo stimolo elaborato viene trasmesso agli organi effettori.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI COMBINAZIONE



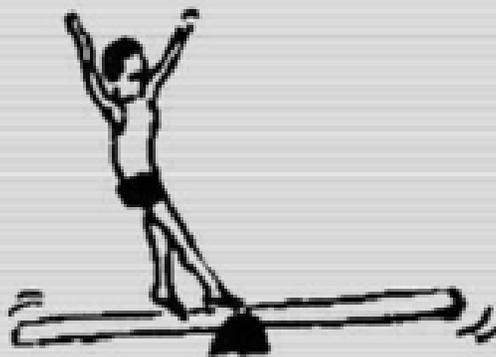
E' la capacità di **sincronizzare azioni motorie**;

può essere riferita a strutture segmentarie ed abilità diverse secondo parametri di simultaneità, alternanza e successione;

è legata alla differenziazione degli interventi muscolari.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI EQUILIBRIO



E' la **capacità** (coordinativa), legata alla funzionalità dell'apparato vestibolare ed alla differenziazione degli interventi muscolari, rivolta a **mantenere la postura utile** per la realizzazione del gesto previsto.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

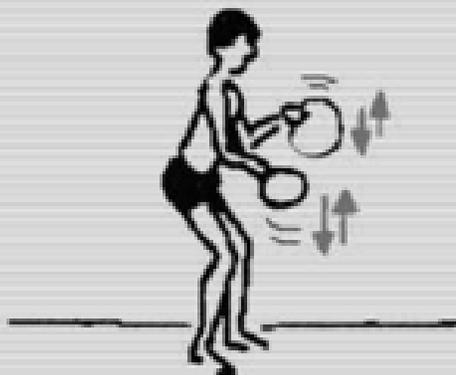


E' legata alla differenziazione degli interventi muscolari e definisce l'operazione di **scelta temporale degli impulsi idonei a realizzare**, in modo adeguato alla struttura spaziale, **un'azione finalizzata**;

tale scelta può essere in adeguamento a sequenze di tempi da riprodurre oppure autodeterminata. Quest'ultimo caso si verifica allorché il soggetto regola la struttura ritmica in rapporto alla migliore riuscita del compito.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE (modulazione della forza)

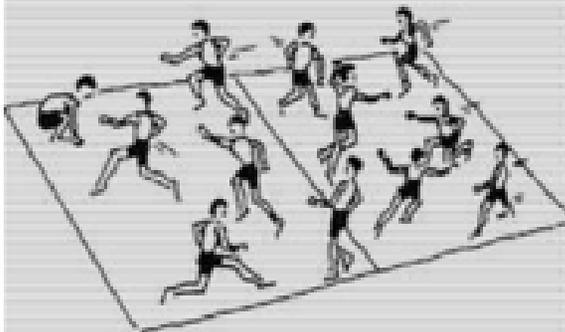


E' la capacità di **dosare finemente l'entità della forza** al fine di conseguire la massima efficacia (in rapporto all'obiettivo) del gesto;

essa si qualifica attraverso l'utilizzazione di tutte le gradazioni intermedie possibili e nel passaggio rapido da una gradazione ad un'altra.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA FANTASIA MOTORIA

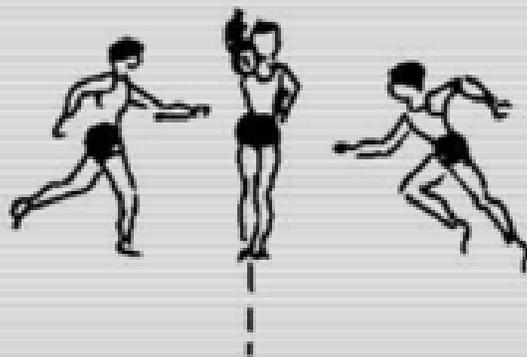


E' la capacità di utilizzare al momento opportuno le abilità immagazzinate nella memoria motoria, anche combinandole fra di loro, in maniera pratica ed efficace, per il raggiungimento dell'obiettivo;

l'originalità qualifica le soluzioni individuali determinando, nelle attività e negli sport di situazione, l'imprevedibilità di sviluppo delle azioni.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LA CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE



E' un processo mentale di presupposto a qualsiasi atto motorio;

la prima fase di questo processo si identifica con la **previsione probabilistica di situazioni** non ancora verificatesi o in corso di svolgimento;

sulla base, quindi, di una percezione, legata alla somma di eventi contemporanei e appena precedenti, l'individuo precostituisce il successivo svolgimento dell'azione ed il suo risultato finale;

la precisione e l'efficacia dell'anticipazione sono legate fortemente al bagaglio individuale di conoscenze.