



Dagli schemi motori alle abilità

Da quanto detto finora avrai sicuramente capito che ognuno di noi, fin da piccolo, sperimenta molte forme di movimento che consentono di sviluppare in modo sempre più evoluto la motricità.

L'apprendimento motorio inizia sempre con il gioco e le attività spontanee, ma, grazie ai tanti esercizi che prevedono l'utilizzo degli **schemi motori di base** e delle **capacità motorie**, i nostri movimenti si affineranno fino a diventare vere e proprie **abilità motorie tipiche dei vari sport**.

Più ricche e variate saranno quindi le esperienze in tal senso, meglio riusciremo a padroneggiare abilità sempre più complesse: potremo allenarci in modo specifico a utilizzare lo stesso schema motorio in tanti modi diversi, con diversi gradi di difficoltà o combinandolo con altri schemi. Potremo, per esempio, camminare o correre più o meno velocemente, all'indietro, a passi più o meno lunghi, spostandoci lateralmente, combinando questo schema con lanci di una palla o salti.



Capacità e abilità

Spesso i termini **capacità** e **abilità** vengono utilizzati erroneamente come sinonimi. Per **capacità** s'intendono le **qualità** (o potenzialità) **psico-fisiche** di cui siamo dotati; sono diverse da individuo a individuo perché derivano dal nostro patrimonio genetico. Possono essere allenate e migliorate attraverso adeguate metodologie di allenamento e risultano indispensabili per l'esecuzione di movimenti coordinati, efficaci e proficui.

Le **abilità** invece costituiscono il nostro "saper fare", la nostra **motricità più "raffinata"**, e si sviluppano grazie all'esercizio degli schemi motori di base e delle suddette capacità motorie.

Le capacità possono essere classificate in:

1. capacità senso-percettive
2. capacità condizionali
3. capacità coordinative.





1. Le **capacità senso-percettive** riguardano la funzionalità degli analizzatori, cioè i vari **organi di senso** attraverso cui entriamo in relazione con il mondo.

Possono essere allenate attraverso semplici esercizi e giochi costruiti sull'utilizzo di stimoli sonori (per esempio, al fischio compiere un determinato movimento), visivi (per esempio, a seconda del colore mostrato dall'insegnante cambiare direzione o velocità d'esecuzione di un movimento), tattili (per esempio, al tocco di un compagno, dopo una serie di finte, partire rapidamente per raggiungerlo) ecc.

2. Le **capacità condizionali** sono tre: **forza**, **velocità** e **resistenza**. Vengono definite anche capacità organico-muscolari in quanto dipendono da alcuni fattori fisiologici, come le caratteristiche del tessuto muscolare, l'efficienza dei processi energetici, la capacità di utilizzare energia per la contrazione muscolare ecc. Le capacità condizionali si sviluppano rapidamente dopo lo scatto di crescita puberale e possono evolvere notevolmente in seguito ad allenamenti specifici e ben programmati nel tempo. Solo la velocità, dipendendo dalla presenza di determinate fibre all'interno del muscolo, non presenta un elevato margine di miglioramento.

3. Le **capacità coordinative** rappresentano l'insieme delle nostre caratteristiche neuro-muscolari, cioè dipendono dalla maturazione e funzionalità del sistema nervoso e, in particolare modo, dall'efficienza dell'unità **stimolo in entrata – rielaborazione mentale – risposta motoria**. Più semplicemente, si può dire che riguardano la velocità con cui uno stimolo viene "catturato" dagli organi di senso, inviato alle aree del cervello che lo "leggono", lo interpretano ed elaborano la giusta risposta motoria. Per questo possono essere definite anche **capacità funzionali** (cioè dipendono dalla funzionalità di questo percorso). Vengono suddivise solitamente in **generali** e **speciali** e ci consentono di compiere tutti i movimenti, dai più semplici ai più complessi, in modo armonioso e fluido.

Le **capacità coordinative generali**, strettamente legate l'una all'altra, rendono possibile il nostro apprendimento motorio generale; inoltre, concorrono al miglioramento di quelle speciali. Sono tre:

1. apprendimento motorio
2. controllo motorio
3. adattamento e trasformazione motoria.



Le **capacità coordinative speciali**, invece, nascono dall'“azione” combinata delle precedenti e sono il fondamento dei vari movimenti che compiamo ogni giorno, infatti ci permettono di avere buona padronanza dei nostri segmenti corporei o dell'intero corpo nello spazio.

Le capacità coordinative speciali sono sette:

1. combinazione motoria
2. anticipazione motoria
3. differenziazione
4. orientamento spazio-temporale
5. fantasia motoria
6. ritmo
7. equilibrio.

Esistono tantissimi giochi, esercizi e percorsi divertenti per allenarle, da svolgere con o senza attrezzi.

Un discorso a parte va riservato alla **flessibilità** o **mobilità articolare**. Si tratta di una capacità un po' particolare; alcuni autori la inseriscono tra quelle condizionali, mentre altri preferiscono considerarla in posizione intermedia tra le capacità condizionali e quelle coordinative; in effetti, la mobilità dipende sia da caratteristiche anatomico-fisiologiche di muscoli e articolazioni (per esempio, capacità di estensibilità dei tendini e della capsula articolare), sia dalla funzionalità del sistema nervoso (per esempio, efficienza del sistema contrazione-decontrazione dei muscoli agonisti-antagonisti: vedi pag. 79).

Ecco la mappa concettuale relativa alle capacità motorie.

