



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

## **APPRENDIMENTO/INSEGNAMENTO**

Contenuti - tratto da un lavoro del prof. Sandro Donati

### 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

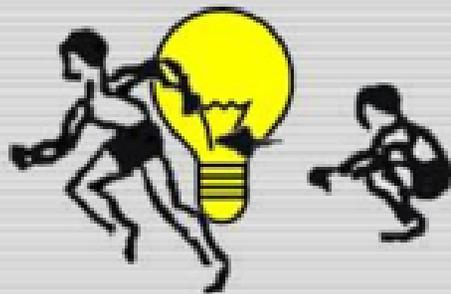
CAPACITA' DI EQUILIBRIO

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

CAPACITA' DI COMBINAZIONE

### LE CAPACITA' COORDINATIVE

## LA CAPACITA' DI REAZIONE



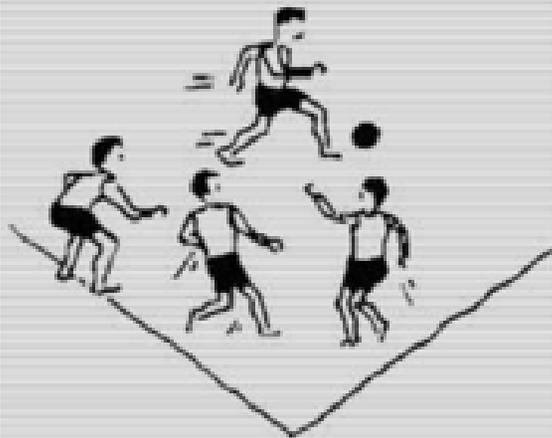
E' una capacità coordinativa che può essere riconosciuta in due fasi:

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 ORIENTAMENTO

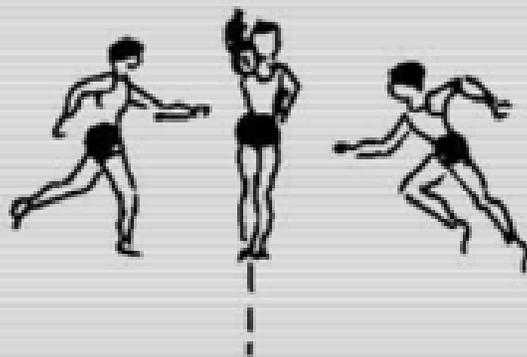


E' la capacità (coordinativa) di **mantenere il giusto rapporto con il campo d'azione e con i suoi riferimenti spaziali**, anche in presenza di fattori di disturbo che interferiscono con le funzioni dell'apparato vestibolare;

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 ANTICIPAZIONE



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

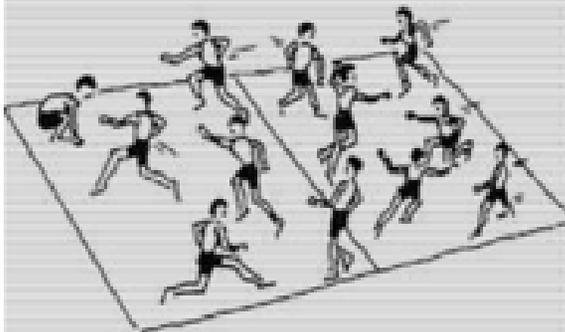
la prima fase di questo processo si identifica con la **previsione probabilistica di situazioni** non ancora verificatesi o in corso di svolgimento;

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.

LE CAPACITA' COORDINATIVE

### LA FANTASIA MOTORIA

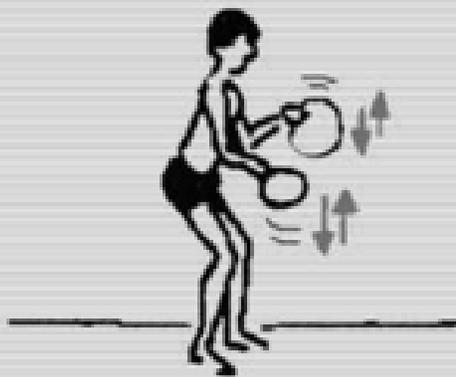


E' la capacità di utilizzare al momento opportuno le abilità immagazzinate nella memoria motoria, anche combinandole fra di loro, in maniera pratica ed efficace, per il raggiungimento dell'obiettivo;

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 DIFFERENZIAZIONE (modulazione della forza)

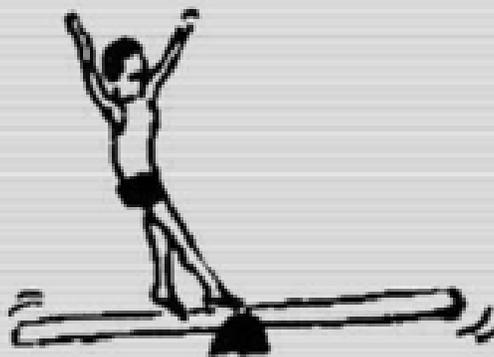


E' la capacità di **dosare finemente l'entità della forza** al fine di conseguire la massima efficacia (in rapporto all'obiettivo) del gesto;

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

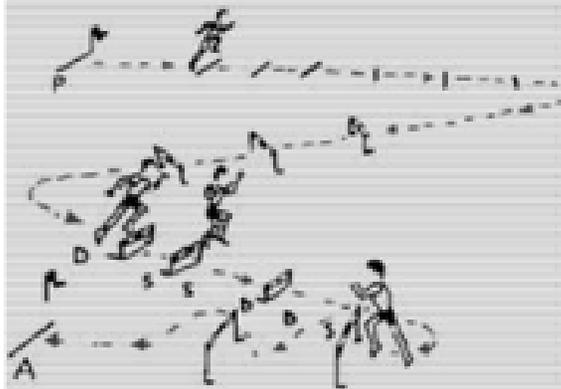
## LA CAPACITA' DI EQUILIBRIO



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

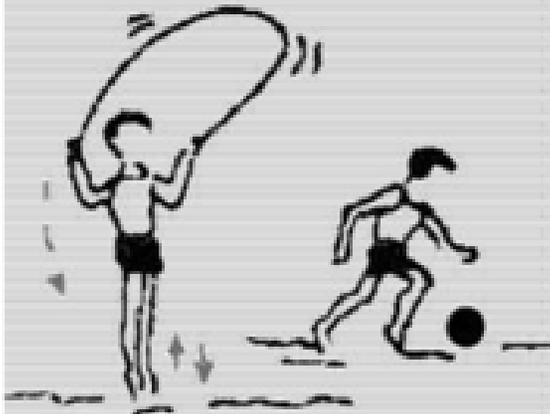


E' legata alla differenziazione degli interventi muscolari e definisce l'operazione di **scelta temporale degli impulsi idonei a realizzare**, in modo adeguato alla struttura spaziale, **un'azione finalizzata**;

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 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.