

# I FATTORI DELLA PRESTAZIONE MOTORIO-SPORTIVA

Con il termine “prestazione motorio-sportiva” si vuole intendere l’esplicitazione dell’insieme delle capacità psico-fisiche individuali, in riferimento all’unità fra l’esecuzione e il risultato di una o più azioni motorie.

La prestazione sportiva è determinata da una serie complessa di fattori di natura diversa, quali:

- ❑ Conoscenze motorie acquisite
- ❑ Capacità motorie
- ❑ Abilità motorie e sportive
- ❑ Capacità tattiche
- ❑ Requisiti relativi a tratti della personalità (interesse, disponibilità, motivazione, ...)
- ❑ Fattori strutturali e auxologici (misure antropometriche, maturazione biologica, ...)

## *UNITÀ BASICHE DEL MOVIMENTO*

Nella struttura di qualsiasi tipo di prestazione motorio-sportiva intesa come ATTO MOTORIO VOLONTARIO FINALIZZATO è possibile individuare alcuni elementi essenziali ricorrenti.

Questi elementi sono variamente concatenati fra loro, attivati con modalità esecutive particolari, combinati in sequenze più o meno articolate nelle diverse prestazioni; è proprio tale possibilità di differenziazione nelle modalità di esecuzione di questi elementi strutturali a determinare la specificità e la peculiarità di ogni singola prestazione.

### Schemi posturali

#### **STATICI**

( tridimensionali → spazio )

- Busto: flessione – inclinazione – circonduzione – torsione
- Arti inferiori: piegare – estendere – flettere – addurre – abduzione  
torcere – circondurre – slanciare
- Arti superiori: piegare – estendere – flettere – addurre – abduzione  
torcere – circondurre – slanciare – oscillare

### Schemi posturali

#### **DINAMICI**

( tetradimensionali → spazio - tempo )

CAMMINARE  
ROTOLARE

CORRERE  
STRISCIARE

LANCIARE e AFFERARE  
ARRAMPICARSI

SALTARE  
CALCIARE

## **CAPACITÀ MOTORIE**

Le capacità motorie sono le disposizioni di ogni individuo a conseguire un determinato scopo. Esse si evidenziano in ciascuna persona a livelli differenti determinati essenzialmente da:

- dotazione genetica del soggetto
- stadio di maturazione individuale
- esperienze pregresse

Le capacità motorie sono i presupposti funzionali attraverso i quali avviene l'apprendimento e l'esecuzione di azioni motorie (fisico-sportive).

### **CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVA CAPACITÀ COORDINATIVE CAPACITÀ CONDIZIONALI MOBILITÀ ARTICOLARE**

**Capacità senso-percettiva:** attraverso gli analizzatori l'individuo è in grado di stabilire un rapporto con l'ambiente esterno e di ricevere e comprendere, in maniera corretta, le informazioni provenienti dall'interno del suo corpo.

- a) **Capacità di discriminazione VISIVA**
- b) **Capacità di discriminazione Uditiva**
- c) **Capacità di discriminazione Tattile**
- d) **Capacità di discriminazione CINESTETICO-SOMATOGNOSICA** (propriocezione)

**Capacità coordinative:** possono essere definite come capacità di organizzare, controllare e regolare il movimento: dipendono dalla funzionalità degli organi di senso del Sistema Nervoso Centrale.

- **Capacità generali**
  - **Capacità di adattamento e trasformazione coordinative dei movimenti**
  - **Capacità di controllo motorio**
  - **Capacità di apprendimento motorio**
- **Capacità coordinative speciali**
  - **Destrezza fine**
  - **Cap. di equilibrio**
  - **Cap. di combinazione motoria**
  - **Elasticità di movimento**
  - **Cap. di orientamento**
  - **Cap. di differenziazione spazio-temporale**
  - **Cap. di anticipazione motoria**
  - **Cap. di ritmizzazione**
  - **Cap. ideo senso motoria**
  - **Fantasia motoria**

**Capacità condizionali:** sono quell'insieme di capacità determinate da fattori metabolici, bioenergetici, dipendono cioè dalle disponibilità di energia e sono quindi collegate agli aspetti morfo-funzionali dell'organismo e a fattori quali sesso, età, statura, massa muscolare, ...

- **Rapidità**
  - **di reazione**
  - **di singoli movimenti o di azione**
  - **di massima frequenza di movimento**
- **Forza**
  - **massimale**
  - **rapida**
  - **resistente**
- **Resistenza**
  - **generale**
  - **locale**

**Mobilità articolare / flessibilità :** è una capacità non classificabile né fra le coordinative né fra le condizionali, in quanto presenta caratteristiche intermedie. È la capacità di eseguire in modo continuato movimenti con la massima ampiezza ed escursione articolare.

# fasi sensibili globali





