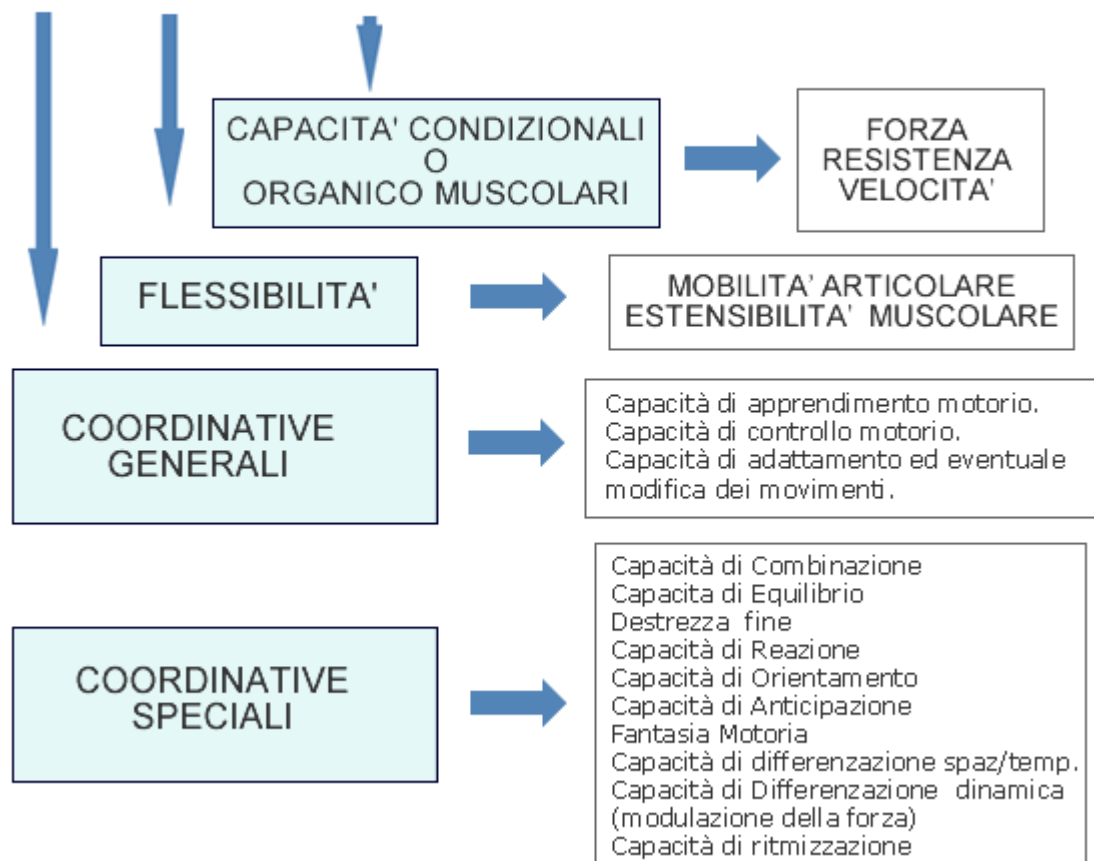


LE CAPACITÀ MOTORIE

CAPACITA' MOTORIE



Con il termine capacità motorie s'intende l'insieme delle caratteristiche fisiche o sportive che un individuo possiede e che permette l'apprendimento e l'esecuzione delle varie azioni motorie.

Le capacità motorie influenzano l'intensità e la qualità di risposta motoria all'ambiente e si caratterizzano come componenti parziali delle abilità.

Le capacità sono proprie dell'individuo, in parte legate all'ereditarietà e al patrimonio genetico, e possono modificarsi con l'allenamento.

Le capacità motorie si trovano alla base della prestazione fisica e si dividono in:

- **Capacità condizionali**, legate alla condizione fisica e quindi agli aspetti energetici del movimento;
- **Capacità coordinative**, connesse alla capacità del sistema nervoso centrale di avviare e controllare il movimento.

Questa suddivisione è fissata convenzionalmente poiché, in realtà, le capacità motorie interagiscono costantemente. Tuttavia si è constatato che, mentre le esercitazioni volte ad allenare le capacità coordinative migliorano anche le capacità condizionali, non sempre così efficacemente si verifica il contrario.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- Determinano la durata, la quantità e l'intensità della risposta motoria ed incidono in modo determinante sulla prestazione motorio-sportiva;
- Sono direttamente influenzate dai processi metabolici che conducono alla produzione di energia: aerobico (sforzo ad intensità medio- bassa senza un limite di tempo definito), anaerobico lattacido (sforzo ad intensità medio- elevata di durata fino ad 1 minuto) ed anaerobico alattacido (sforzo ad intensità massima di durata fino a 20 secondi) indispensabile per muoverci;
- Dipendono dal grado di sviluppo e di efficienza dei grandi apparati del nostro corpo: cardiaco, circolatorio, respiratorio, muscolare;
- Gli effetti dell'allenamento delle capacità condizionali si traducono in un miglioramento funzionale dei tre processi energetici precedentemente elencati.

Le capacità condizionali sono:

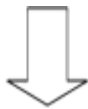
- **Forza**
- **Velocità**
- **Resistenza**

LE CAPACITA' COORDINATIVE

- Determinano la tipologia e la qualità della risposta motoria;
- Sono determinate dai processi che organizzano, controllano e regolano il movimento;
- Dipendono dal grado di maturazione del sistema nervoso centrale e periferico.

La coordinazione può essere definita la capacità di organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo. La coordinazione ha diverse sfaccettature che si possono a loro volta suddividere in capacità coordinative:

- **GENERALI**
- **SPECIALI**



CAPACITÀ GENERALI

- Capacità di apprendimento motorio.
- Capacità di controllo motorio.
- Capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti



CAPACITÀ SPECIALI

- Capacità di combinazione
 - Capacità di equilibrio
 - Capacità reazione
- Capacità di orientamento
- Capacità di anticipazione
- Capacità di ritmizzazione

Andiamo nello specifico delle capacità condizionali.

LA FORZA

La forza si manifesta come un'interazione fra almeno due corpi che altera il loro stato di moto, cioè la loro velocità. La forza muscolare invece, è quella capacità motoria che permette di vincere una resistenza. Questa capacità condizionale a sua volta si divide in:

- **Forza massimale:** rappresenta il più alto grado di forza che il sistema neuromuscolare ha la possibilità di esprimere
- **Forza reattiva:** conosciuta anche come forza elastica ed è la capacità dell'organismo di riuscire a realizzare in un tempo brevissimo il massimo impulso di forza
- **Forza veloce:** è detta anche potenza, forza rapida o forza esplosiva e rappresenta la capacità del sistema neuromuscolare di muovere il corpo e le sue parti (es. arti superiori, inferiori) oppure oggetti (bilancieri, palloni, dischi) alla massima velocità
- **Forza resistente:** capacità dell'organismo di resistere ad un carico di lavoro prolungato nell'arco di tempo.

LA RESISTENZA

La resistenza è la capacità psicofisica dell'atleta di opporsi all'affaticamento. Si può suddividere in base alla trasformazione energetica in:

- **Resistenza aerobica,** quando l'ossigeno per la combustione per via ossidativa dei substrati energetici è in quantità sufficiente
- **Resistenza anaerobica,** quando l'ossigeno per la combustione per via ossidativa dei substrati energetici è in quantità insufficiente.

E in base alla durata temporale in:

- **Resistenza di breve durata** (carichi di resistenza massimale che durano dai 45" ai 2')
- **Resistenza di media durata** (carichi di resistenza massimale che durano da 2' a 8')
- **Resistenza di lunga durata** (carichi di resistenza massimale che durano più di 8').

LA VELOCITÀ

La velocità, in senso sportivo, è la capacità di raggiungere, in determinate condizioni, la massima velocità di reazione e di movimento possibili, sulla base di processi cognitivi, di sforzi massimi di volontà e della funzionalità del sistema neuromuscolare. Può manifestarsi in forme pure (rapidità di azione semplice per movimenti isolati o rapidità di frequenza per movimenti ripetuti) o per forme complesse, queste ultime sono tre:

- **Velocità di forza:** capacità di trasmettere in un tempo stabilito il massimo impulso di forza possibile
- **Resistenza alla forza veloce:** capacità di opporsi alla diminuzione di velocità dovuta alla fatica in massime velocità di contrazione nei movimenti ripetuti contro resistenze elevate
- **Resistenza alla massima forza veloce:** capacità di opporsi alla diminuzione di velocità provocata dalla fatica in velocità massime di contrazione nei movimenti ripetuti.