

LE FASI SENSIBILI

CAPACITA' DI APPRENDIMENTO MOTORIO:

La capacità di apprendimento motorio nelle scienze motorie si riferisce alla capacità degli individui di acquisire, perfezionare e mantenere abilità motorie attraverso l'esperienza e la pratica. Questo concetto è fondamentale per comprendere come le persone imparano a eseguire movimenti complessi e a migliorare le loro performance in una varietà di attività fisiche, dallo sport al semplice movimento quotidiano.

L'apprendimento motorio può essere influenzato da diversi fattori, tra cui:

1. **Stimoli Esterni:** L'ambiente in cui avviene l'apprendimento, come la presenza di un allenatore o di altri atleti, può avere un grande impatto.
 2. **Feedback:** Il feedback ricevuto durante e dopo la pratica è cruciale. Esso può essere intrinseco (proprio, percepito dall'esecutore) o estrinseco (fornito da un allenatore o da strumenti).
 3. **Pratica:** La quantità e la qualità della pratica sono determinanti per l'acquisizione delle abilità motorie. La pratica deliberata e mirata, che si concentra su aspetti specifici da migliorare, è particolarmente efficace.
 4. **Motivazione:** La motivazione personale e l'interesse per l'attività influenzano la perseveranza e l'impegno nel processo di apprendimento.
 5. **Fattori Fisiologici e Psicologici:** La condizione fisica degli individui, la loro età, e fattori psicologici come la concentrazione e la gestione dell'ansia possono influenzare la capacità di apprendimento motorio.
 6. **Modalità di Apprendimento:** Le diverse modalità di apprendimento (visivo, uditivo, cinestetico) possono influenzare l'efficacia del processo di apprendimento.
- In sintesi, la capacità di apprendimento motorio è un aspetto cruciale nello sviluppo delle abilità atletiche e motorie, e comprende un insieme complesso di processi cognitivi, fisici e sociali. Nelle scienze motorie, viene studiata per migliorare l'insegnamento, l'allenamento e la riabilitazione, facilitando l'acquisizione di nuove abilità e il superamento di eventuali difficoltà motorie.

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE E DIREZIONE:

La capacità di differenziazione e direzione nelle scienze motorie si riferisce a due aspetti fondamentali delle prestazioni motorie e della coordinazione.

1. **Capacità di differenziazione:** si riferisce alla capacità di percepire, distinguere e regolare le varie componenti di un movimento o di un'azione motoria. In altre parole, implica la capacità di riconoscere le differenze tra le sensazioni corporee e le informazioni provenienti dall'ambiente per

adattare il movimento in modo appropriato. Ad esempio, un atleta deve essere in grado di distinguere la giusta quantità di forza necessaria per eseguire un tiro nel basket o per sollevare un determinato peso. La differenziazione è fondamentale per migliorare la precisione e l'efficacia dei movimenti.

2. Capacità di direzione: Questa si riferisce alla capacità di orientare e guidare il corpo o le parti di esso in una determinata direzione, tenendo conto delle esigenze del compito motorio e delle condizioni ambientali. È importante per sviluppare una buona coordinazione nello spazio, come ad esempio nel cambiare direzione rapidamente mentre si corre o nel controllare il movimento del corpo durante una serie di esercizi complessi. La capacità di direzione permette di affrontare in modo efficace le sfide motorie e di adattarsi a diverse situazioni.

In sintesi, entrambe le capacità sono essenziali per l'allenamento e la performance negli sport e in altre attività motorie, contribuendo a una migliore gestione e controllo del movimento.

CAPACITA' DI REAZIONE ACUSTICA/OTTICA

La capacità di reazione acustica ottica è un concetto importante nelle scienze motorie, in particolare nel campo della psicomotricità e dell'allenamento sportivo. Si riferisce alla capacità di un individuo di percepire, elaborare e rispondere a stimoli acustici e visivi in modo rapido ed efficace.

Componenti principali:

1. Percezione Sensoria: Questa capacità inizia con la percezione degli stimoli (suoni e immagini) dall'ambiente. Gli atleti devono essere in grado di riconoscere segnali auditivi (come un fischio) o visivi (come un segnale luminoso) rapidamente.

2. Elaborazione Cognitiva: Dopo la percezione, il cervello deve elaborare queste informazioni per decidere quale azione intraprendere. Questo può includere valutare la situazione, anticipare l'azione dell'avversario e pianificare una risposta.

3. Risposta Motoria: Infine, l'individuo deve attuare una risposta motoria appropriata. Questo può variare da un semplice movimento di reazione a una sequenza motoria complessa, a seconda del contesto sportivo.

La capacità di reazione acustica ottica è cruciale in molti sport, dove la rapidità di reazione può fare la differenza tra successo e fallimento. Ad esempio:

- Sport di squadra: In giochi come il calcio o la pallacanestro, i giocatori devono reagire rapidamente a segnali visivi (movimenti degli avversari) e acustici (grida dei compagni di squadra).
- Atletica: Nelle gare di corsa, la reazione al colpo di pistola può determinare l'esito della competizione.
- Sport di combattimento: Qui, la capacità di percepire e reagire a movimenti dell'avversario è fondamentale.

In sintesi, la capacità di reazione acustica ottica è un elemento chiave nelle prestazioni sportive e può essere potenziata attraverso specifici programmi di allenamento.

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIALE

La capacità di orientamento spaziale è un'importante abilità motoria che consente agli individui di percepire e comprendere la posizione del proprio corpo nello spazio, così come la relazione tra il proprio corpo e gli oggetti circostanti. In particolare, essa permette di:

- 1. Riconoscere le direzioni:** Saper identificare il proprio orientamento rispetto a punti di riferimento esterni.
- 2. Muoversi con agilità:** Eseguire movimenti coordinati e fluidi in uno spazio tridimensionale, come ad esempio durante attività sportive o nel ballo.
- 3. Pianificare i movimenti:** Anticipare e organizzare le azioni motorie in base alla posizione di altri oggetti o persone nello spazio.
- 4. Adattarsi all'ambiente:** Rispondere efficacemente ai cambiamenti dell'ambiente circostante, sia statici che dinamici.

In sintesi, l'orientamento spaziale è fondamentale per una moltitudine di attività motorie, sportive e quotidiane, poiché influenza la capacità di navigare in modo sicuro e efficace in vari contesti. Nelle scienze motorie, questa capacità viene spesso sviluppata e affinata attraverso esercitazioni specifiche e giochi che stimolano lo sviluppo delle abilità motorie e cognitive.

CAPACITA' DI RITMO

La capacità di ritmo nelle scienze motorie si riferisce alla capacità di un individuo di percepire, afferrare e riprodurre schemi temporali e movimenti coordinati in un'attività fisica o sportiva. Questa abilità è fondamentale in molte discipline sportive e attività motorie, poiché consente di eseguire movimenti in modo armonioso e sincronizzato.

Il ritmo può essere definito come l'alternanza regolare di colpi o segnali nel tempo, e coinvolge non solo l'aspetto temporale, ma anche quello spaziale e la coordinazione motoria. La capacità di ritmo include vari aspetti, tra cui:

- 1. Sincronizzazione:** La possibilità di muovere il corpo in armonia con un ritmo musicale o con quello di altri atleti, come in danze, ginnastica o sport di squadra.
- 2. Coordinazione:** La capacità di combinare movimenti diversi in un'unica azione fluida. Questo è cruciale nelle attività che richiedono movimenti complessi.
- 3. Percezione del tempo:** La capacità di discernere intervalli di tempo e durate, essenziale per adattare le proprie azioni a un ritmo specifico.
- 4. Memoria motoria:** La capacità di ricordare e ripetere sequenze di movimenti in base a un determinato ritmo.
- 5. Adattamento:** La capacità di modificare il proprio ritmo in base alle circostanze esterne, come il variare della musica in una performance di danza o le azioni degli avversari in uno sport di squadra.

Lo sviluppo della capacità di ritmo può avvenire attraverso esercizi specifici, pratica ripetuta e esposizione a diversi tipi di musica e movimento. È un'abilità fondamentale non solo per gli atleti, ma anche per chiunque desideri migliorare la propria coordinazione e padronanza del corpo.

CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

La capacità di equilibrio nelle scienze motorie si riferisce all'abilità di mantenere il controllo del corpo e la stabilità in diverse posizioni e situazioni. Questa capacità è fondamentale per molte attività motorie e sportive, poiché permette di eseguire movimenti in modo efficace e sicuro.

L'equilibrio può essere suddiviso in due categorie principali:

1. Equilibrio statico: Riguarda la capacità di mantenere una posizione stabile quando il corpo è fermo. Ad esempio, stare in equilibrio su una gamba sola o mantenere una posizione in una posizione di yoga.

2. Equilibrio dinamico: Si riferisce alla capacità di mantenere l'equilibrio mentre il corpo è in movimento, ad esempio durante la corsa, il salto o il cambiamento di direzione.

Il miglioramento della capacità di equilibrio è importante non solo per gli atleti, ma anche per la popolazione generale, perché può contribuire a prevenire cadute e infortuni, migliorando la coordinazione e la consapevolezza corporea. Gli esercizi per migliorare l'equilibrio possono includere attività come il tai chi, la danza, l'uso di tavolette propriocettive e l'allenamento di forza.

In sintesi, la capacità di equilibrio è una componente essenziale delle abilità motorie e gioca un ruolo cruciale in molte attività fisiche.

CAPACITÀ STRUTTURALI ELASTICHE

In scienze motorie, le capacità strutturali elastiche si riferiscono alla capacità di un individuo di utilizzare le strutture muscolari e articolari in modo efficiente per generare e assorbire forze durante il movimento. Queste capacità sono essenziali per diversi aspetti dell'attività fisica, come la corsa, il salto e la pratica di vari sport.

Le capacità elastiche possono essere suddivise in due categorie principali:

1. Elasticità Muscolare: Questa si riferisce alla capacità dei muscoli di allungarsi e ritornare alla loro lunghezza originale. I muscoli elastici possono accumulare energia elastica durante l'allungamento (ad esempio, durante una fase di rimbalzo) e rilasciarla in una fase di contrazione, migliorando le performance.

2. Elasticità Articolare: Riguarda la flessibilità delle articolazioni e la capacità di muoversi attraverso un ampio arco di movimento. Una buona mobilità articolare permette di eseguire movimenti più efficaci e ridurre il rischio di infortuni.

In ambito sportivo, migliorare le capacità strutturali elastiche è importante per ottimizzare le prestazioni. Tecniche di allenamento come il pliometrico, gli esercizi di allungamento e il potenziamento muscolare contribuiscono a sviluppare queste capacità, consentendo agli atleti di muoversi in modo più efficace e con maggiore potenza.

In sintesi, le capacità strutturali elastiche sono fondamentali per la performance sportiva e il benessere fisico generale, poiché influenzano la forza, la potenza e la resilienza durante l'esecuzione di attività motorie.