

LE QUALITA' COORDINATIVE

Sono: **COORDINAZIONE ed EQUILIBRIO**. Esse sono in stretta relazione con il sistema nervoso che, analizzando gli stimoli provenienti dall'esterno, elabora risposte complesse e invia comandi che coinvolgono più sistemi e apparati con intensità e impegno diversi.

Con il termine **“motricità”** si definisce la capacità di eseguire tutti i movimenti corporei attraverso i quali entriamo in relazione con gli altri, con le cose, con l'ambiente, sviluppando una propria identità.

Utilizzando le **capacità percettive** siamo in grado di analizzare e interpretare i segnali provenienti dall'ambiente esterno e dall'interno del nostro corpo, riuscendo così a stabilire relazioni consapevoli con l'ambiente in cui viviamo.

Le capacità percettive sono legate agli **analizzatori** (cellule specializzate che, attraverso i recettori, trasmettono ed elaborano le informazioni) **dei cinque sensi**: vista, udito, olfatto, gusto, tatto, cui si aggiunge la **capacità cinestesica** (quella che consente di percepire la posizione del corpo nello spazio).

CHE COS'E' LA COORDINAZIONE

La coordinazione è la **capacità di armonizzare nello spazio e nel tempo tutti gli elementi che consentono la realizzazione efficace di azioni motorie finalizzate al raggiungimento di un obiettivo**.

La coordinazione quindi permette di eseguire in modo appropriato, nella giusta sequenza e in tempi corretti, azioni motorie con diverse parti del corpo e consente di regolare e dosare il complesso degli impegni muscolari, così da eseguire l'azione con il massimo rendimento e il minimo dispendio energetico, perciò in modo rapido, preciso ed armonico. Ciò è possibile grazie alla capacità del nostro organismo (e in particolare del sistema nervoso centrale) di ricevere informazioni, elaborarle, organizzarle anche in base a precedenti esperienze: è così che si sviluppa la capacità coordinativa, a sua volta rinforzata dall'efficienza delle altre qualità condizionali.

La centrale operativa di questa delicata funzione è il **cervello**.

La coordinazione presenta tre aspetti:

- 1) **COORDINAZIONE RIFLESSA**: sono i movimenti che il corpo realizza senza la partecipazione della volontà; sono risposte motorie che originano dal **midollo spinale** che invia particolari impulsi di comando (ad es. il movimento con cui allontaniamo la mano da una superficie rovente).
- 2) **COORDINAZIONE AUTOMATICA**: sono quelle azioni che, una volta imparate,

realizziamo senza alcuno sforzo mentale, quasi senza pensarci (ad es. camminare, leggere, guidare ecc.): i comandi per eseguire queste azioni coordinate nascono dalla **zona sottocorticale del cervello e dal cervelletto**.

- 3) **COORDINAZIONE VOLONTARIA**: è la forma più elaborata di coordinazione che interviene quando bisogna risolvere situazioni complesse, inaspettate, con soluzioni nuove ed efficaci in tempo reale. Il **cervello** riceve informazioni dai nostri sensi, le elabora in tempi brevissimi e organizza una risposta che sia il più efficace possibile inviando volontariamente i comandi ai gruppi muscolari interessati.

In generale si può affermare che la coordinazione ci permette di organizzare movimenti diversi con parti diverse del corpo, in modo che ogni settore possa agire in forma autonoma e indipendente.

Nella pratica sportiva ha grande importanza anche la capacità di saper interpretare correttamente lo spazio (traiettoria, distanza, direzione) e il tempo (velocità della palla ecc.): le condizioni spazio-temporali sono tipiche per ogni sport, quindi acquisire esperienze motorie differenti permette di migliorare la coordinazione.

LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI

Le **capacità coordinative generali** sono:

- la capacità di **apprendimento motorio** (è la capacità di imparare nuovi gesti che andranno consolidati con la correzione e la ripetizione)
- la capacità di **controllo motorio** (è la capacità di controllare i movimenti in funzione dello scopo prefissato, ad es. il palleggio, il tiro ecc.)
- la capacità di **adattamento e trasformazione** (consente di adattare i movimenti a condizioni esterne mutate)

Le **capacità coordinative speciali** sono:

- la capacità di **destrezza fine** (responsabile della precisione del movimento)
- la capacità di **combinazione e accoppiamento** (permette di combinare parti diverse di un gesto o più gesti (ad es. braccia e gambe)
- la capacità di **reazione**
- la capacità di **differenziazione dinamica** (per una rapida valutazione dei dati esterni cui fa seguito un'adeguata risposta motoria)
- la capacità di **anticipazione motoria** (consente di prevedere correttamente l'andamento e il risultato di un'azione)

- la capacità di **fantasia motoria** (risolvere in forma originale e creativa un problema motorio)
- la capacità di **differenziazione spazio-temporale** (permette di ordinare in sequenza di tempo e spazio processi parziali di movimento e collegarli tra loro)
- la capacità di **orientamento** (determinare la posizione del corpo nello spazio)
- la capacità di **ritmo**
- la capacità di **equilibrio** (svolgere un compito motorio in condizioni di equilibrio precario)
- la capacità di **coordinazione oculo-motoria** (mette in collegamento le informazioni provenienti dalla vista con il movimento)

COME SI ALLENA LA COORDINAZIONE

Non esistono metodiche specifiche: ogni esercizio, dal più semplice al più complesso, allena la coordinazione: più esperienze motorie si fanno e più i nostri movimenti saranno precisi ed efficaci.

E' importante inoltre praticare gesti ed espressioni motorie sempre nuovi perché se si eseguono solo quelli già conosciuti non si migliora la coordinazione ma si tende solo ad automatizzare il movimento in forme sempre più rigide e tecniche.

Le capacità coordinative si apprendono tra i 7 e i 12 anni; gli anni successivi tra i 13 e i 18 sono considerati come una fase di instabilità e di adattamento finché non si conclude la crescita in peso e altezza. Durante l'adolescenza le competenze coordinative acquisite devono essere utilizzate in modo variato.