

## 5 - LE CAPACITA' MOTORIE

**Le capacità motorie** sono quei fattori che influiscono sulla prestazione e possono essere migliorate, educate e trasformate attraverso le varie forme di movimento.

Tali capacità sono molteplici ed è opportuno ricordare che non intervengono separatamente tra loro, ma fanno parte di un processo unitario che presenta interscambi importanti.

Questi interscambi devono essere attentamente considerati e valutati nella programmazione e nella determinazione del carico di lavoro.

<u>CAPACITA' MOTORIE</u>	
<b>CAPACITA' CONDIZIONALI</b>	<b>Forza</b> <b>Resistenza</b> <b>Velocità</b> <b>Flessibilità</b> (mobilità articolare ed allungamento muscolare)
<b>CAPACITA' COORDINATIVE</b>	<b>di base</b> : apprendimento, organizzazione e controllo motorio <b>speciali</b> : proprie di ogni disciplina

### Le capacità condizionali

Le capacità condizionali sono la resistenza, la forza, la velocità e flessibilità che hanno il loro fondamento sulla condizione organica e neuromuscolare del giocatore.

Tali capacità hanno come fattore limitante la quantità d'energia che il soggetto ha a disposizione. Con il progredire dell'allenamento, l'organismo migliora sia le riserve energetiche sia la capacità di produrle ed utilizzarle, tanto che le capacità condizionali potranno essere attivate più a lungo e ad un'intensità più elevata.

Per le capacità condizionali conviene ricordare che:

- In relazione alla **FORZA** possiamo evidenziare:

1. FORZA RAPIDA
2. FORZA MASSIMA
3. FORZA RESISTENTE

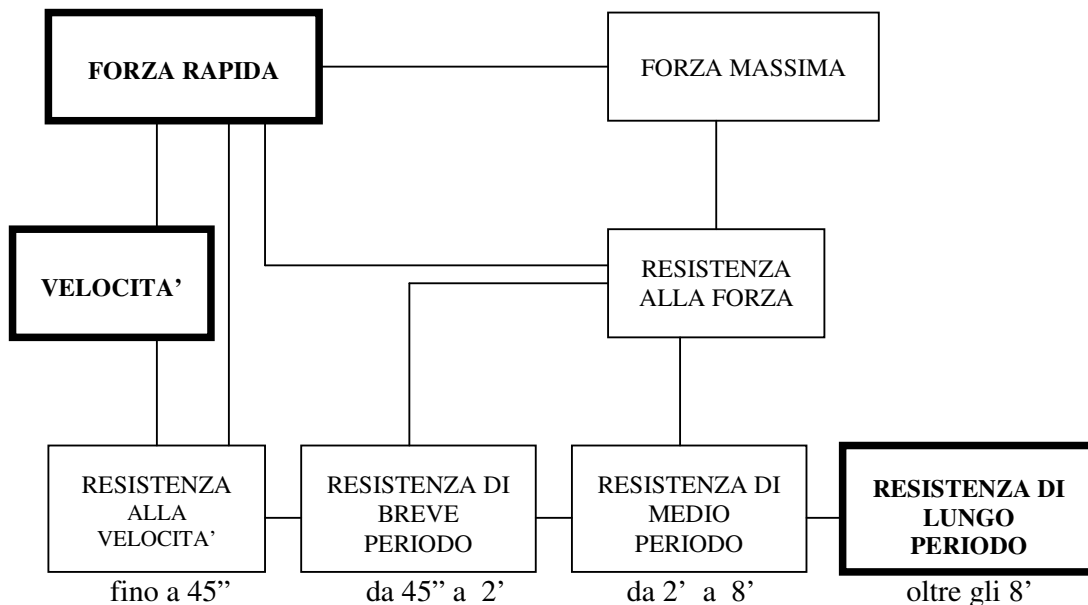
- In relazione alla **VELOCITA'** possiamo evidenziare:

1. FORZA RAPIDA
2. RAPIDITA' MASSIMA
3. RESISTENZA ALLA VELOCITA'

- In relazione alla **RESISTENZA** possiamo evidenziare:

1. RESISTENZA DI BREVE PERIODO ( 45'' – 2' )
2. RESISTENZA DI MEDIO PERIODO ( 2' – 8' )
3. RESISTENZA DI LUNGO PERIODO ( > 8' )
4. RESISTENZA ALLA FORZA
5. RESISTENZA ALLA VELOCITA' ( < 45'' )

Tali capacità risultano così collegate tra loro:



Le capacità contornate con una **linea scura** sono quelle che possono essere utilizzate per l'allenamento dei giovani ( 6 – 14 anni ).

### Le capacità coordinative

Le capacità coordinative sono l'insieme delle capacità utilizzate per apprendere, controllare e organizzare (adattare e trasformare) un movimento.

Le capacità coordinative prevedono un impegno soprattutto a carico del sistema nervoso centrale per il controllo degli impulsi nervosi.

Costituiscono la base per l'apprendimento ed il miglioramento delle capacità tecniche e sono in stretta interazione con le capacità condizionali.

**Lo sviluppo delle capacità coordinative è strettamente dipendente dal sistema nervoso, in particolare:**

- dall'apparato percettivo (vista, udito, tatto);
- dall'apparato sensomotorio (equilibrio, percezione dello spazio, e del tempo);
- dalla capacità espressiva (linguaggi del corpo).

Un corretto processo d'apprendimento delle capacità coordinative permetterà l'esecuzione di gesti motori funzionali, rapidi, precisi, coordinati, validi ed espressivi.

Per poter perfezionare le capacità coordinative bisogna conoscere le fasi cronologiche e biologiche della crescita umana. In generale, lo sviluppo delle capacità coordinative si realizza entro i 7-13 anni; per tale motivo l'età migliore per l'apprendimento dei gesti motori sportivi è:

- per i ragazzi, tra gli 8 e i 13 anni;
- per le ragazze, tra i 7 e i 12 anni.

Riprendendo lo schema iniziale delle capacità motorie, possiamo dire che le coordinative di base (o generali) si riflettono con incisività sulle coordinative speciali; nei bambini e nei ragazzi sono doti che possono essere educate e contribuiscono alla soluzione rapida e adeguata dei compiti di movimento in tutti i settori della vita.

**Le capacità coordinative di base (o generali)**, sono quelle capacità che permettono:

- *l'apprendimento motorio* - Capacità d'imparare, assimilare e acquisire movimenti, da quelli più semplici a quelli più complessi;
- *il controllo motorio* - Capacità di controllare i movimenti per raggiungere esattamente lo scopo previsto dal gesto da compiere;
- *l'adattamento e trasformazione motoria*. - Capacità di cambiare, trasformare ed adattare i movimenti appresi ad improvvisi mutamenti delle condizioni esterne, per permettere di raggiungere sempre ed in ogni modo il risultato motorio previsto.

**Le capacità coordinative speciali prevalenti nel gioco del calcio** sono:

- *destrezza fine,*
- *capacità d'equilibrio,*
- *elasticità di movimento,*
- *capacità di combinazione motoria,*
- *fantasia motoria,*
- *orientamento spazio-temporale,*
- *differenziazione dinamica,*
- *anticipazione motoria,*
- *reazione motoria,*
- *memorizzazione motoria,*
- *ritmizzazione.*

Tali qualità saranno meglio analizzate in un discorso di tipo tecnico.

Prima di passare ad esaminare le diverse capacità e le loro possibilità d'incremento, è importante fare due considerazioni che costituiscono il concetto generale di una seria e competente programmazione dell'allenamento.

1) Lo sviluppo delle capacità motorie del calciatore sono legate strettamente al fattore tecnico-tattico. E' perfettamente inutile aumentare, ad esempio, la velocità di base se il soggetto non ha poi, in misura parallela, l'abilità tecnica di trasformarla in velocità di gioco.

2) Il tempo richiesto dalla preparazione fisica è assai elevato; se ci limitassimo a questo tipo di lavoro sottrarremmo troppo tempo alla preparazione tecnica e tattica della squadra. Si rivela di fondamentale importanza, specialmente per le squadre che dedicano poco tempo all'allenamento, riunire insieme le due preparazioni, almeno tutte le volte che questo è possibile.