

Capacità motorie (o meglio: PREREQUISITI, prima dei 12 anni; REQUISITI, dopo i 12 anni):

- *Capacità condizionali*

Forza = capacità di vincere o di opporsi a una resistenza mediante contrazione muscolare (esempio: spingere contro un muro)

Forza massima: grande resistenza da superare con massimo sforzo muscolare

Forza veloce: piccole resistenze da superare con rapide contrazioni

Forza resistente: notevoli resistenze da superare per un periodo prolungato

Velocità = capacità di effettuare atti motori in tempi minimi

Rapidità: prende in considerazione solo il tempo

Velocità: prende in considerazione spazio e tempo ($V=s/t$)

Resistenza = capacità di mantenere uno sforzo fisico prolungato sostenendo i sintomi della fatica

Resistenza alla velocità: 8 - 45 secondi (anaerobico)

Resistenza di breve durata: 45 secondi - 2 minuti (anaerobico)

Resistenza di media durata: 2 - 8 minuti (anaerobico + aerobico)

Resistenza di lunga durata: oltre 8 minuti (aerobico)

Mobilità articolare = capacità di effettuare movimenti con ampia escursione articolare

Articolarità (mobilità delle articolazioni) + Elasticità muscolare (estensibilità dei muscoli)

- *Capacità coordinative*

Generali:

- Apprendimento motorio
- Controllo motorio
- Adattamento e trasformazione dei movimenti

Speciali:

- Equilibrio
- Combinazione motoria
- Orientamento spazio-temporale
- Differenziazione spazio-temporale
- Ritmizzazione
- Anticipazione motoria
- Fantasia motoria

Tipi di contrazione muscolare:

Isotonica: stessa tensione muscolare, cambia lunghezza fibre (fase concentrica = avvicinamento fibre; fase eccentrica = allontanamento fibre)

Isometrica: aumenta tensione muscolare, stessa lunghezza fibre

Pliometrica: prestiramento uguale e contrario al movimento conseguente

Es.: partendo da uno scalino rialzato, si scende eseguendo prima un piegamento sugli arti inferiori e poi una distensione di questi fino a saltare. Si riatterra piegando gli arti inferiori per ammortizzare.

PRESE E IMPUGNATURE:

PRESA: saldo contatto di una parte del corpo con un attrezzo

Esempi: dorsale, crurale (tra le cosce), plantare, poplitea (dietro il ginocchio), brachiale (bicipite brachiale), addominale

IMPUGNATURA: quando la mano avvolge completamente l'attrezzo

Esempi: a penna (nastro), ad anello (clavetta), palmare, digitale

PASSO: distanza tra due prese o impugnature

Esempi: unito (mani che si toccano), stretto (minore della larghezza spalle), normale (larghezza spalle), largo (maggiore della larghezza spalle), incrociato (mani incrociate)