

## COMPORAMENTO E ABILITA' MOTORIE

Per comportamento di un individuo si intende la sua reazione globale di fronte ad una situazione vissuta, in funzione sia delle stimolazioni provenienti dall'ambiente, sia delle sue tensioni interiori. Esso è il risultato di uno sforzo di adattamento della persona nei confronti dell'ambiente, sicché quando appaia irregolare o disturbato, va considerato come un sintomo di disadattamento, da addebitare spesso alle caratteristiche negative dell'ambiente stesso. Un'abilità è la capacità di conseguire uno o più obiettivi di prestazione in tempi ottimali, con massime possibilità di riuscita e minimi dispendi di energia mentale e fisica. L'acquisizione ed il consolidamento delle abilità si ottiene attraverso l'apprendimento e l'automatizzazione del movimento. Le tecniche sportive sono abilità motorie automatizzate.

### A. Classificazione delle abilità motorie

#### 1) *Abilità aperte e chiuse (open skill e closed skill).*

Sono dette open skill quelle abilità che si estrinsecano in un ambiente variabile e difficilmente predicibile (influenzate da eventi esterni). Fonti di maggiore variabilità derivano dalla presenza dell'avversario. Nelle abilità closed skill l'ambiente è stabile. Il gesto deve essere riprodotto per conformarsi il più possibile ad uno standard ideale. Tra questi due tipi di abilità si situano quelle dette mixed placed, che si svolgono in un ambiente semipredicibile (es.: sci alpino)

#### 2) *Abilità discrete e continue:*

Le abilità discrete hanno un inizio ed una fine ben identificabili ed una durata relativamente breve. Le abilità continue sono caratterizzate da un inizio ed una fine nettamente identificabili e la durata dell'azione è ampia (nuoto, corsa, ciclismo). Tra le due si situano le cosiddette abilità seriali che sono rappresentate da un certo numero di abilità discrete poste in sequenza a formare un'azione più complessa e protratta nel tempo.

#### 3) *Abilità motorie e cognitive:*

Sono classificate così abilità a componente prevalentemente motoria e abilità a componente prevalentemente cognitiva. Nelle prime i processi decisionali sono minimizzati mentre è importante la qualità del movimento in sé e quindi il controllo motorio (come fare). Nelle seconde i processi cognitivi e di problem-solving assumono grande rilevanza. E il **“cosa fare”** prevale sul **“come fare”**. Fra questi estremi si situano molte attività sportive caratterizzate da combinazioni diverse di richieste decisionali e di controllo motorio.

### B. Caratteristiche del movimento volontario

*Il movimento volontario ha determinate caratteristiche che possono essere così sintetizzate:*

- 1) Non è necessariamente subordinato ad uno stimolo (anche motivazione esterna).
- 2) Migliora con l'esperienza e l'apprendimento.
- 3) Uno stesso scopo può essere raggiunto con strategie motorie diverse.

*La programmazione di un movimento volontario consta di alcune fasi ben precise:*

*Prima fase:* analisi spaziale dell'ambiente e identificazione del bersaglio verso cui il movimento è diretto (corteccia parietale posteriore).

*Seconda fase:* pianificazione del movimento (aree premotorie).

*Terza fase:* esecuzione del programma motorio selezionato.

Tutto è subordinato dalla motivazione all'azione (questa fase inizia a livello corticale e termina con la contrazione).

**Molti si fermano a queste definizioni:**

#### **Closed skill**

Letteralmente "abilità chiusa", lo sono quelle azioni motorie o tecniche sportive dove l'esecuzione del movimento non viene influenzata (se non minimamente nei fattori regolatori del gesto) da modificazioni dell'ambiente esterno, per es. nell'attività giovanile i Percorsi, e le Staffette, o discipline sportive come la ginnastica artistica, i lanci e i salti dell'atletica leggera, pattinaggio artistico, tuffi. Si distingue dalle Open skill (abilità aperte).

#### **Open skill**

Azione motoria strettamente dipendente dai cambiamenti che si verificano nel contesto, è tipica degli sport di situazione.