

Abilità Motoria: Che cos'è?

“... Il concetto di abilità motoria può essere espresso in due modi.

- **In primo luogo**, le abilità possono essere viste come un compito motorio: tirare con l'arco, giocare a biliardo, o trinciare un tacchino. Così concepite le abilità, possono essere classificate secondo diverse dimensioni, o secondo caratteristiche principali.
- **In secondo luogo**, le abilità possono anche essere viste in termini di caratteristiche che distinguono coloro che sono abili esecutori di movimenti da quelli meno abili....”¹

○ Classificazione delle abilità secondo l'organizzazione del compito

- "... Uno schema di classificazione delle abilità concerne la modalità di organizzazione del movimento...".¹

LE ABILITÀ POSSONO ESSERE :

Discrete



Seriali

Continue

○ Classificazione delle abilità secondo l'organizzazione del compito

○ Le **abilità discrete**, rappresentano un compito caratterizzato da un inizio e da una fine stabilita, che spesso ha una durata breve.

○ Quando le abilità discrete formano invece, azioni più complesse, si hanno le **abilità seriali**. Un esempio di abilità seriale è l'esecuzione di un esercizio libero di ginnastica artistica.

○ Le abilità seriali si distinguono da quelle discrete perché le circostanze nelle quali avviene il movimento hanno bisogno di maggiore tempo.

○ Le **abilità continue** sono spesso ripetitive e ritmiche. Un esempio di attività continue sono il ciclismo, il nuoto, la corsa, il pattinaggio.

○ In questo tipo di abilità, la durata dell'attività viene determinata da chi la compie o da alcuni segnali ambientali.



Abilità discrete, continue e seriali

Calciare la palla: abilità discrete



Nuoto: abilità continue



Ginnastica artistica: abilità seriali

Classificazione in base all'organizzazione del compito

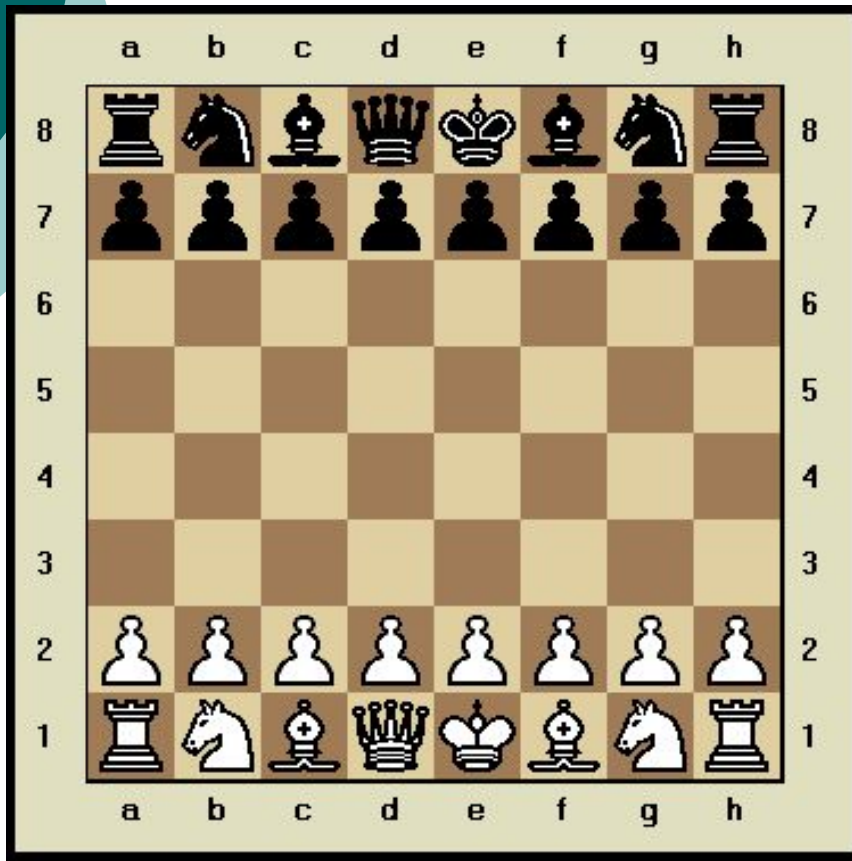
Abilità discreta Inizio e fine distinti	Abilità seriale Azioni discrete collegate fra loro	Abilità continua Senza un inizio ed una fine definiti
Lanciare una freccia	Piantare un chiodo con un martello	Correre
Alzarsi in piedi da seduto	Esercizio di ginnastica	Nuotare
Afferrare una palla	Servizio nella pratica del tennis	Pattinare

L'Abilità cognitiva

Nell'abilità cognitiva, la natura del movimento è meno importante della decisione o della strategia del movimento da compiere.

- "... Un'abilità cognitiva è quella nella quale l'accento è posto principalmente nel "sapere cosa fare", mentre in un'abilità motoria l'accento cade principalmente su "eseguire in modo corretto Nell'abilità motoria ciò che determina – infatti - primariamente il successo di un movimento è la qualità del movimento stesso, e minore importanza viene data agli aspetti percettivi e decisionali del compito ".¹

Esempio di abilità cognitiva



Gioco degli scacchi

Abilità motorie

Abilità cognitive



Presenza di decisione minima – controllo motorio massimo	Qualche presa di decisione-un certo controllo motorio	Presenza di decisione massima-controllo motorio minimo
Salto in alto	Giocare nel ruolo di portiere	Giocare a scacchi
Sollevamento pesi	Guidare una macchina da corsa	Allenare uno sport
Cambiare una ruota	Camminare in una stazione affollata	Cuocere una pietanza

Abilità motorie *open skill* e *closed skill*

Una terza classificazione delle abilità motorie è quella di considerare il grado di stabilità e di prevedibilità dell'ambiente durante la loro l'esecuzione.

Una abilità **open skill** (abilità **aperta**) viene eseguita in un ambiente variabile e imprevedibile, ad esempio un combattimento di lotta.

Una abilità **closed skill** (abilità **chiusa**) è quella invece, che viene eseguita in un ambiente stabile e prevedibile, ad esempio nuotare in una corsia vuota di una piscina.



Abilità motorie *open skill* e *closed skill*



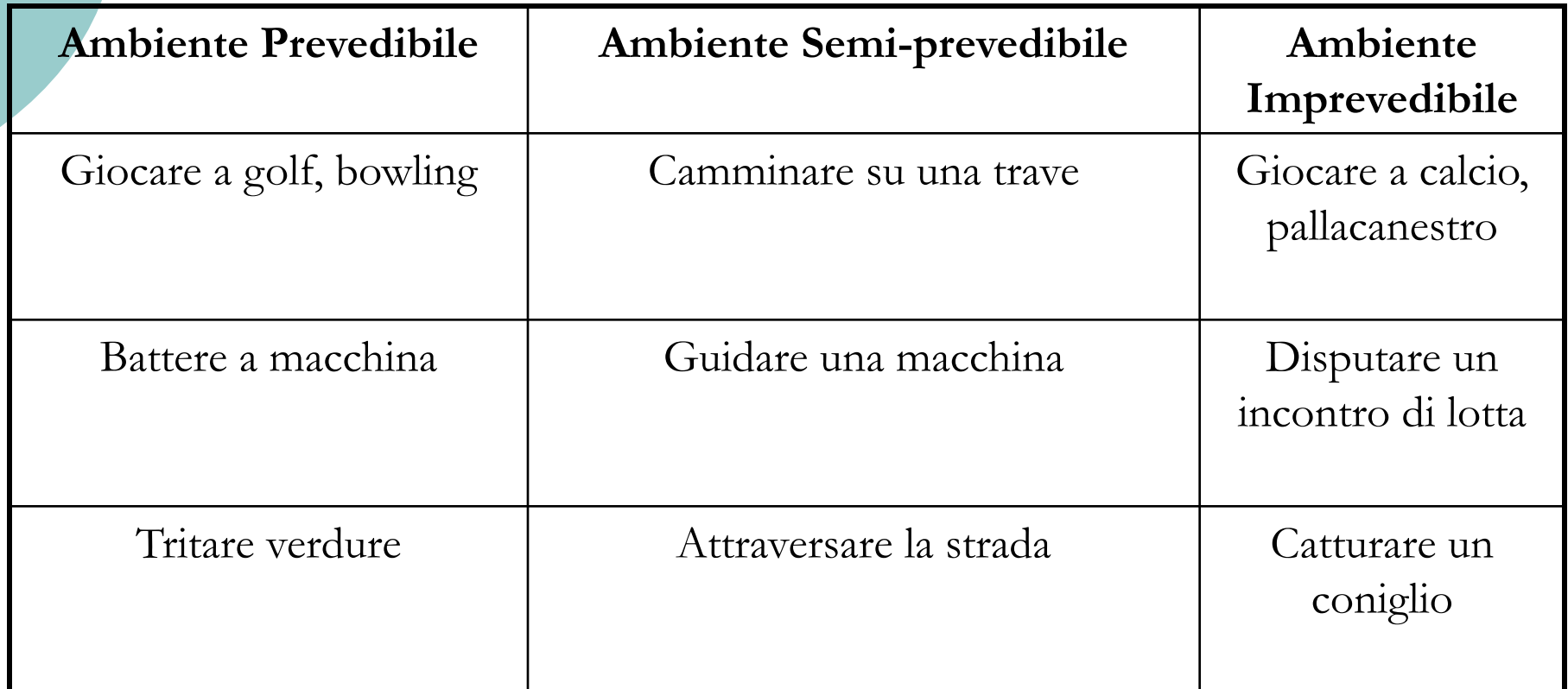
“....Nelle abilità che nel continuum si trovano più vicino all’estremità “chiusa” (ad esempio, golf, bowling...), l’ambiente aspetta che vi si agisca. Perciò chi esegue l’abilità può valutare in anticipo le richieste ambientali, organizzare il movimento, e conseguire l’azione senza alcun bisogno di adattamenti improvvisi. Nelle abilità che si trovano più vicine all’estremità “aperta”(ad esempio, eseguire un colpo dal fondo campo nel tennis.....), il soggetto deve utilizzare i processi di percezione, di riconoscimento della situazione e di presa di decisione per adattare il movimento”. 1

Classificazione

closed


skill

open



Ambiente Prevedibile	Ambiente Semi-prevedibile	Ambiente Imprevedibile
Giocare a golf, bowling	Camminare su una trave	Giocare a calcio, pallacanestro
Battere a macchina	Guidare una macchina	Disputare un incontro di lotta
Tritare verdure	Attraversare la strada	Catturare un coniglio

Classificazione Bidimensionale di Gentile

<p>Richieste dell'azione</p>  <p>Richieste dell'ambiente</p>	<p><i>Nessun spostamento del corpo o manipolazione di oggetti</i></p>	<p><i>Manipolazione solo di un oggetto</i></p>	<p><i>Spostamento solo del corpo</i></p>	<p><i>Spostamento del corpo e manipolazione dell'oggetto</i></p>
<p><i>Né variabilità della regolazione né variabilità del contesto</i></p>	<p>Mantenere l'equilibrio nella stazione eretta</p>	<p>Scrivere alla lavagna</p>	<p>Camminare su un marciapiede</p>	<p>Camminare su un marciapiede trainando un carrello</p>
<p><i>Variabilità solo del contesto</i></p>	<p>Usare il linguaggio dei segni</p>	<p>Distribuire un mazzo di carte</p>	<p>Giocare a “campana”</p>	<p>Eseguire delle spirali con un nastro di ritmica</p>
<p><i>Variabilità solo della regolazione</i></p>	<p>Stare in piedi su una scala mobile</p>	<p>Rimanere fermi mentre si palleggia un pallone</p>	<p>Camminare su una scala mobile</p>	<p>Condurre un pallone da calcio senza l'opposizione del difensore</p>
<p><i>Variabilità sia del contesto sia della regolazione</i></p>	<p>Spostare il peso da un arto all'altro mentre ci si trova su una scala mobile</p>	<p>Giocare un videogioco (con il joystick)</p>	<p>Correre in un posto affollato</p>	<p>Condurre un pallone da calcio e dribblare un difensore</p>

Prestazione e Apprendimento motorio

Prestazione motoria:

È sempre osservabile ed è influenzata da diversi fattori.

- Motivazione;
- Concentrazione dell'attenzione;
- Fatica;
- Condizione fisica.

Apprendimento motorio:

È un processo interno che riflette il livello di capacità individuale di prestazione e può essere valutato in base alla relativa stabilità di esecuzione di un compito.

Prestazione motoria

Il livello di una prestazione individuale può essere soggetto a fluttuazioni per fattori temporanei come la motivazione, l'attivazione, la fatica e la condizione fisica.

Il livello di apprendimento si può determinare, osservando le continue prestazioni del soggetto.

La **Prestazione** si esprime attraverso la realizzazione di abilità in condizioni di pressione:

- **Spazio-Temporale** (compiti motori).
- **Situazionale** (il gioco, l'avversario).
- **Ambientale** (il pubblico, lo spazio di azione).
- **Competitiva** (importanza del risultato dell'azione).



Apprendimento motorio

Con il termine **apprendimento** si indica comunemente una modifica del comportamento, che si caratterizza come acquisizione duratura e interiorizzata di contenuti intellettivi ed affettivi e di nuove competenze operative.

Il livello di apprendimento motorio migliora con l'esercizio ed è spesso dedotto osservando la *stabilità* dei livelli di prestazione motoria del soggetto.



Gli stadi dell'Apprendimento motorio

Fitts e Posner 1966	Meinel	Hewell 1985	Gentile 1987
Verbale cognitivo	Coordinazione grezza	Stadio della coordinazione	Idea del movimento
Motorio	Coordinazione fine	Scelta dei parametri esecutivi	Fissazione
Autonomo	Disponibilità variabile		Diversificazione

Apprendimento implicito

“... L'**apprendimento implicito** mostra la stretta relazione esistente tra prestazione motoria ed apprendimento motorio. Quando dei soggetti si pongono l'obiettivo di apprendere un compito motorio, è tipico che inizino a esercitare i loro movimenti. In questo modo, utilizzano la prestazione motoria come un mezzo per determinare quale sia il *pattern* (modello) appropriato del movimento, perfezionarlo, e renderlo più controllabile..”. **1**



Capacità

Le **capacità** sono considerate “ Caratteristiche individuali che sono soggette a cambiamento a seguito dell’esercizio e che rappresentano una potenzialità della persona per eccellere in un determinato compito ”.

“...Si ritiene che le **capacità** siano determinate geneticamente e essenzialmente non modificate dalla pratica o dall’esperienza.

Rappresentano l’hardware che gli individui portano con sé nelle situazioni di prestazione o

di apprendimento. Sembra che diffusi in tutto il sistema percettivo-motorio umano vi siano

molti tipi di capacità ...”¹

Abilità

“...Gli studiosi del movimento... considerano le capacità come determinate geneticamente e largamente non modificate dall’esercizio e dall’esperienza mentre ritengono che le **abilità** siano le capacità di prestazione che vengono principalmente sviluppate come risultato dell’esercizio...”¹

Le **abilità** rappresentano la bravura della persona nell’eseguire un particolare compito



Fattori che possono sviluppare differenze di prestazione

- Capacità motorie
- Attitudini (apertura, chiusura, ..)
- Tipo somatico (tarchiato, alto, magro, basso..)
- Retroterra culturale (Etnia, razza, Religione..)
- Stato emotivo (Gioia, timore, noia, ...)
- Livello di fitness (elevato, modesto)
- Stile di apprendimento (visivo, verbale, cinestesico)
- Livello di motivazione (elevato, modesto)
- Esperienze sociali vissute (Rapporti interpersonali 1:1, di gruppo grande o piccolo)
- Esperienze motorie vissute (Educative, Competitive, Ricreative)

Differenze tra Capacità e Abilità

Capacità

- Sono tratti duraturi e stabili che sostengono diversi tipi di abilità,
- vengono ereditati,
- sono stabili e duraturi,
- poco numerosi
- sottendono l'esecuzione di molte abilità.

Abilità

- Si sviluppa come risultato di esercizi e permettono una realizzazione con la massima sicurezza, minimo dispendio di energia e tempo.
- Si acquisiscono, sviluppano e modificano con l'esercizio.
- Dipendono da diversi sottogruppi di capacità.



La **capacità** come fattore limitante la prestazione

In letteratura (soprattutto quella tedesca),
le **capacità** vengono considerate fattori che limitano il
massimo sviluppo della prestazione.

Secondo *Schmidt* e *Wrisberg*, è vero altresì che diversi fattori
contribuiscono al miglioramento della prestazione
ed anche il sottogruppo di importanti capacità fondamentali
possono essere sviluppate nel corso della pratica motoria.



Capacità percettivo-motorie

- Coordinazione degli arti
- Precisione di controllo
- Orientamento della risposta
- Tempo di reazione
- Controllo della velocità
- Destrezza manuale
- Destrezza delle dita
- Fermezza braccio-mano
- Velocità polso-dita
- Mirare

Esempio: Il lancio del quarter back è una abilità che richiede l'intervento di diverse capacità.

Capacità di efficienza motoria

- Forza nelle sue diverse espressioni
- Coordinazione generale
- Flessibilità e Flessibilità dinamica
- Equilibrio-proprioceettivo
- Equilibrio con afferenze visive

