

# Coordinazione: Allenare la capacità di reazione

Una buona capacità di reazione è importante nella maggior parte delle discipline sportive, ma non vi sono mille modi per allenarla. Gli esercizi che proponiamo rappresentano un'ottima base.

La capacità di reazione è la capacità di reagire rapidamente e in modo corretto a determinati stimoli. Si distinguono diversi tipi di reazione.



- Reazione semplice: in molte discipline dell'atletica leggera o nel nuoto il gesto motorio è generato da uno stimolo già noto al soggetto (es. sparo dello starter nella partenza dai blocchi). Dopo il segnale si esegue una sequenza di movimenti prestabilita. Il segnale può essere acustico, visivo, tattile o cinestetico.
- Reazione a scelta: in questo caso, ad un segnale, lo sportivo deve decidere fra diversi gesti motori. Uno sciatore che giunge ad esempio davanti ad un ostacolo improvviso deve ad esempio scegliere il modo in cui superarlo.
- Reazione complessa: quando in una situazione interviene non uno ma più segnali si parla di reazione complessa. Questo tipo di segnali sono frequenti nei giochi di squadra. I segnali possono essere ad esempio la porta, gli avversari, i compagni di squadra, ecc. A differenza della reazione semplice, la reazione complessa implica un processo cognitivo.

Gli esercizi proposti permettono di allenare la capacità di reazione. Attenzione: iniziare sempre dal più facile!

→ [La nostra selezione di esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO