

Dalla verticale alla verticale con capovolta: Abilità senso-motorie

Le abilità sportive sono affascinanti e motivanti per gli adulti ma anche per i giovani e i bambini. In tale contesto, sorgono però alcune domande. Cosa si intende esattamente per «abilità senso-motorie» (motor skill)? Qual è l'importanza delle abilità nell'educazione fisica? È davvero necessario allenare queste abilità?



Definizione di motor skill

«The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice»(Schmidt, R. & Lee, T. (2014): *Motor learning and performance*, pag. 293). Oder Traduzione: La capacità di realizzare una sequenza di movimenti tesi a un obiettivo con la massima sicurezza, il minimo dispendio energetico o nel più breve tempo possibile; abilità specifica a un compito che può essere influenzata tramite l'esercitazione.

Secondo Schmidt, R. & Lee, T. (2014) le seguenti componenti fondamentali sono necessarie per sviluppare un'abilità senso-motoria (motor skill):

Sicurezza massima ripetibile, non aleatorio

Dispendio energetico
fisico minimo impiego della forza ottimale per evitare sprechi di energia inutili

Dispendio energetico psichico minimo	automazione avanzata, affinché l'attenzione e i processi cognitivi possano essere diretti verso altri stimoli
---	--

Nel più breve tempo possibile	precisione elevata nonostante la velocità elevata
----------------------------------	---

Per quanto concerne la verticale oppure la verticale con capovolta, si tratta di compiere i seguenti punti per eseguire le abilità menzionate in modo riuscito.

- La verticale o la verticale con capovolta riesce (quasi) sempre. Tasso di errori nullo.
- La verticale o la verticale con capovolta è realizzata con il massimo risparmio energetico (coordinazione precisa e mirata dei gruppi di muscoli, braccia tese, ecc.).
- La verticale o la verticale con capovolta è realizzata in forma automatizzata e può essere adattata a nuove situazioni.
- L'aspetto «nel più breve tempo possibile», non si applica in questo caso trattandosi di un «closed skill» (vedi riquadro).

Buono a sapersi

I closed skill sono le abilità in cui le condizioni esterne sono stabili. Si contrappongono agli «open skill», in cui le condizioni esterne cambiano durante l'azione, per esempio nelle situazioni di gioco, diventano un elemento imprevedibile.

Nell'educazione fisica

I requisiti di qualità descritti sopra per un'abilità nello sport di prestazione sono molto elevati e non possono essere richiesti sotto questa forma nell'educazione fisica a scuola. Tuttavia vi sono abilità, che con grande probabilità anche gli allievi sono in grado di imparare, che ampliano il repertorio di movimenti.

Queste abilità acquisite rappresentano poi la base di altri compiti motori costituendo così una parte del processo cumulativo volto a sviluppare diverse competenze.

Fonte: Irène Schluep, docente di movimento e sport all'Alta scuola pedagogica di San Gallo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO