

Inserto pratico 38: Coordinazione

Gli atleti che dispongono di una buona coordinazione motoria apprenderanno con facilità nuovi movimenti. È soprattutto tra i 6 e i 10 anni che i bambini riescono a migliorare nettamente le proprie capacità coordinative.

Partita di pallavolo. Inizia l'azione di attacco: l'alzatore passa la palla all'attaccante, il quale scatta (reazione) e compie tre passi (ritmo) verso la rete. Successivamente spicca un salto (equilibrio). In aria decide come colpire (differenziazione) e in che direzione lanciare la palla (orientamento).

Un esempio, questo, che sottolinea l'importanza delle capacità coordinative in una disciplina sportiva. Esse sono necessarie per lo svolgimento di qualsiasi azione motoria. Tutte e cinque le capacità coordinative contribuiscono, anche se in misura diversa tra di loro, al successo.



Una sincronizzazione a cinque

In ogni singola sequenza, che compone il gesto motorio, vengono coinvolte tutte e cinque le capacità coordinative (anche in questo caso in maniera differenziata). Per semplificare possiamo affermare quanto segue: l'attaccante, dopo aver spiccato il volo e prima di colpire la palla, deve reagire al blocco, orientando la schiacciata in base agli ultimi spostamenti effettuati dagli avversari.

Egli calibra la forza della schiacciata a dipendenza della situazione che si presenta, in seguito deve trovare il giusto equilibrio e – per realizzare uno smash efficace – è necessario che compia il gesto tecnico della schiacciata seguendo un determinato ritmo.

Uno sviluppo equilibrato

Orientamento, differenziazione, equilibrio, ritmo e reazione. Sono queste le cinque capacità coordinative su cui è costruito il presente inserto pratico. Da pagina 2 a pagina 11 sono esposti alcuni esercizi particolarmente indicati per lo sviluppo coordinativo.

Alle pagine 12 e 13 è invece raffigurato un esempio di «lavoro a postazione», seguito da una presentazione semplificata del modo in cui allenare le capacità coordinative in alcune discipline sportive.

[Inserto pratico 38: Coordinazione](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO