

## LE CAPACITA' COORDINATIVE – Allenamento

- Tecnica sportiva e Coordinazione sono due autonomi sentieri , anche se strettamente collegati, che diventano obiettivi e contenuti dell'allenamento.
- All. della Coordinazione dovrà divenire sempre più specifico e personalizzato : dovrà perdere cioè il carattere di capacità.
- Allenare la tecnica non significa anche allenare la coordinazione (n.b.)

## LE CAPACITA' COORDINATIVE – Allenamento

- Si formano e perfezionano con molti e diversi esercizi coordinativi.
- Sono impegnativi gli esercizi : nuovi, insoliti, complicati, variati, difficili.
- Novità ed “inusualità” sono i criteri decisivi per la scelta dei mezzi allenanti.
- L'aumento del grado di familiarità con gli esercizi e lo stadio della raggiunta automatizzazione riducono l'efficacia dei mezzi coordinativi

## LE CAPACITA' COORDINATIVE – Allenamento

- La variabilità degli esercizi consente la trasferibilità dei processi di regolazione : un parametro da variare è certamente l'utilizzo della **Forza muscolare**.
- Nella ricerca si è rivelato importante il “ **metodo del contrasto**” cioè alternanza il più possibile contrastante di uno o più elementi nell'esecuzione di un determinato esercizio ( **Schnabel '94**)

## LE CAPACITA' COORDINATIVE – Allenamento : i mezzi

- Aumento delle **difficoltà coordinative** rispetto alle condizioni base della tecnica .
- Elevata quantità di ripetizioni **variate**( specie nelle condizioni iniziali del mov.)
- **Maggiore precisione** richiesta e verificata con fb augmented
- **Più pressione temporale** ( sia come velocità del movimento sia di scelta – response selection)
- Maggiore variazione nella **presa di informazioni** ( non solo visiva, ma tattile, cinestesica ..)
- Incremento della **complessità** esecutiva

## LE CAPACITA' COORDINATIVE – Allenamento : i mezzi

- Maggiore “ inconsuetudine “ delle **novità** proposte
- Abbinamento , eventuale , con un **carico condizionale preliminare** ( determina alta qualificazione coordinativa se l’abilità è stata appresa e stabilizzata.)
- Allenamento della coordinazione si correla – di solito- con **emozioni piacevoli e stimolanti**( effetto del gioco e della novità)