

Capacità ed Abilità Motorie



- Nelle scienze del Movimento Umano **le capacità Motorie (Abilities)** sono definite come "un tratto stabile dell'individuo che supporta – sostiene – diverse abilità motorie (Skills)"
- Le capacità Motorie sono – **geneticamente** – determinate e, parzialmente, modificabili con allenamento, esperienza ed apprendimento (vedi es di resistenza come paradigma)
- Le **Abilità Motorie (skills)** sono movimenti appresi- attraverso insegnamento ed esperienza – che sono diventati patrimonio dell'individuo e sono automatizzati.

1

Capacità Motorie : caratteristiche



- Sono definite **Abilities** dagli Autori anglosassoni e nella letteratura internazionale
- Sono **stabili** e – limitatamente – modificabili
- Sono almeno **50 note** (vedi Meinel, Fleischmann)
- **Sostengono numerose abilità (tecniche)**
- Generalmente sono ereditarie
- Meinel le classifica in :
 - Capacità coordinative
 - Capacità condizionali (Forza, esistenza, velocità e rapidità, mobilità articolare e Flessibilità)

▪ 2

Abilità Motorie : caratteristiche



- Sono definite **Skills** dagli Autori anglosassoni e nella letteratura internazionale
- Si sviluppano con la pratica
- Sono infinite nel numero
- Dipendono dalle capacità motorie
 - Si modificano con l'apprendimento e l'esercizio ripetuto
 - Sono le Tecniche sportive (nel nostro caso) ed i fondamentali