

Sterowanie ante factum

Każda dowolna czynność ruchowa ma charakter zadania ruchowego.

Zadanie ruchowe musi być w pewien sposób kontrolowane, sterowane.

Ale najpierw, aby zadanie ruchowe mogło być w prawidłowy sposób sterowane, musi być odpowiednio zaprogramowane.

Podczas kształcenia umiejętności ruchowych tworzą się pewne wzorce ruchowe w OUN, tzn. tworzy się pewien program ruchu.

STEROWNIE RUCHAMI ANTE FACTUM

to proste zadania ruchowe, tzw. ruchy balistyczne, zachodzą na linii:

- zaprogramowanie ruchu
- start
- efekt
- informacja o wykonaniu zadania

Wystąpienie błędu w tego rodzaju sterowaniu wiąże się z nieprawidłowym efektem, a możliwość poprawy zachodzi dopiero przy ponownym wykonaniu tego zadania ruchowego.

PRZYKŁADY RUCHÓW STEROWANE ANTE FACTUM

- kopnięcie,
- uderzenie rakieta tenisową,
- cios bokierski,
- skok w dal

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W OPARCIU O STEROWANIE ante factum

- ćwiczenia obronnego podporu
- ćwiczenia gibkościowe
- ruchy balistyczne – wymachy, krążenia
- ćwiczenia koordynacyjne

Sterowanie ruchami ante factum można określić jako **drugi poziom koordynacji ruchowej wg Farfela**, który charakteryzuje się ruchami wykonywanymi zarówno szybko jak i dokładnie, a są one wykonywane w określonym czasie ;

- zadania ruchowe sterowane ante factum są wykonywane w krótkim czasie w układzie otwartym z jakim mamy tu do czynienia błąd może zachodzić na poziomie układu sterującego(ukł. nerwowego) lub na poziomie układu sterowanego (ukł. mięśniowy),
- w drugim przypadku zlikwidowanie przyczyn powodujących błąd np. wzmocnienie siły mięśniowej spowoduje, że zadanie ruchowe będzie wykonane prawidłowo, natomiast w przypadku pierwszym należy na nowo stworzyć odpowiedni program ruchu , co jest sprawą bardziej skomplikowaną