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. Program ruchu jest przechowywany i modyfikowany w ośrodkowym układzie nerwowym (mózgu i rdzeniu kręgowym).

STEROWANIE 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. W ruchach ante factum sprzężenie zwrotne ma ograniczoną rolę ze względu na krótki czas wykonania, dlatego korekta następuje głównie w kolejnych próbach.

PRZYKŁADY RUCHÓW STEROWANYCH ANTE FACTUM

- kopnięcie
- uderzenie rakietą tenisową
- cios bokserski
- 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