

**Motricitatea ca formă de comunicare interumană**

Afirmarea în cultura contemporană a noii semnificații a corpului uman, a mișcării acestuia, se manifestă ca o exigență în plan personal și social, care stă în fața activităților motrice.

Delimitarea între aspectul psiho-intelectual și cel corporal, între a gândi și a face, între o cultură a spiritului și o subcultură a modului de a opera, a produs și produce încă distorsiuni în modul de valorizare a persoanei sau a grupurilor sociale. Corpul nu este considerat doar o parte inertă, ci este o condiție a însăși existenței, o valoare și un instrument rafinat a cărui mobilitate reprezintă condiția esențială a funcționalității sale.

Realizarea unei activități motrice înseamnă utilizarea unui limbaj specific care, asemenea celorlalte limbaje, constă în exprimarea subiectului, a intențiilor sale comunicative și de a interacționa cu ceilalți. Mișcarea corporală reprezintă elementul structural al oricărui sistem relațional.

*Comunicarea-concept și tipologie-* fiecărei forme de organizare și mișcare a materiei îi corespunde un anumit gen de comunicare cu ambianța. Fiind un caz particular de interacțiune, comunicarea în sistemele vii atinge în forma sa umană un punct maximum.

Prin medierea vieții sociale s-au desprins de-a lungul timpului o serie de instrumente de comunicare: limbajul imagistic al artelor picturale, sculpturale, arhitecturale, limbajul figural-simbolic al muzicii, limbajului corporal, etc.

Comunicarea umană este un fenomen complex și dinamic. Acesta se definește ca fiind relația prin care interlocutorii se pot înțelege și influența reciproc prin intermediul schimbului cîntinuu de informații, divers codificate. Aceasta evidențiază dubla condiție a partenerilor, de emițător și receptor, interschimbabilă.

Comportamentul și comunicarea sunt formele esențiale de interrelațioare și exprimare a personalității umane. Mijloacele utilizate sunt extrem de diverse și nuanțate, în funcție de mesajul care se dorește a fi perceput și de caracteristicile individuale. Toate formele de comportament, formează o unitate complexă care poate fi influențată printr-o intervenție educațională multiplă. În raport cu structurile sale interne biopsihice și de contextul obiectiv în care individul intră în contact cu ceilalți, un anumit tip de comunicare devine prevalent, clar conturat, definitoriu pentru un anumit context. Deși acestea formează o structură bloc, se pot totuși identifica patru tipuri de comunicare: verbală, gestuală, acțională și comportamentală. Relevante pentru analiza și explicarea limbajului mișcărilor și expresivității corporale este comunicarea gestuală și cea acțională.

Comunicare agestuală îndeplinește funcții diferite de la subiect la subiect, în mod obișnuit acesta are rol de susținere, de adjuvant, de suplinire și completare a ceea ce este dificil de comunicat verbal. La subiecții cu deficiențe (auditive și de vorbire) această comunicare este la baza exprimării și înțelegerii între aceștia. Această comunicare se poate modifica ca rapiditate a desfășurării gesturilor, ca secvențialitate a acestora într-o mișcare complexă sau ca participare a anumitor grupe musculare. Comunicarea gestuală se asociază mimicii și pantomimei pentru a forma limbajul semnelor.

Comunicarea acțională și comportamentală se exprimă prin mișcări mai largi-seturi de conduite motrice cu semnificații mult mai generale, prin care subiectul exprimă o anumită idee, stare, într-o unitate de timp mai mare.

Aceste forme de comunicare non-verbală se însușesc treptat prin intermediul relațiilor interpersonale, într-o manieră spontană sau într-o manieră elaborată, prin procese de instruire special concepute. A comunica prin mișcare presupune existența competenței comunicative care este în egală măsură aptitudinală și dobândită.

În literatura de specialitate găsim: comunicare verbală (prin cuvinte) și comunicarea non-verbală (prin caracteristicile vorbirii-voce, pronunție, intensitate, ritm, debit, inținație).

Comunicarea non-verbală presupune comunicarea unei informații codificate și transmise printr-o diversitate de semne, legate direct de postura, gesturile, mimica, mișcarea și înfățișarea subiectului. Din punct de vedere ontogenetic, comunicarea non-verbală prezintă o mai mare precocitate pentru că se bazează pe elementele înnăscute, dar și învățate. În egală măsură aceasta poate fi o formă de comunicare de sine-stătătoare, cu obiective specifice (dans, pantomimă, sport, etc).

După Schneider există trei tipuri de comportamente non-verbale: paralimbajul, limbajul corporal și modul în care subiectul utilizează spațiul în vederea comunicării.

Comunicarea umană este gestionată în proporție de 60-80% de canalul non-verbal și 20-30% de canalul verbal. După opinia specialiștilor, limbajul non-verbal cuprinde peste un milion de mesaje, dintre care importante sunt: postura, gestică, mimica, mersul și toate celelalte mișcări. Limbajul corporal este definit de către J. Kane prin termenul kinezic. Acesta include omul, mesajul, starea lui interioară și mișcările corpului. Limbajul corporal exprimă atitudini interpersonale și, în mai mică măsură, informații, cunoștințe.

Gesturile motrice care populează universul non-verbal sunt parțial înnăscute, de exemplu, expresiile faciale ale supărării, fericirii, îndoielii, etc. Altele sunt dobândite în ontogeneză-statutul social, apartenența culturală, vârsta, sexul sunt factori care condiționează mesajele non-verbale

Unele gesturi sau posturi corporale „trădează”, aria socio-culturală a subiectului, locul unde s-a născut, tipul de educație.

Limbajul corpului se traduce prin două tipuri de activități dinamice ( corpul se deplasează prin spațiu) și tonice (subiectul își reglează gradul de tensiune musculară). În menținerea diverselor poziții, atitudini, activitatea tonică este predominantă, în vreme ce în diferitele gesturi și mișcări, activitățile dinamice predomină; cu toate acestea, ajustările tonice ale musculaturii dau precizia, plasticitatea, arminia mișcării, cu alte cuvinte puterea expresivă și comunicativă.

Poziția capului este un reper important al comunicării non-verbale, poziția sa dreaptă, înclinată sau aplecată sugerând imparțialitate, interes sau atitudine critică.

Gesturile mâinilor și brațelor cuprind o infinitate de nuanțe, începând cu atitudinea camaraderească semnalizată prin strângerea mâinii și până la tehnicile rafinate ale dansatorului sau mimului. Brațele oferă în configurația armonioasă a corpului elemente de echilibru printr-o poziție simetrică față de corp; un braț ridicat, o mână întinsă schimbă echilibrul în raport cu axul median al trunchiului. În consecință, mișcările brațelor determină punctele de sprijin diferite ale corpului în spațiu.

Plastica trunchiului și a membrelor inferioare poate exprima exuberanță, greutate, inerție, teamă, energie, apatie, echilibru, etc. Se impune mai ales la tânăra generație educarea sistematică a capacității de comunicare prin limbaj corporal, ca o componentă inseparabilă a personalității. Astfel vor fi posibile: controlul propriilor gesturi în diverse situații, exersarea mișcărilor cu semnificație pozitivă pentru ceilalți ( atitudine corporală adecvată, expresii faciale care prefigurează relații cordiale), exersarea gesturilor înalt-performante pentru profesioniștii mișcării ( sportiv, dansator, actor, etc).

#### BIBLIOGRAFIE:

1. Dragnea, A., Valorile morale ale sportului sfârșitului de mileniu, văzute din perspectiva eticii olimpice, București 1997.
2. Epuran, M., Metodologia cercetării activităților corporale, Vol I-II, MTS, ANEFS, 1994.
3. Georgescu, F., Cultura fizică-fenomen social, Ed. Tritonic, 1998.
4. Mociani, V., Manos, M., Vișan, A., Gimastica ritmică sportivă-conținutul și metodică elementelor tehnice corporale, Vol I., ANEFS, București, 1996.

**Profesor Constantin COCA**

**Liceul Tehnologic „Simion Leonescu” Luncavița**



