

Mișcarea sau motricitatea omului

Aspecte psihomotrice ale motricității în etapa tinereții

Mișcarea - în sensul cel mai larg, desemnează o schimbare de poziție sau transformare suferită de un corp sau de una dintre părțile sale, "o ieșire din starea de imobilitate, stabilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu, în raport cu unele repere fixe." (A. Dragnea, A. Bota, 1999).

Motricitatea este o activitate integrată, adaptată, ce reunește "totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor de sport." (Terminologia educației fizice și sportului, 1978) Motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un substrat (prin contracții fazice sau dinamice) sau își mențin o anumită poziție prin contracții tonice sau statice – (A. Dragnea, A. Bota, 1999).

Mișcărilor pot fi: ciclice-aciclice, voluntare-involuntare, active-pasive, uniforme-accelerate și automate.

Parametrii mișcării: - spațiali, temporali și energetici.

Motricitatea omului reprezintă capacitatea sa de a efectua mișcări care implică un predominant efort fizic.

Mișcarea nu se produce separat ca act în sine, izolat de funcțiile psiho-intelectuale. Acțiunea, chiar și cea mai simplă, presupune conlucrarea unor procese de cunoaștere. Mișcarea, redusă la contracțiile musculare care o produc sau la deplasările în spațiu care urmează, nu este decât o abstracție fizică sau mecanică.

Psihomotricitatea explică importanța motricității în dezvoltarea somatică și psihică. Manifestarea psihică și cea motrică reprezintă elementele fundamentale ale adaptării sistemului. Dezvoltarea psihomotricității este un proces extrem de complex ce are ca factori determinanți predispozițiile și plasticitatea S.N.C (mostenite genetic) și educația.

Această noțiune fundamentală se referă la totalitatea mișcărilor efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul natural sau social în care există, inclusiv prin practicarea unor sporturi. Trebuie precizat că este vorba numai de acele mișcări care se realizează cu ajutorul mușchilor scheletici și nu de cele realizate cu ajutorul mijloacelor mecanice.

Mișcarea omului este de diferite tipuri (ciclică, aciclică, voluntară, involuntară, activă, pasivă, uniformă, neuniformă etc) și are caracteristici spațiale, temporale, energetice etc.

Elementele componente ale mișcării omului sunt grupate în următoarele trei categorii: **actele motrice**, care sunt fapte simple de comportare realizate în mod voluntar (de regulă!) pentru îndeplinirea unei acțiuni sau a unei activități motrice; termenul poate indica și actele reflexe, instinctuale și automatizate, un act motric special fiind exercițiul fizic care este un act motric special și specializat, numit și gest motric, care se efectuează în mod sistematic și conștient, după reguli metodologice rigurose științifice, pentru a fi îndeplinite obiectivele specifice unui tip de activitate motrică din domeniu(educație fizică, antrenament sportiv, activități competițional-sportive, activități recuperatorii, activități fizice de timp liber etc)

- a) **acțiunile motrice**, care sunt ansambluri de acte motrice astfel structurate încât realizează loturi unitare în scopul realizării unor sarcini imediate; deprinderile și priceperile motrice, de exemplu, sunt acțiuni motrice reprezentative.
- b) **activitățile motrice**, care sunt ansambluri de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului uman și de perfecționare a dinamicii acestuia, în concordanță cu obiective bine precizate; activitățile motrice fundamentale din domeniu sunt: educația fizică, antrenamentul sportiv, activitatea competițională și activitatea recuperatorie (realizată prin mișcare).

Capacitatea motrică reprezintă „*ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare*” (lucrarea-Terminologia educației fizice și sportului). Sintetizând punctele de vedere ale mai multor specialiști (Epuarn, Mihai; Fleshman; Hebelink; Mathews D.K.) s-a ajuns la următoarea definiție: „**capacitatea motrică este un potențial uman dinamic (progresiv sau regresiv) dat de unitatea dialectică dintre calitățile și deprinderile sau priceperile motrice**”.

Capacitatea motrică este influențată de sarcina de îndeplinit și de o multitudine de alți factori, între care se remarcă procesele psihice, procesele biochimice și metabolice, nivelul indicilor de dezvoltare fizică etc. Faptul că acești factori o influențează nu înseamnă că –obligatoriu – ei intră în definiție. De asemenea, nici propunerea psihologilor de a numi capacitatea motrică ca fiind „capacitate psiho-motrică” nu are suport, cel puțin pe plan logic.

Din definiție rezultă că avem două tipuri de capacitate motrică: generală și specifică. Capacitatea motrică generală este formată din calitățile motrice de bază și din deprinderile și priceperile de bază și utilitar aplicative. Capacitatea motrică specifică se bazează pe capacitatea motrică generală și este formată din calități motrice și din deprinderi și priceperi motrice specifice unor sporturi. (Gh. Cârstea, *Educație fizică – fundamente teoretice și metodice*, Ed. Petru Maior, 1999).

Capacitatea motrică a omului este aptitudinea sa de a efectua mișcări dintre cele mai diverse, reclamate de activitățile cotidiene (inclusiv practicarea exercițiilor fizice) cu anumiți indici de rapiditate, de amplitudine, de forță, de coordonare sau de rezistență. Deci, capacitatea motrică este formată din deprinderi motrice și din calități motrice. În mod natural, dezvoltarea fizică și capacitatea motrică se află într-o relație de influențare reciprocă, un nivel superior al indicilor somatici și funcționali constituind premisa unei însușiri rapide și corecte a deprinderilor de mișcare și o bună dezvoltare a calităților motrice, iar în sens invers, efectuarea exercițiilor de dezvoltare a calităților motrice și de însușire a diverselor deprinderi motrice are ca efect influențarea pozitivă a nivelului indicilor somatici și funcționali ai organismului, Lipsa echilibrului în acest raport este generată de carențele procesului instructiv-educativ și aparține, prin urmare, specialistului. Perfecționarea dezvoltării fizice și creșterea capacității de mișcare a omului reprezintă, de altfel, însăși esența educației fizice și a sportului ca activități sociale. Motricitatea este condiționată, atât de către o influențare endogenă (internă), cât și de una exogenă (externă). Cele endogene se manifestă prin aptitudini motrice— ansamblul potențialității individului. Pe baza acestor potențialități (aptitudini) se construiesc prin învățare și exersare, abilități motrice. Aproape toate mișcările omului încorporează într-un fel sau altul, elemente

forței, vitezei, complexității sau de amplitudine a acțiunii. Individul execută un exercițiu și acest lucru este considerat aptitudine. Aptitudinea reprezintă cauza în timp, iar mișcarea în sine constituie doar efectul, impunându-se ca evidentă necesitatea existenței capacității de a controla cauza pentru a realiza cu succes efectul. Aptitudinea individului de a performa un exercitiu este defintă ca o capacitate de bază, naturală și în același timp un rezultat al combinării anumitor calități motrice.

Din punct de vedere al activităților motrice, indivizii se deosebesc între ei prin modul cum se adaptează, prin felul cum execută, rezolvă anumite sarcini motrice impuse de situațiile complexe și variabile ale mediului extern. Capacitatea motrică a organismului uman este o rezultată plurifactorială a interacțiunii dintre aptitudini, calități motrice, deprinderi motrice, cunoștințe, experiență, motivație și stări emoționale. Motivația și stările emoționale, ca și componente psihice, pot modifica pozitiv sau negativ nivelul, potențialul de manifestare a capacității motrice.

Din nenumăratele definiții a capacității motrice credem că cea mai complexă este cea emisă de A. Dragnea și Aura Bota (2000), conform cărora “capacitatea motrică reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indici morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice toate însumate, corelate și reciproc condiționate având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice.”

Facultatea individului de a se mișca este determinată de legătura dintre factori anatomici, fiziologici și diferite componente ale capacității motrice generale, cum ar fi: viteza, forța, rezistența, îndemânarea elasticitatea, suplețea și mobilitatea.

Este formată din: deprinderi și priceperi motrice de bază și aplicativ-utilitare, deprinderi și priceperi motrice specifice unor ramuri de sport, calități motrice de bază și specifice.

Este influențată de: procesele psihice, procesele biochimice, indicii morfo-funcționali.

Activitate motrică și dezvoltarea psihofizică

Capacitatea de a rezolva o anumită performanță este direct proporțională cu cea biologică. Efortul competițional sportiv reclamă o pregătire judicioasă, incluzând cote mari de antrenamente (uneori foarte intense și complexe), menite să ridice potențialul biologic al organismului. Scopul principal al antrenamentului trebuie să fie dezvoltarea capacității de efort a organismului și a paletii de deprinderi motrice dublate de o dezvoltare corespunzătoare a calităților psihologice în vederea atingerii performanței sportive cât mai înalte. În procesul pregătirii sportive, antrenamentul are drept scop optimizarea adaptărilor necesare organismului pentru a putea realiza un efort corespunzător sportului practicat.

Adaptarea este o proprietate comună ființelor vii, care permite omului să depășească dificultățile întâlnite în raporturile sale cu mediul, îndeosebi în viața de relație, în munca sa și în situațiile de angajare intensă, cum ar fi cele pe care i le ofera sportul.

Dezvoltarea adaptărilor este produsă de stimuli biologici care solicită o reacție organică, psihică și afectivă. Adaptările se declanșează imediat ce organismul nu mai reușește să răspundă cu potențialul său la exigențele stimulilor, reușita fiind posibilă numai cu prețul unui efort considerabil. Adaptarea constituie, într-un anumit fel, un răspuns de autoreglare a organismului care se modifică funcțional și morfologic, reacționând printr-o optimizare a proceselor corespunzător diferitelor solicitări organizate în procesul de pregătire.

Dintre toate ființele vii, omul este singurul capabil să organizeze procese programate pentru sine și semenii săi, în vederea optimizării rezervelor sale de adaptare, pornind de la exigențele sociale pe care le-a produs și identificat.

Adaptarea, așa cum este considerată aici, implică niște marje delimitate genetic și evoluează în decursul vieții cu o eficacitate care depinde esențial de vârstă, sex și stimulii înconjurători. În sport ca și în alte domenii, ea trece prin diferite faze, conducând adesea la niște efecte combinate, care, în unele cazuri, îi avantajează pe subiecții antrenați față de cei neantrenați.

Bibliografie:

1. Cârstea Gh. (1999) *Metodica educației fizice școlare*, București, A.N.E.F.S.
2. Cârstea Gh. (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura AN-DA
3. Dragnea A. (1996) *Antrenamentul sportiv*, București, Editura Didactică și Pedagogică

Prof. Constantin COCA
Liceul Tehnologic „Simion Leonescu” Luncavița