

Fitness-ul – sinteză a capacității de mișcare

Pentru domeniul activităților motrice, capacitatea motrică reprezintă un element central, deoarece dezvoltarea ei la diferitele niveluri specifice reprezintă un criteriu fundamental de apreciere a eficienței procesului instructiv-educativ.

Înțelesul acestei noțiuni este larg și diferă în funcție de profil, prin includerea sau neincluderea, pe lângă factorii biologici și a unor procese psihice de altă natură.

În literatura anglo-saxonă, capacitatea motrică are ca echivalent termenul fitness. Acesta reprezintă una din temele predilecte care umplu paginile revistelor, cărților de specialitate, care angajează interesul specialiștilor sau al nespecialiștilor. Toată lumea este în căutarea fitness-ului, ca element favorizant al creșterii calității vieții.

Astăzi, fitness-ul face parte integrantă din stilul de viață al omului modern, care apreciază valoarea activităților fizice, motrice, indiferent de vârstă, de condiție materială sau socială.

Înainte de a defini conceptul de fitness, putem aprecia că acesta se rezumă la răspunsul afirmativ la următoarele întrebări:

- poți realiza sarcinile zilnice cu vigoare, fără a resimți oboseala?
- ai o atitudine corporală corectă?
- la sfârșitul zilei, ai suficientă energie pentru activități de timp liber?
- ai un corp suplu și agil?
- te poți angaja în efort fizic prelungit?

Calitățile motrice sau calitățile mișcărilor, în general, reprezintă o temă interesantă pentru specialiști, știut fiind rolul lor determinant pentru capacitatea motrică și de performanță a omului.

Din acest motiv, metodologia dezvoltării calităților motrice preocupă în egală măsură profesorii de educație fizică, antrenorii, specialiștii în kinetoterapie.

Calitățile motrice pot fi incluse în conceptul mai larg de fitness, utilizat în literatura de specialitate, care, în opinia specialiștilor, acoperă rezonabil aria de fenomene și procese care dau substanță acestei realități complexe.

După Allsen, Harrison și Vance, Fitness-ul desemnează un set de atribute prin care individul face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția sa anatomică fiziologică și psihologică.

Aceasta reprezintă o stare de bine, care permite desfășurarea acțiunilor motrice cu vigoare, reduce riscul îmbolnăvirilor datorate lipsei de mișcare și stabilește o bază solidă pentru activitățile de performanță.

Componentele fitness-ului sunt următoarele: rezistență cardiovasculară, rezistență musculară, compoziție musculară, mobilitate și suplețe, forță. Aceste cinci componente sunt dependente de starea de sănătate. Aceasta înseamnă că orice individ își poate îmbunătăți aceste calități, chiar dacă nu are aptitudini sportive.

Un termen înrudit întâlnit în literatură îl reprezintă fitness-ul motor. Acesta derivă din conceptul general și are ca substrat componenta neuromusculară a condiției fizice. După Corbin și Lindsey, acesta reprezintă capacitatea individului de a realiza o acțiune motrică, cu caracteristicile unei deprinderi performante. Trăsătura esențială a fitness-ului motor este deci, eficiența mișcării.

Componentele acestei capacități (fitness motor), condiționat ereditar și limitată la nivel maxim posibil sunt: echilibru, coordonare segmentară, viteză, timp de reacție, putere, agilitate.

Fitness-ul pentru viață- sintagmă care relevă importanța unui regim rațional în care exercițiile fizice adecvate fac parte inseparabilă din existența omului. Seneca spunea acum două milenii: „Omul nu moare, ci el își pregătește singur sfârșitul”. Acest citat este astăzi mai actual ca oricând, prin ritmul de viață, lipsa de grijă și înțelegere pentru propriul corp și printr-o serie de obișnuințe care ne pun în pericol sănătatea. Astfel, multe dintre bolile acestui sfârșit de mileniu-obezitatea, afecțiunile hipokinetice, bolile cardiace, anxietatea, depresia-sunt asumate aproape conștient.

Omul a încercat dintotdeauna să găsească soluții pentru prelungirea vieții sale active. Organismul uman are capacitatea să trăiască 120 de ani, durata medie de viață mult mai redusă se datorează unei exploatare deficiente a „mașinii umane” ale cărei efecte sunt evidente. Nici un tratament curativ nu poate remedia complet efectele produse de lipsa de mișcare sistematică, alimentația nerațională sau consumul de alcool, tutun sau stimulente de diverse tipuri.

Cercetările efectuate și experiența practică au demonstrat că **viteza** este puternic condiționată genetic, depinzând deci de fondul ereditar, progresul, chiar în condițiile unui antrenament special, nu este spectaculos în raport cu posibilitățile de dezvoltare a altor calități motrice. Viteza se poate îmbunătăți cu maximum 15-20%.

Factorii care condiționează viteza sunt de natură diferită: biologici, biomecanici, psihologici.

Principala metodă de dezvoltare a vitezei o reprezintă utilizarea unor eforturi cu intensitate maximă. O altă metodă o reprezintă efectuarea unor acte, acțiuni motrice cu intensitate submaximală sau supramaximală.

Forța este esențială pentru prestarea eforturilor ocupaționale, pentru solicitările din sportul de performanță și în redobândirea stării de normalitate după diverse afecțiuni sau traumatisme.

Nivelul de dezvoltare a **rezistenței** se reflectă într-o capacitate funcțională ridicată cardio-vasculară, respiratorie, metabolică, nervoasă și coordinativă. În ansamblul formelor de solicitare

motrică, rezistența, numită și anduranță face parte din calitățile condiționale sau organice pentru că are la bază procesele energetice ca bază materială a mișcărilor.

Absorbția maximă de CO₂ este principalul criteriu de apreciere a capacității de rezistență.

Factori care condiționează rezistența: tipul de fibră musculară implicată în activitate, rezervele energetice, parametrii cardio-vascolari, factori psihici.

Oboseala reprezintă elementul cheie în dezvoltarea rezistenței, determinând o modificare a comportamentului individului aflat în această stare.

În relație cu oboseala fizică sunt evidențiați factorii al căror „joc” stabilește metodele de lucru, de dezvoltare a rezistenței și a combinațiilor acesteia: intensitatea efortului, durata efortului, durata pauzelor între repetări, caracterul odihnei, volumul efortului.

Dezvoltarea rezistenței este determinată de unele metode, cum ar fi: metoda eforturilor uniforme, metoda eforturilor variabile, metoda lucrului cu intervale unde sunt evidențiate două variante –antrenamentul intensiv și antrenamentul extensiv.

În funcție de specificul activității, de exigențele disciplinei sportive, se utilizează forme maxime de mobilizare a energiei și, în consecință, metodele de lucru se pot combina, asigurând complementaritatea pregătirii, într-un raport optim.

Mobilitatea este o calitate a aparatului articular care condiționează eficiența diferitelor acțiuni motrice, asociindu-se de obicei cu o bună performanță motrică. În literatura de specialitate, termenul are o serie de sinonime: suplețe, flexibilitate, mobilitate articulară, extensibilitate musculară sau extensibilitate ligamentară.

Mobilitatea este condiționată de anumiți factori, cum ar fi: caracteristicile articulare, elasticitatea musculară, temperatura mediului ambiant, vârsta, sexul, oboseala psihică sau fizică, oscilațiile diurne ale factorilor biologici.

Obiectivul principal urmărit prin dezvoltarea mobilității este acela de a favoriza efectuarea acțiunilor motrice cotidiene sau a procedurilor tehnice din ramurile sportive cu ușurință, cursivitate, suplețe, expresivitate, atribute ale calității mișcării.

Capacitatea coordinativă –componentă multifuncțională a fitness-ului care reprezintă expresia cea mai clară a importanței segmentelor nervoase superioare în efectuarea oricărei acțiuni motrice voluntare, caracterizată de indici calitativi superiori.

Dacă celelalte calități condiționale dau conținutul mișcării, încărcătura energetică a ei, coordonarea dă dimensiunea justei dozări, a valorilor inteligenței și oportunității în mișcare, fapt posibil prin procesele de reglare fină care operează în situații stereotipe și în cele imprevizibile.

Astăzi, individul nu se adaptează doar prin forță fizică ci printr-un joc abil al psihicului și motricului, separate de altfel doar din considerente didactice.

Capacitățile coordinative constituie un sistem, concepție la care subscriem în totalitate, având în vedere intercondiționările complexe dintre elementele componente și finalitățile acestuia.

Factorii care condiționează capacitatea coordinativă țin de aspectul fizic al performanței motrice, de particularitățile biologice și psihice: nivelul de dezvoltare a celorlalte aptitudini motrice, volumul și complexitatea deprinderilor motrice stăpânite de subiect, calitatea funcțională a analizatorilor care recepționează informația, calitatea transmiterii nervoase și a inervației musculare, plasticitatea scoarței cerebrale, capacitatea de anticipare rapidă bazată pe experiența individuală, calitatea proceselor cognitive.

Formele de manifestare a capacității coordinative sunt de două tipuri:

- generale- rezultatul unei instruirii polivalente, ce se manifestă în diferite domenii de activitate;
- specifice- rezultatul unei specializări, proprii unei profesii sau ramuri sportive.

Capacitatea coordinativă este o componentă al cărei nivel este în mare măsură determinat genetic și, ca atare, gradul său de antrenabilitate este mai redus. Vârsta optimă la care se poate acționa cu șanse mari de progres este intervalul 7-10 ani, când capacitățile cognitive și motrice se sprijină reciproc.

Capacitățile coordinative pot fi ameliorate în ansamblul lor doar prin mijloace complexe, prin combinații de metode și procedee de exersare.

Compoziția corporală- reprezintă procentul relativ de țesut adipos și masa musculară activă din totalul greutatei corporale. Aceasta face parte din elementele fitness-ului, condiționate de starea de sănătate. Anumite studii experimentale au demonstrat modificarea compoziției corporale la eșaloanele mici de populație, în detrimentul masei active.

Cauze principale ale acestui fenomen:

- creșterea standardului de viață;
- mecanizarea și automatizarea activităților profesionale;
- mărirea duratei timpului liber;
- lipsa activităților fizice;
- insuficiente cunoștințe despre controlul greutății corporale;
- lipsa de motivație privind imaginea de sine.

Efectele compoziției corporale deficitare sunt:

- risc crescut de hipertensiune, diabet, artroze;
- atitudini corporale deficiente;

- pubertate întârziată la copii;
- rezistență și capacitate de lucru scăzute.

Îmbunătățirea compoziției corporale presupune angajarea subiecților în programe sistematice de exerciții fizice și un regim de nutriție adecvat.

La vârste adulte, efortul fizic și dieta adecvată vor contribui la prevenirea creșterii dimensiunilor celulelor adipoase și la contracararea declinului masei musculare.

Excesul de țesut adipos conduce la un consum energetic superior pentru un lucru mecanic dat. Acest fapt determină o sarcină suplimentară pentru funcția circulatorie și pentru celelalte funcții.

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., Gimnastica ritmică sportivă-conținutul și metodică elementelor tehnice corporale, Vol I., ANEFS, București, 1996.

Prof. Constantin COCA
Liceul Tehnologic „Simion Leonescu” Luncavița