

Particularități de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice la elevii de gimnaziu

Mulți oameni de știință (sau cercetătorii) și-au orientat atenția, asupra evoluției, dezvoltării aptitudinilor psihomotrice și în mod special asupra perioadei favorabile educării lor. Acest fapt asigură, o mai bună înțelegere asupra procesului de educare pentru fiecare aptitudine în parte. Vârsta, fiind factorul cel mai de seamă în dezvoltarea capacității fizice generale.

În această perioadă plină de transformări, fiziologice și psihologice cum putem să îi antrenăm și determinăm pe copii să realizeze performanță? Atât vârsta cât și genul sunt niște variabile ce pot conta foarte mult, deoarece la 7 – 9 ani atât băieții cât și fetele au indici psihomotrici asemănători. Dar în jurul vârstei de 11-12 ani se produc niste diferențieri între cele două genuri, datorate modificărilor ce au loc în organism. Pentru educarea diferitelor aptitudini psihomotrice, la vârsta 13 – 14 ani (pubera), pregătirea are unele caracteristici aparte, în comparație cu ce a fost până la vârsta pubertății. De exemplu, la această vârstă se face pentru prima dată diferențiere între cele două sexe.

Acele diferențe regăsite în: număr de repetări, serii, complexitatea și greutatea exercițiului. Dacă până acum se punea accentul pe coordonare, mobilitatea și suplete, acum lucrurile stau puțin altfel. Încep să fie introduse ușor, ușor exerciții ce favorizează dezvoltarea aptitudinii psihomotrice, respectiv forța. De asemenea, cum forța colaborează foarte bine cu viteza și ea începe să fie abordată și introdusă în orele de educație fizică, prin diferite probe, sau exerciții de reacție. Dar rezistență în mod normal, a fost începută de mult dezvoltarea ei, chiar din primele clase gimnaziale.

“Modernizarea permanentă a activității de educație fizică și sport în școală impune găsirea unor noi metode, procedee și mijloace prin care să se acționeze în practică, precum și perfecționarea continuă a celor existente, a celor așa-zise clasice, tradiționale, în baza noilor obiective ce stau în fața acestui obiectiv de învățământ.” (Mitra Gh., Mogoș Al. 1977). În cadrul probelor de săritură în lungime și de viteză din atletism, sunt “dependente” de o însumare a mai multor 23 calități și deprinderi motrice care sunt în egală măsură importante în desfășurarea probelor. Nu putem afirma că o anumită calitate sau deprindere este mai mult sau mai puțin importantă în obținerea de rezultate notabile. Forța și implicit forța în regim de viteză este un element care are un rol în realizarea probei de lungime și probei de viteză. Forța rapidă este o aptitudine care influențează atât viteza maximă de deplasare cât și puterea și detenta.

O dezvoltare optimă a forței rapide, are influențe benefice atât în creșterea vitezei de alergare cât și în obținerea unui desprindere mai îndelungate în momentul verticalei, care să aducă obținerea unei distanțe mari între punctul de desprindere și locul de aterizare – la proba de lungime, și un timp cât mai scurt de la start la finis – la proba de viteză. Pentru a dezvolta forța rapidă, în cazul copiilor din ciclul gimnazial, trebuie să se țină seamă de anumite aspecte. Acestea ar fi:

- particularitățile de creștere și dezvoltare al copiilor;



- particularitățile de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice;

Ținând seamă de aceste particularități, putem folosi anumite strategii de aplicare a exercițiilor în dezvoltarea forței rapide. Ființa umană parcurge un lung proces de formare încă înainte de naștere care firește influențează în mod natural dezvoltarea ulterioară a vieții.

„Importanța și necesitatea educării aptitudinilor psihomotrice, pentru activitatea motrică a omului, sunt atât de mari, încât a reclamat efectuarea de studii și evidențierea căilor prin care se asigură dezvoltarea acestor aptitudini în funcție de cerințele vieții cotidiene sau ale sportului” (Eftene A. 2007). Dacă aptitudinile psihomotrice sunt cele la care se referă, atunci trebuie să facem precizarea că de fapt este una singură, ce se regăsește sub denumirea de „complexe de exerciții”, ce intră în metoda repetării. De fapt ceea ce este diversificat, sunt procedeele metodice de educare a aptitudinilor psihomotrice. Aceste procedee de dezvoltare, având o așa mare importanță și uzanță, au capatat denumirea de metode.

Metodele generale de educare a aptitudinilor psihomotrice condiționate sunt prezente în principal de Manno Renato (1992) și Steinhofner Dieter (1993). Deși sunt mici diferențe în modul de interpretare, totuși au multe puncte de vedere comune.

Renato M. precizează că fiecare metodă răspunde unor adaptări determinate, care depind de aptitudinea motrică vizată prioritar. Toate însă, respectă niște logici generale de organizare sau niște reguli comune valabile pentru diferite domenii de aplicare, chiar dacă difera aptitudinile antrenate. El a descris și enumerat următoarele metode generale: ☒

- metoda continuă;
- metoda fracționată sau cu intervale;
- metoda circuit;
- metoda competițională;
- metoda ludică;

Pentru asigurarea eficienței dorite este necesar ca exercițiile de viteză să se efectueze în prima parte a lecției, imediat după ce organismul copiilor a fost bine pregătit pentru efort. În aceste condiții este posibilă prelungirea solicitării la efort cu intensitate mare. Profesorul, trebuie să cunoască că eforturile scurte (de viteză) de mare intensitate, repetate prea des pot determina apariția oboselii premature. În aceste condiții exercițiile pot continua numai în concordanță cu capacitatea de rezistență a copiilor respectivi, apărând necesitatea lucrului diferențiat pe grupe omogene și asigurându-se intervale de odihnă corespunzătoare.

Bibliografie

Alexandru, E., 2007, *Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice*, Editura Pim, Iași
Cojocariu, V., 2002, *Teoria și metodologie instruirii*, Editura Didactică și Pedagogie, Bacău
Epuran, M., Horghiordan, V., 1997, *Psihologia educației fizice*, A.N.E.F.S., București

- Manno, R., 1996, Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Sop, București*
- Mitra, Gh., 1977, Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică școlară, Editura Sport – Tursim, București*
- Pantelimon, G., Verza E., Mielu, Z., 1997, Psihologia copilului, Editura Didactică și pedagogică, București*
- Rață, G., 1996, Metodica educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Bacău*
- Rață, G., Rață, B., 1999, Aptitudinile Motrice de Bază, Editura Plumb, Bacău*

Prof. Dan ROMAȘCU
Școala Gimnazială "Constantin Găvenea" Tulcea