

REPERE CONCEPTUALE PRIVIND CAPACITĂȚILE COORDINATIVE

În condițiile actuale de viață s-a mărit semnificativ volumul activităților realizate în condiții verosimile și inopinate. Acest lucru impune individului manifestarea agerimii, istețimii, ingeniozității, vitezei reacției, capacității de concentrare și de transferare a atenției, preciziei mișcărilor (spațiale, temporale, dinamice) și raționalizării acestora din punct de vedere biomecanic. În teoria și metodică educației fizice, aceste facultăți sunt legate de fenomenul „capacitate coordinativă”, adică, capacitatea individului de a învăța rapid acțiuni motrice noi, precum și capacitatea de a rezolva sarcini motrice în condiții variabile.

Specialiștii care au analizat mișcările corpului uman au puncte comune privind definirea și dezvoltarea conceptului de coordonare a mișcărilor, dar pe lângă ei au apărut și păreri diferite în abordarea acestui subiect datorită faptului că definirea acestui concept continuă. Pentru a identifica și clarifica diversele sensuri ale coordonării, voi trece în revistă un scurt istoric al abordării termenului „coordonare”, plecând de la un numitor comun.

În anul 1605, noțiunea de coordonare a fost înregistrată pentru prima oară drept „combinare ordonată” (Barnhart Dictionary of Etymology, 1988). Înțelesul acestui cuvânt așa cum a fost el definit nu s-a schimbat timp de secole, iar în ziua de astăzi sensul coordonării este tot mai mult asociat cu termenii armonie și tehnică a mișcării. De asemenea în Webster’s New World Dictionary (1988) coordonarea este definită astfel: „ajustarea armonioasă a mișcării cu ajutorul musculaturii organismului, pentru realizarea de mișcări complexe”.

Termenii care sunt cei mai des folosiți în definirea coordonării și care definesc cel mai bine acuratețea mișcării sunt echilibru, armonia și sincronizarea. Chambers Dictionary of Synonyms and Antonyms (1989) nu are definit nici un sinonim pentru termenul „coordonare” dar definește termenul „necoordonat” prin: incomod, stângaci, dificil, penibil, cu ifose, care își dă importanță, nepotrivit, fără legătură, incoerent, dezmembrat, dezorganizat, inoportun, sacadat, dificil, necontrolat, disgrățios, nepoliticos. Alte sinonime prezentate de Roget’s International Thesaurus, tot pentru termenul „necoordonat” sunt: zăpăcit, distrat, timid, cârpaci, persoană care face lucru de mântuială, om cu două mâini stângi, bâjbât

stângaci, sfios, accidental, greoi, necizelat, lipsit de eleganță, lipsit de rafinament, lipsit de tact, necioplit, grosolan, țeapăn, greu de mânuit.

În oricare dintre dicționarele menționate mai sus sunt prezente de zece ori mai multe antonime decât sinonime pentru termenul coordonare oferindu-i mult mai multe conotații negative decât pozitive ceea ce face ca cei ce analizează mișcarea de pe pozițiile unor nespecialiști să se ocupe mai mult de slaba coordonare și nu de înalta coordonare. Ierarhizarea mișcărilor ar trebui făcută plecând de la mișcări coordonate/necoordonate (nepotrivate) până la mișcările stângace/mișcări haotice. Legătura dintre Webster's New World Dictionary și armonia mișcărilor umane a fost accentuată de literatura de specialitate din educație fizică pentru profesori și antrenori. De exemplu coordonarea a fost definită ca „armonia mișcării segmentelor corpului” (Dictionary of the Sport and Exercise Sciences, 1991); „abilitatea integrării contracțiilor musculare într-un tipar (stil, model) de mișcare eficientă” (Schurr, 1980), și „folosirea musculaturii organismului de așa manieră, încât aceasta să lucreze ca un tot unitar, lin, foarte eficient, fără a se împiedica unul pe altul” (Hunter, 1966). Asociația Roget's a luat cunoștință de definiția oferită de Schurr și a făcut următoarea remarcă „coordonarea face diferența între performanță și înalta performanță”. De asemenea Wilmore (1977) asociază coordonarea cu exemple atletice „coordonarea neuromusculară reflectă abilitatea sportivilor de a se antrena și a participa la competiții folosind mișcări fine, echilibrate și cursive.

Jocurile sportive aduc o contribuție deosebită la rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare, prin conținutul complex de mișcări executate în situații permanent schimbătoare. Aceste sarcini sunt: întărirea sănătății, formarea de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice, utilizate în diverse condiții, îmbunătățirea calităților motrice de bază și specific, dezvoltă calitățile morale și de voință, favorizează procesele de creștere, formează capacități și obișnuințe de practicare sistematică a exercițiilor fizice, educă calitățile intelectuale. Împreună cu celelalte discipline sportive (atletism, gimnastică), prin formele sale de organizare, jocurile sportive contribuie la realizarea obiectivelor și sarcinilor educației fizice și sportului. Foarte important sunt influențele pozitive, pe care jocurile sportive o au asupra motricității, favorizând dezvoltarea calităților motrice generale și specific, de exemplu: viteza se dezvoltă sub toate formele ei de manifestare (de reacție, de deplasare, de execuție). Aplicarea în joc a diferitelor procedee tehnice impune și dezvoltă unele forme de viteză de reacție cum ar fi: viteza de început fără pauza unei noi acțiuni se dezvoltă cuplul viteza-forță (detentă), se dezvoltă forța membrilor superioare și inferioare, capacitățile

coordonare se dezvoltă prin dinamism caracteristic și necesar a deprinderilor tehnico-tactice și aplicarea lor în joc, în condiții de luptă și în funcție de situațiile spontane caracteristice desfășurării oricărui meci, rezistența constituie baza pe care se manifestă toate celelalte calități motrice, conferind acestora calitatea de a fi integrative, prin însăși structura jocurilor sportive se dezvoltă rezistența în condiții aerobe cât și anaerobe. Motricitatea caracteristică acțiunilor tehnico-tactice din cadrul jocurilor, contribuie și la dezvoltarea deprinderilor motrice de bază a căror formare constituie un obiectiv al educației fizice școlare.

Bibliografie

- 1.A.D. Novikov și L.P.Mateev, Teoria Educației Fizice ,Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1959;
- 2.T.Badiu,C,Mereuță,I.Mandache,D.Robu,,Strategii Didactice de Tip Algoritmice și Euristice Folosite în Educația Fizică Școlară Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos” Galați,
- 3.Dictionary of the Sport and Exercise Sciences. New York: Human Kinetics, 1988, 163 p.
- 4.Chambers Dictionary of Synonyms and Antonyms. New York: Cambridge University Press, 1989. 405 p
- 5.Moisescu P. Dezvoltarea capacităților coordinative cu ajutorul deprinderile și/sau priceperile motrice la elevii din clasele primare: Universitatea “Dunărea de Jos”, 2009, p. 118-121.

Profesor Ivanov Victorița

Școala Gimnazială Jurilovca