

Perfecționarea calităților motrice

Prof. Chiuchiur Ion

Școala Gimnazială „Dimitrie Gusti” Nereju

Psihomotricitatea este definită de Laffon drept *rezultatul integrării, interacțiunii educației și maturizării sinergiei și conjugării funcțiilor motrice și psihice, nu numai în ceea ce privește mișcările, dar și în ceea ce le determină și le însoțește –voință, afectivitate, nevoi, impulsuri.*

Motricitatea poate fi privită dintr-o dublă perspectivă:

- ❖ ca fenomen observat din exterior ai cărui factori și procese sunt explorate descriptiv și explicativ printr-un demers interdisciplinar
- ❖ ca proces privit din interior de către subiectul implicat care simte, alege, decide, comunică, atacă, ripostează, deci care trăiește subiectiv mișcarea.

După Piaget și Wallon, *psihicul și motricul nu sunt două categorii distincte supuse, unul gândirii pure și celălalt mecanismelor fizice și fiziologic, ci dimpotrivă, sunt expresia bipolară a unui singur proces, acela al adaptării eficiente, suple la condițiile externe.*

Motricitatea, oricât de rudimentară, participă treptat la constituirea inteligenței, prin structuri succesive. Între condițiile externe ale actului motric și condițiile subiective, mișcarea nu este doar un mecanism de execuție, ci un circuit în care fiecare etapă, fiecare detaliu al operațiilor este expresia imediată a raporturilor stabilite între individ și mediu.

Însemnătatea factorilor psihici în activitățile corporale și sportive crește proporțional cu organizarea și exigența procesului instructiv-educativ. Comportamentul individului depinde – în structura și formele sale de manifestare – de natura și de caracteristicile stimulilor care îl provoacă, ca și de particularitățile persoanei respective.

Deoarece în activitățile corporale latura motrică predomină, este foarte important studiul comportamentului motor. Reacțiile motrice sunt răspunsuri elaborate la anumite stimulări. Cunoașterea și stăpânirea metodicii folosirii celor mai adecvați stimuli (aici exercițiile

fizice) reprezintă premisele obținerii și dirijării celui mai adecvat comportament, corespunzător țelurilor propuse. Este deci firesc ca întregul efect al procesului instructiv – educativ să depindă într-o oarecare măsură și de structura personalității, în care aptitudinile psihomotrice dețin un loc important.

Putem vorbi despre dezvoltarea psihomotorie ca obiectiv al educației fizice și sportive, cuprinzând:

- dezvoltarea calităților motrice (viteza, forța, rezistența, îndemânarea, suplețea)
- dezvoltarea kinesteziei (percepția complexă a mișcărilor)
- dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, cățărare, aruncare, împingere, tracțiune)
- dezvoltarea capacităților de lucru a organismului și de adaptare la sarcina de mișcare (stăpânirea corpului, stăpânirea mediului)

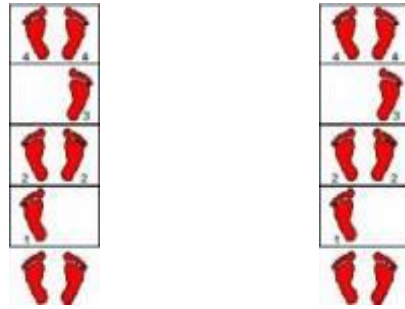
Sfera psihomotrică este foarte largă și are un conținut deosebit de bogat și variat. Se observă coprezența elementelor analitice și sintetice. Pe planul comportamentului motric vom sublinia marea însemnătate a elementelor psihomotricității în reglarea voluntară a acțiunilor, atât sub raportul intenției, al orientării spre scop, cât și al mecanismelor de urmărire, control și coordonare –compensare.

Una dintre componentele de bază ale capacităților psihomotrice este **agilitatea**. Întâlnită mai ales în literatura franceză de specialitate, agilitatea este un termen destul de rar folosit la noi, fiind asociat cu alte calități motrice. El definește aptitudinea care însumează coordonare motrică, mobilitate și echilibru și constă în abilitatea de a schimba rapid direcția corpului sau a membrilor. Semnul că o persoană are o bună agilitate, este atunci când el e capabil să combine diverse mișcări cu fluiditate păstrând indici ridicați de eficiență.

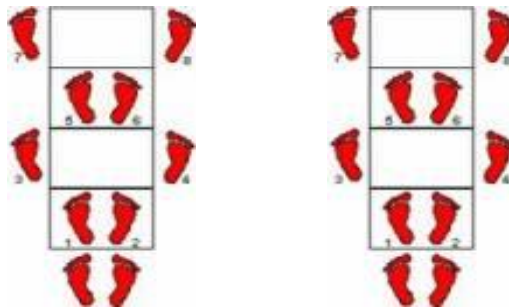
Pentru dezvoltarea agilității se pot folosi exerciții cu obiecte ajutătoare, cum ar fi: bețe, cercuri, gărdulețe, banca de gimnastică etc. În continuare voi prezenta un set de exerciții la bețe:

I. Bețele se dispun paralel pe sol.

Deplasarea printre bețe se va face rapid, după diferite trasee indicate de antrenor.



Din stând, se execută săritura cu aterizare pe piciorul stâng, săritura cu aterizare pe ambele picioare, săritura cu aterizare pe piciorul drept.



Deplasare cu joc de glezna stâng-drept în interior, urmat de stâng-drept în exterior, după modelul stângul în partea stângă a bețelor iar dreptul în partea dreaptă a bețelor.



Deplasare cu joc de glezna stâng-drept în interior, urmat de stâng-drept în exterior.

II. Bețele sunt dispuse încrucișat.

Se execută sărituri pe un picior sau pe ambele picioare, după diferite trasee: 1-2-3-4 , 1-3-2-4, 1-4-2-3 etc.

III. Bețele sunt dispuse sub forma de ”tablă de șah”.

Deplasarea se va face cu joc de gleznă, după trasee diferite.

De exemplu: 1-4-7-8-9 sau 1-5-9-6-3 urmat de sprint.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Test pentru verificarea agilității.

Se trasează pe sol un pătrat cu latura de 10 metri, iar la mijlocul distanței se aşază 4 conuri la distanță egală între ele. Subiectul trebuie să alerge de la o latură la alta de 6 ori în sens *du-te –vino*, de 4 ori în linie dreaptă pe lângă jaloane iar de două ori printre jaloane.

Aptitudinile coordinative se bazează pe organizarea și reglarea mișcării realizată pornind de la informațiile furnizate de analizatori sau sistemele perceptivă care elaborează date privind mediul ambiant. Dacă celelalte aptitudini condiționale dau conținutul mișcării încărcătura ei energetică, 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 previzibile.

Agilitatea se află într-o strânsă relație cu viteza deoarece este calitatea motrică prezentă în multe acțiuni de mișcare, valoarea ei depinzând în mare măsură de zestrea ereditară, dar care poate fi totuși perfecționată printr-o pregătire sistematică –mai ales la vârstă mică. Ea exprimă, în general, iuțeala cu care mișcările se pot efectua în structurile și combinațiile cele mai diferite.

Factorii de care depinde realizarea unei viteze mari în efectuarea mișcărilor sunt numeroși, unii ținând de zestrea ereditară a fiecărui individ, iar alții fiind rezultatul influențelor obținute ca urmare a pregătirii, având ca principală orientare perfecționarea acestei calități. Dintre aceștia, mai importanți sunt:

- mobilitatea și forța proceselor nervoase fundamentale (alternarea rapidă între excitație și inhibiție)
- frecvența cu care se succed comenzile, impulsurile neuro - motorii
- timpul de reacție – viteza de răspuns
- ritmul optim de alternanță a contracțiilor și relaxărilor
- forța musculară
- lungimea segmentelor, mobilitatea articulară, elasticitatea musculară.

Valoarea indicilor la o parte dintre factorii amintiți se îmbunătățește ca rezultat al creșterii excitabilității neuromusculare, scurtării perioadei latente a contracției, modificărilor pozitive ale proceselor biochimice care au loc la nivelul mușchilor.

Principalele elemente prin intermediul cărora se poate determina valoarea vitezei sunt:

- ✚ viteza reacției de răspuns – timpul scurs de la emiterea semnalului pentru efectuarea acțiunii până la înregistrarea reacției de răspuns și frecvența mișcărilor
- ✚ numărul de execuții efectuate într-o unitate de timp determinată.

Forme de manifestare a vitezei

Viteza de reacție – se referă la iuțeala cu care individul răspunde la semnale (comenzi), la rapiditatea cu care sesizează anumite situații, la durata necesară pentru a acționa.

Viteza de execuție – se referă la iuțeala cu care se efectuează o acțiune motrică, unitară ca structură (unicatul unei acțiuni mai complexe).

Viteza de accelerare - creșterea indicilor de frecvență ai mișcării până la valoarea maximă a acestora.

Viteza de deplasare – capacitatea de parcurgere a unei distanțe date într-un timp cât mai scurt. Este analizată în special în probele de alergări pe distanțe scurte.

La aceste forme de manifestare ale vitezei se pot adăuga și cele ce rezultă din combinația cu celelalte aptitudini psihomotrice:

- ❖ viteza în regim de forță
- ❖ viteza în regim de rezistență
- ❖ viteza în regim de coordinare îndemânare

Cunoscând particularitățile morfo-funcționale ale copiilor de vârstă școlară, pentru dezvoltarea vitezei respectăm următoarele cerințe:

- execuțiile utilizate trebuie să fie cunoscute bine, cu structuri motrice simple, efectuate pe fond de odihnă când excitabilitatea corticală este optimă.
- Exersarea actelor și sau acțiunilor motrice prin eforturi variate ca intensitate și dozare.
- Dozarea repetărilor în execuție se face prin menținerea tempoului impus sau a rapidității mișcării.
- Pauza după efort este respectată, reluarea exercițiilor de viteză se va face după revenirea completă (90-96%)

- Efectuarea unor acte și sau acțiuni motrice cu intensități submaximale în condiții ușurate.

Repere bibliografice

1. *Psihomotricitatea la vârsta de creștere și dezvoltare* – Albu Adriana, Editura *Spiru Haret* Iași, 1999
2. *Psihologia vârstelor* - Crețu Tinca, Editura *Polirom* Iași, 2006
3. *Psihologia copilului* - Petru Golu, Berza Eugen, Editura Didactică și pedagogică, București, 1993