

# CAPITOLUL II

## “OBIECTUL DE STUDIU AL TEORIEI CULTURII FIZICE”



### Lecția 3

Tema: “APARATUL NOȚIONAL AL TEORIEI CULTURII FIZICE”

**Teoria culturii fizice** se străduiește să-și constituie și să explice aparatul noțional, să descrie și să clasifice cele două forme de activități motrice, să stabilească notele comune și diferențiale, metodele și mijloacele ce le sunt proprii și alte aspecte care țin de structură și organizare.

**Aparatul noțional** este unul dintre elementele menite să justifice statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului. Acesta cuprinde principalii termeni utilizați, corespunzători celor trei nivele conceptuale: termeni comuni, termeni specifici și termeni generali.

**Activitate motrică** - ansamblu de mișcări sau de acțiuni produse de organism, o mulțime de operații, acte sau gesturi motrice orientate în vederea îndeplinirii unui anumit obiectiv, în general în scop adaptativ.

**Activități de timp liber** - complexe de structuri motrice efectuate individual sau în grup, în scop recreativ, compensator sau formativ, în funcție de nivelul de pregătire și de opțiunile subiecților.

**Activități de expresie corporală** - producțiile (mimici, ritualuri, posturi, mișcări segmentare etc), care exercită o funcție de semnal în cadrul activităților sociale. Cuprind ansamblul de tehnici corporale în general grupate și bazate pe ideea conform căreia este important să se elibereze forțe sau conduite care vehiculează semnificații diferențiate ce pot fi analizate sub forma unor coduri de comunicare.

**Act motric** - element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978).

**Acțiune motrică** - sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978). Adaptare - proces dinamic, de transformare, dezvoltat în mod conștient sau inconștient, ce permite individului să depășească dificultățile pe care le întâmpină în raporturile sale cu mediul, în special cu viața de relație, în ocaziile de angajare intensă pe care educația fizică și sportul de performanță le furnizează ca stări (finalități); echilibrul fizic și psihic care conduce la reducerea sau suprimarea consecințelor defavorabile ale constrângerilor, conflictelor, schimbărilor.

**Adaptabilitate** - capacitatea de trecere rapidă de la o situație la alta prin optimizarea comportamentului, implicit a funcționalității organismului conform cerințelor noii situații.

**Aptitudini** - caracteristici individuale relativ stabile ce apar ca "o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora și activitatea subiectului" (M. Epuran).

**Aptitudini motrice** - sistem de procese fizice și/sau psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității. Acestea se deosebesc de aptitudinile psihomotrice, care sunt mai rafinate, cuprinzând un grad superior de manifestare a funcției perceptivă și intelectuale (R. Singer).

**Antrenament sportiv** - proces complex bio-psiho-pedagogic, planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanței sportive în competiții.

**Capacitate de performanță** - rezultantă a interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educative, concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric; manifestare complexă a disponibilităților (a integralității) individului, materializată în valori obiective - puncte, locuri în clasament, drepturi câștigate (promovări) etc. (A. Dragnea, 1996).

**Capacitate motrică** - complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii 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. (A. Dragnea, 1984).



**Competiție** - manifestare organizată și planificată a cărei finalitate constă în stabilirea unor ierarhii pe criterii ce fac posibilă compararea între indivizi, echipe, națiuni etc, în conformitate cu regulamente elaborate anterior și recunoscute de participanți. (A. Dragnea, S. Mate, 2000) **Comportament motric** - manifestări ale proceselor inteme materializate în activități direct observabile ale organismului în interacțiune cu mediul înconjurător; se caracterizează printr-un coeficient înalt de complexitate atât în ceea ce privește nivelele de integrare neurofiziologică, cât și în privința formelor de manifestare.

**Cultură fizică** - ansamblu de valori înfaptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică și sportivă, care are drept fel ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978).

**Educație** - activitate socială fundamentală ce marchează o succesiune de acțiuni menite să influențeze și să formeze deprinderile persoanei, să valorifice capacitățile individului și disponibilitățile creatoare ale acestuia. Termenul poate avea cel puțin patru semnificații (G. Milaret, 1982): sistem sau instituție; acțiune exercitată de o persoană sau un grup asupra altei persoane sau altui grup; conținut - educație literară, științifică, artistică etc; efect (foarte bună, bună, mediocră etc).

Educația este un proces prin care se formează, se dezvoltă și se maturizează laturile fundamentale ale ființei umane: fizicul, psihicul, moralul, esteticul, cognitivul, afectivul, volitivul. Acest proces reunește mijloace, metode, procedee și tehnici necesare exercitării influențelor formative.

## **Educație fizică.**

**1. *Tip de activitate motrică***, constituită din acțiuni motrice sistematizate conform unor criterii specifice subiecților pentru care este proiectată și programată.

**2. *Componentă a educației generale***, realizată în cadrul unui proces instructiv-educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții. Educația fizică cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato-funcțională, motrică și psihică.

**3. *Ansamblu de idei***, norme și reguli, reunite într-o concepție unitară de organizare și aplicare la diferite categorii de subiecți.

**4. *Ansamblu de forme*** de organizare ce valorifică sistematic exercițiile fizice în scopul realizării obiectivelor sale.

**5. *Sistem complex*** de instruire care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio-culturală.

**Efort** - conduită conativă de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice în cadrul unui sistem de autoreglaj conștient și aconștient în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului și a propriei persoane. (P. Popescu-Neveanu, 1978) Este o consecință a unității bio-psiho-sociale a omului și a conceptului de activitate și acțiune.

**Efort fizic** - stimul predominant biologic adecvat care obligă organismul să răspundă prin manifestări electrice, biochimice, mecanice, termice etc, acestea conducând la forme diverse de solicitare, corespinzătoare parametrilor săi. (C. Bota, 1999).

**Efort de antrenament** - proces de învingere conștientă, de către sportiv, a solicitărilor din pregătire, pentru perfecționare fizică, pentru atingerea unui nivel tehnico-tactic superior, precum și pentru accentuarea factorilor psihici și intelectuali ale căror rezultate produc în mod voit modificări ale capacității de performanță și adaptarea organelor și sistemelor implicate.

**Efort competițional** - proces conștient de valorificare a tuturor cunoștințelor teoretice, a aptitudinilor psiho-motrice și abilităților tehnico-tactice, pe fondul unei stabilități relative a formei sportive, în confruntările individuale sau colective, pentru obținerea performanței.

**Exercițiu fizic** - acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și sportului. (A.Dragnea, A.Bota, 1999).

**Evaluare** - sistem de concepții și tehnici referitoare la măsurarea și aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ și a activității competiționale.

**Evidență** - consemnarea sub formă obiectivă a conținutului procesului de instruire desfășurat anterior (planificarea lipsită de o evidență precisă, rămâne o declarație lipsită de sens).

**Fitness** - 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. (Allsen, Harison, Vance, 1984).

**Integrare socială** - proces prin care indivizii învață modurile de a acționa și de a gândi despre mediul lor, le interiorizează, integrându-le personalității lor, devenind astfel membri ai unor grupuri în care dobândesc un statut specific. (Dubar, 1991).

**Kinetoterapie** - componentă a kinetologiei medicale care aplică mijloace specifice (exerciții fizice), nespecifice (masaj, agenți fizici naturali și artificiali, mijloace psihice, elemente din sporturi sau ramuri sportive) și complexe (combinații ale acestora) cu scopul recuperării somato -funcționale, motrice și psihice sau al reeducării unor funcții secundare, compensatorii.

**Mișcare** - 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).

**Mișcare biologică** - formă specifică materiei vii care se bazează pe mișcarea fizică și pe cea chimică, fără a se reduce însă la acestea.

**Motricitate** - caracteristică fundamentală a ființelor vii, care facilitează percepția mediului natural și asigură, în final, comportamentele necesare autonomiei și supraviețuirii subiectului. 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 activităților 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 fizice sau dinamice) sau își mențin o anumită poziție (prin contracții tonice sau statice). (A. Dragnea, A. Bota, 1999).

**Normă de control** - barem standardizat, prestabilit [...] în stare să evalueze o însușire - grad de dezvoltare, nivel de pregătire. (D. Colibaba-Evuleț, I. Bota, 1998).

**Oboseală** - stare tranzitorie datorată unui proces de degradare progresivă a eficienței motrice sau mentale, ca urmare a unei activități prelungite sau excesive, peste nivelul la care energia ar mai putea fi restabilită printr-o condiție exterioară, prin repaus sau somn, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă caracteristică.

**Odihnă** - stare opusă efortului în care parametrii morfologici și funcționali se află la nivel bazal (de referință).



**Olimpism** - ansamblu de idei, valori, atitudini și tipuri de activități ce consideră esența activității motrice și sportive ca factor de perfecționare multidimensională a ființei umane pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste. (I.Bâțlan, 1999).

**Performanță sportivă** desemnează atât procesul, cât și rezultatul unei acțiuni, care din punct de vedere normativ reprezintă măiestria sau îndeplinirea unei sarcini, cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factori externi (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții materiale și de instruire, nivelul motivației și influența factorilor sociali.

**Planificare** - proces de elaborare a unor strategii de pregătire formate din secvențe de operații sau de obiective subordonate, cu niveluri diferite de generalitate și rol de orientare a activității subiectului.

**Pregătire fizică - sistem de măsuri care asigură** o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor morfo-funcționali și o stare perfectă de sănătate. (A.Dragnea, 1996) .

**Pregătire artistică** - totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativității, a căror finalitate se concretizează în deprinderi motrice executate cu un grad ridicat de expresivitate în stare să transmită un mesaj spectatorilor și juriilor de arbitri. (A.Dragnea, 1996).

**Pregătire biologică pentru concurs** - ansamblul factorilor fiziologici, naturali sau artificiali aplicați în pregătirea sportivilor de performanță cu 7-10 zile înaintea competițiilor importante (C.M., C.E., J.O.), în scopul creșterii potențialului ergotrop al organismului, ce determină capacități de efort crescute. (I. Drâgan, 1989).

**Pregătire psihologică** - ansamblu de procedee al cărui obiectiv este acela de a institui o stare psihologică favorabilă realizării unei performanțe maxime competitive.

**Pregătire tehnică** - totalitatea măsurilor cu caracter organizatoric, metodic etc, stabilite în cadrul procesului de pregătire cu scopul însușirii tehnicii specifice fiecărei ramuri de sport. (A.Dragnea, 1996).

**Pregătire teoretică** - ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de către antrenori, în vederea aplicării în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. (A.Dragnea, 1996).

**Probă de control** - structură motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei însușiri sau a unei componente a capacității motrice. Reproduce în mare măsură obiectivul instrucțional, putându-se folosi și ca mijloc de pregătire.

**Program motor** - organizare anticipativă la nivel central a unei secvențe de mișcări finalizate, prealabilă acțiunii, destul de riguroasă pentru a-i asigura execuția până la scop, dar și destul de suplă, pentru a admite în cursul derulării acțiunii, reglări prin bucle retroactive (feed-back), dacă ajustarea mișcării o impune. (M. Richelle )

**Programare** - activitate de elaborare a obiectivelor procesului de instruire, a sarcinilor și formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces. (A.Dragnea, 1996) Proiectare didactică - numită și design instrucțional, constă dintr-un aranjament eficient de etape, operațiuni, demersuri, măsuri metodologice, în stare să asigure rezolvarea eficientă a finalităților. (D. Colibaba-Evuleț, L.Bota, 1998).

**Psihomotricitate**- funcție ce exprimă relațiile complexe interdeterminative între actele motrice și activitatea psihică. (V.Horghidan, 2000) Restabilire - refacere - fenomen de reorganizare și restructurare a organismului ca urmare a unor eforturi de diferite mărimi și orientări. Rezerva de adaptare - potențial și/sau limită care separă starea actuală a capacităților de prestație ale unui subiect de condițiile limită ce presupun adaptarea sa.

**Sociomotricitate** - interacțiuni sociale și motrice în cadrul activităților colective, în care individul este impregnat de afectiv, de social în cadrul realizării diferitelor activități motrice care se înscriu într-o schemă plină de semnificații. (P. Parlebas, 1976)

## **SPORT**

**1.Activitate de întrecere** constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate în rezultate ca: record, depășire proprie sau a partenerului.

**2.Formă de activitate fizică** menită, printr-o participare organizată sau nu, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. (Carta Europeană a Sporturilor).

**3.Structură de activități motrice** codificate și regii instituționalizate corespunzătoare practicării diferitelor forme de competiții motrice după regulile oficiale, între doi sau mai mulți protagoniști sau a unui individ cu sine însuși.

**4.Activitate motrică de loisir** sau de întrecere, într-un cadru instituționalizat sau independent, cu caracter mai mult sau mai puțin spontan și competitiv.

**5.Mediu propice pentru însușirea atitudinilor, valorilor și comportamentelor social - personale** apreciate în plan cultural.



**Tactică** - sistem de principii, norme și reguli de abordare a competițiilor de către sportiv, prin care acesta își valorifică toate capacitățile tehnice, fizice, psihice în vederea rezolvării situațiilor problematice (de concurs) create de adversari, coechipieri și ambianță, pentru obținerea succesului. Pregătirea tactică cuprinde măsurile metodic - organizatorice de însușire a tacticii.

**Tehnică** - sistem de structuri mișcări specifice fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament (optim) maxim în competiții.

**Test** - instrument de lucru standardizat, cu valoare de model, elaborat pe cale experimentală, pentru evaluarea capacităților subiecților aflați în aceeași situație.

Baterie de teste - ansamblu de teste selecționate, menite (fiecare în parte și apoi global) să evalueze anumite elemente ale structurii personalității sportivului sau capacitatea de performanță de care dispune echipa. (I.Bota, D.Colibaba-Evuleț, 1998).