

# KINESIOLOGIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Sinteza de curs

## CUPRINS

1. **OBIECTIVE**
2. **ACTIVITATEA FIZICĂ: OBIECTIVUL CENTRAL AL KINESIOLOGIEI**
3. **CONCEPTE DE BAZA ALE KINESIOLOGIEI**
4. **SURSELE DE CUNOAȘTERE ÎN KINESIOLOGIE**
5. **EXPERIMENTAREA ACTIVITĂȚII FIZICE**
6. **SFERELE EXPERIMENTĂRII ACTIVITĂȚII**

## 1. OBIECTIVELE CURSULUI

În acest capitol:

Vă vom ajuta să identificați caracterul universal și divers al activității fizice în viața umană;

Vă vom prezenta modalitățile de definire și abordare mentală a activității fizice;

Vom analiza disciplina “kinetoterapie” și legătura sa cu activitatea fizică;

Vă vom familiariza cu tipurile de cunoaștere referitoare la activitatea fizică ce sunt dobândite prin experiență, studiu științific și practică profesională; și

Vă vom ajuta să ajungeți la o înțelegere preliminară a ceea ce înseamnă o profesie și care sunt posibilitățile de carieră axate pe activitatea fizică.

A fi activ din punct de vedere fizic nu înseamnă doar a merge la o sală de sport sau pe pista de atletism sau a depune o muncă fizică grea. Activitățile cotidiene prin care dimineata ne dam jos din pat, mergem până la baie, ne îmbrăcam, luam micul dejun și, poate, mergem la cursuri, activitate fizică. Aceste forme de activitate fizică sunt considerabile, nu numai din punctul de vedere al complexității lor, dar și ca varietate. Activitatea fizică se întrepătrunde atât de mult cu viața noastră încât este de departe mult mai ușor să enumerăm felurile în care nu suntem activi fizic în cursul zilei decât felurile în care suntem.

Dacă stam să ne gândim în ce mod suntem activi fizic, observăm că viața noastră este un univers nesfârșit de activități fizice: Mergem pe jos, ne întindem după ceva, alergăm, ridicăm, sărim, aruncăm, apucăm, împingem, tragem și efectuăm mii de alte mișcări care fac parte dintr-o existență umană normală. Activitatea fizică este esențială în munca noastră, fie că este o muncă fizică grea sau este vorba de sarcini care consumă puțină energie, mai des întâlnite în practica profesională. Activitățile fizice sunt folosite pentru a ne permite să ne

exprimam în gesturi, artă și dans. Sănătatea noastră depinde de efectuarea unor forme regulate de indeletniciri fizice viguroase iar noi depindem de diferitele forme de activitati fizice recreative, pentru recreere, distracție și plăcere.

### **Activitatea 1.1. : Cine este mai activ?**

TEMA: Analizati activitatea zilnică a două persoane și aratati care dintre acestea este mai activă din punct de vedere fizic.

Activitatea fizică ne ajută să ne definim pe noi înșine ca ființe umane, este parte indispensabilă din natura noastră și în același timp, este un mijloc important prin care oamenii explorează și descoperă lumea. Activitățile fizice le învățăm petrecând o mare parte de timp din viața noastră după care ajungem să stăpânim o gamă largă de activități fizice, de la primele deprinderi, acele de a ajunge să atingi ceva, să apuci, să mergi, până la deprinderile de mare complexitate precum lovirea unei mingi de baseball, efectuarea unei ture sau cântatul la pian. Majoritatea dintre noi stăpânește o gamă largă de activități fizice la un nivel moderat de competență. Alții se concentrează pe un număr limitat de deprinderi, o concentrare care poate duce la performanțe extraordinare pornind de la incredibilă precizie cu care un fundaș din Liga Națională de Fotbal poate să arunce mingea, până la uluitoarea dexteritate a unui pianist de concert.

În această parte vom vorbi în termeni foarte generali despre activitatea fizică. Dacă vă veți acorda răgazul de a citi cu atenție, ideile vă vor ajuta să apreciați complexitatea, diversitatea și importanța activității fizice pentru viața umană. Ele oferă un cadru de referință pentru acest text și pentru domeniul de studiu pe care l-ați ales. Ca viitor profesionist în domeniul activității fizice, este vital să înțelegeți cum este organizată disciplina Kinesiologie și cum se leagă ea de fenomenul activității fizice. Dacă pe parcursul existenței dumneavoastră ați fost activ din punct de vedere fizic, atunci aveți cunoștințe despre activitatea fizică. Acest suport informațional vă va fi de mare folos în momentul în care vă veți sufleca mânecile și veți începe să explorați adâncimile cunoașterii kinesiologiei. Însă experiențele anterioare pot și să vă împiedice procesul de cunoaștere, mai ales când va trebui să vă gândiți la acele experiențe în alt mod. Uneori va trebui să dați deoparte propriile ipoteze, în așa fel încât să puteți analiza activitatea fizică dintr-un unghi nou și foarte interesant. Dar acest lucru poate fi mai greu decât vă puteți imagina.

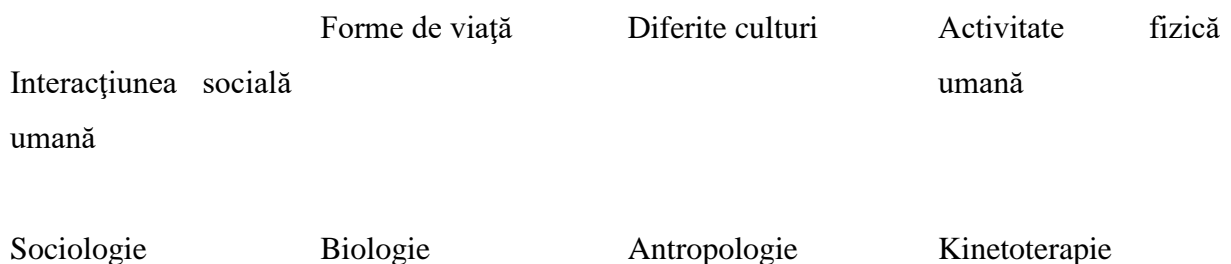
### **Căile de dezvoltare a înțelegerii kinesiologiei**

Dat fiind că oamenii sunt acum mult mai conștienți de importanța activității fizice pentru bunăstarea lor cognitivă, emoțională, fizică și spirituală, abordarea programelor de studiu de liceu și universitare consacrate studiului activității fizice este în creștere. S-a produs o explozie a oportunităților de carieră pentru profesioniștii instruiți în învățământul superior, cu o cunoaștere profundă a bazelor umanistice și științifice ale activității fizice, coroborate cu formarea în practica profesională. Posibilitățile unei cariere se extind acum cu mult dincolo de profesiile tradiționale ale predării educației fizice și ale antrenoratului. Terapia fizică, recuperarea cardiacă, managementul sportului, antrenamentul în atletism, managementul și dirijarea fitness-ului sunt doar câteva dintre carierele care necesită pregătire universitară riguroasă în kinetoterapie.

Această recunoaștere tot mai mare a importanței activității fizice în viețile noastre de zi cu zi a fost însoțită de conștientizarea faptului că aceasta merită să fie studiată la fel de serios și sistematic precum celelalte discipline din învățământul superior, ca, de exemplu, biologia, psihologia și sociologia. Fără îndoială că ați auzit deja cuvântul *disciplină*, dar s-ar putea să nu înțelegeți într-adevăr ce înseamnă. O **disciplină** este un ansamblu de cunoștințe organizate în jurul unei teme sau al unui obiectiv central

Disciplinele întruchipează cunoștințele pe care oamenii învățați le consideră demne de a fi studiate. Obiectivul central al unei discipline identifică ceea ce studiază aceia care lucrează în respectiva disciplină. Obiectivul central al biologiei, de exemplu, sunt formele de viață; obiectivul central al psihologiei sunt mintea și procesele emoționale; iar obiectivul central al antropologiei sunt diferitele culturi. Deși încă se mai poartă dezbateri despre obiectivul central al kinesiologiei, iar unii ar aduce obiecția că aceasta încă nu a ajuns la nivelul unei discipline, avem motive să credem că a ajuns. Acum ea este privită, la modul general, ca fiind o disciplină care se concentrează asupra activității fizice.

**Figura 1.** - *Disciplina „kinesiologie” se concentrează asupra activității fizice umane.*



## 2. ACTIVITATEA FIZICĂ: OBIECTIVUL CENTRAL AL KINESIOLOGIEI

Activitatea fizică este principalul element care face diferența dintre kinesiologie și alte domenii de studiu din învățământul superior. Din acest motiv se acordă diplome distincte pentru acest domeniu de studiu în învățământul superior (Newell 2007).

Veți descoperi că oamenii învață kinetoterapia în moduri distincte. Se poate să fi observat, în timpul cursurilor pe care le-ați urmat la facultate, că nu toate disciplinele sunt învățate sau studiate în același mod. Arta, de exemplu, poate fi studiată prin lectură, scris și experimentare prin proiecte artistice în studio. Oamenii învață istorie, literatură și filosofie în mare măsură prin citit, scris, memorare și discuții.

Cititul, scrisul, memorarea și discuțiile sunt importante și la învățarea chimiei și biologiei, dar aceste discipline implică participarea activă și la exercițiile de laborator. În anumită măsură, kinetoterapia este învățată în același mod cum sunt învățate și alte discipline, dar - parțial - ea este învățată și în alte moduri.

Există trei căi de a învăța despre activitatea fizică. Una este prin urmărire sau executare, așa cum studenții din disciplinele „artă” și „muzică” învață să aprecieze arta sau muzica urmărind, ascultând sau executând. Astfel, experiența dumneavoastră directă cu activitatea fizică este o importantă sursă de cunoaștere a activității fizice și contribuie la înțelegerea kinetoterapiei. Urmărirea sau practicarea activității fizice poate să nu pară la fel de importantă ca învățarea ei prin studiu științific, dar nu trebuie să subestimați valoarea acestora în dezvoltarea înțelegerii activității fizice.

O a doua cale de dezvoltare a înțelegerii kinetoterapiei este prin studiu științific sistematic. Această metodă de învățare implică cititul, analiza profundă și atentă și discuții cu colegii despre problemele teoretice și practice referitoare la activitatea fizică. Ea implică, de asemenea, și experiențe de laborator. Stăpânirea materiilor de studiu din programa de kinetoterapie, precum istoria și filosofia sportului, învățarea și dezvoltarea motorie, fiziologia efortului fizic, biomecanica și psihologia sportului necesită aceste forme de studiu. De unde vin cunoștințele conținute în aceste materii de studiu? Cea mai mare parte provin din lucrările cercetătorilor și oamenilor de știință în domeniul kinetoterapiei, care au dezvoltat și îmbogățit baza de cunoștințe prin cercetări sistematice și erudiție. Cunoștințele noastre despre istoria sportului și filosofia sportului, de exemplu, rezultă din cercetările istoricilor sportului și ai filosofilor sportului. Oamenii de știință care desfășoară lucrări de cercetare în laboratoarele de biomecanică din universități asigură cunoștințele noastre de biomecanică a activității fizice.

O a treia cale de a învăța despre activitatea fizică este cea prin practica profesională, deși, în acest caz, accentul se pune nu atât pe a învăța despre activitatea fizică cât pe utilizarea activității fizice pentru a realiza scopuri prestabilite.

Profioniștii, precum profesorii de educație fizică, antrenorii personali și specialiștii în recuperare cardiacă, de exemplu, manipulează în mod sistematic experiențele de activitate fizică ale studenților, clienților, pacienților și altor persoane cu care lucrează, ajutându-i să-și îndeplinească obiectivele personale. Realizarea acestei sarcini necesită un nivel înalt de cunoștințe, dar de unde vin acestea? Unele dintre ele provin din cercetările aplicate, care verifică eficiența diferitelor stiluri de predare, a diferitelor metode de tratament, a diferitelor tipuri de exerciții fizice și altor practici profesionale. Altele își au originea în experiența practică – o bază a cunoașterii formată prin ajutarea clienților, studenților sau pacienților de a-și realiza propriile scopuri. Și, după cum se va vedea în continuare, cunoașterea dobândită prin experimentarea activității fizice și studiul științific al activității fizice pot fi și ele importante pentru practica profesională.

**Experimentarea activității fizice, studiul științific al activității fizice și practica profesională axată pe activitatea fizică sunt cele trei surse ale cunoașterii activității fizice care constituie disciplina Kinesiologie.**

Astfel, specialiștii în antrenamentul fizic terapeutic, profesorii și antrenorii și alți profesioniști din domeniul activității fizice își îmbogățesc baza de cunoștințe despre activitatea fizică prin experiența personală dobândită prin practicarea și urmărirea acesteia și prin studiu științific despre activitatea fizică. Aceste cunoștințe pot servi drept fundament al cunoștințelor profesionale practice. Dacă aceste cunoștințe sunt întemeiate pe observații atente și sistematice asupra efectelor influenței pe care activitatea fizică o are asupra altor persoane, precum studenții, pacienții și clienții, ele sunt adesea integrate în planul de învățământ privind kinetoterapia, oferit de colegii și universități și sunt predate studenților. Astfel, și ele sunt o parte a disciplinei Kinesiologiei.

Veți observa că am definit cu grijă kinesiologia ca fiind cunoștințele provenite din practicarea activității fizice, studiul științific al activității fizice și practica profesională axată pe activitatea fizică. Aceste cunoștințe devin parte a disciplinei numită Kinesiologie *doar atunci când cunoștințele sunt incluse într-un plan de învățământ de colegiu sau universitate privind kinetoterapia sau sunt folosite de kinetoterapeuți în cercetările lor legate de activitatea fizică*. Motivul este acela de a se clarifica exact ceea ce face parte din disciplina „oficială” și ce nu. Oamenii practică, studiază și folosesc activitatea fizică în practica profesională în multe locuri în afara colegiului sau universității. Aceste activități pot fi

importante și valoroase prin ele însele, dar ele nu înseamnă a „face” kinetoterapie așa cum utilizarea principiilor psihologice elementare de către un om de afaceri în scopul de a-și spori vânzările nu înseamnă că acesta „face” psihologie. Disciplina „psihologie” rămâne legată de planul de învățământ din colegii și universități și de cercetările științifice ale psihologilor. În mod similar, oamenii pot utiliza principiile kinetoterapiei în afara disciplinei ce poartă acest nume, dar kinetoterapia în sine rămâne o funcție a planurilor de învățământ și cercetare din cadrul colegiilor și universităților.

Există și o altă rațiune pentru care limităm definiția dată de noi kinesiologiei la cunoștințele conținute în programele de învățământ din colegii și universități sau folosite în cercetare. Cunoștințele pe care le veți dobândi în cadrul programelor de învățământ importante sunt mult mai bine organizate și sunt mai ușor verificabile în mod științific decât cunoștințele de activitate fizică pe care le folosesc profanii.

Universitățile utilizează metode riguroase pentru a monitoriza autenticitatea cunoștințelor incluse în planurile lor de învățământ și în activitatea de cercetare a facultății lor. Gândiți-vă la acest lucru. Nu ați avea mai multă încredere în recomandările unui kinetoterapeut de la universitate care se specializează în scrimă decât în cele ale unui avocat care practică scrima ca un hobby? Nu ați avea mai multă încredere în exactitatea științifică a recomandărilor pentru programele de antrenament fizic pe care le oferă un fiziolog specializat în efortul fizic decât în enunțurile unui guru al exercițiilor fizice care apare la televizor și căruia îi lipsește o instruire riguroasă în kinetoterapie? Nu ați crede mai degrabă recomandările unui specialist universitar în pedagogie referitoare la modul de organizare a unui grup mare de copii pentru o activitate de educație fizică decât cele ale unui antrenor voluntar care nu are o instruire specială în kinetoterapie? Dată fiind decizia dumneavoastră de a investi mai mulți ani de muncă susținută pentru a vă pregăti pentru o carieră în domeniul specializat al kinetoterapiei, putem presupune că răspunsul dumneavoastră la toate cele întrebări este ”ba da”.

**Doar cunoștințele despre activitatea fizică ce sunt incluse în planul de învățământ al colegiului sau universității sau sunt folosite în cercetare fac parte din corpul de cunoștințe al kinetoterapiei.**

Multe persoane practică activitatea fizică (de exemplu, plimbarea prin supermarket pentru a cumpăra alimente, partide ad-hoc de baschet), studiază activitatea fizică (de exemplu, citesc cărți comerciale de popularizare a fitness-ului sau sportului) sau se angajează în vreo formă de practică „profesională” (de exemplu, antrenor voluntar la liga de tineret) în afara

limitelor planului de învățământ universitar, dar aceasta nu înseamnă „a face” kinetoterapie conform definiției stricte folosite în acest text.

### 3. CONCEPTE DE BAZA ALE KINESIOLOGIEI

Pentru a comunica, este nevoie de cuvinte. Pentru a te face inteles la nivelul comunitatii academice sau stiintifice, sunt necesare conceptele. Pentru a impune o disciplina, este nevoie de o constructie mai elaborata si de un limbaj stiintific propriu; ca orice stiinta, kinesiologia opereaza cu un ansamblu de notiuni (concepte) reunite intr-o teorie stiintifica, a carei structura logica este o conditie esentiala pentru recunoasterea sa.

Premisa de la care pornim in acest demers este aceea ca limbajul stiintific este un limbaj obiectiv, impersonal, atemporal, aspatial. El descrie fapte si relatiile dintre acestea, delimitand cu precizie obiectele fizice de cele logice si faptele certe de cele incerte.

De asemenea, limbajul stiintific este sobru in descrieri, schematic in demonstratii si tinde sa se matematizeze, mai ales in ultimele decenii cand o mare parte din gandirea de rutina a fost transferata calculatoarelor.

Constructia simbolica a acestei teorii despre motricitatea umana cuprinde un *set de termeni de specialitate*, un *sens in care acestia sunt utilizati* - semantica teoriei, precum *siregurile privind relatiile dintre termeni* - sintactica teoriei (A. Dragnea si colab., 2002).

Aparatul notional este, asadar, un element-cheie in recunoasterea statutului de disciplina stiintifica al kinesiologiei, deoarece conceptul (cuvantul) confera evenimentului sau realitatii o identitate distincta. Absenta cuvantului inseamna de multe ori lipsa procedurilor de investigatie a domeniului. De aici rezulta necesitatea clarificarii sau crearii unor concepte noi, necesare unei analize originale sau aprofundate a kinesiologiei.

In demersul nostru, am considerat necesar sa preluam o parte din familia de termeni a Teoriei activitatilor motrice, deoarece evolutia domeniului a demonstrat valabilitatea acestora, ca de altfel a intregului ansamblu de idei al acestei discipline. Cativa termeni au fost substituiti cu altii mai expresivi, mai fideli, pe masura cresterii volumului de informatii si a aparitiei unor tendinte in activitatea practica. Multi termeni stiintifici sunt derivati din limbile latina sau greaca, altii provin din limbile franceza si engleza, imbracand forma neologismelor. In general, un lexic comun si acceptat de toti este o exigenta fundamentala pentru progresul stiintific, facand posibila comunicarea intre specialisti. In acest context, neologismele sunt absolut necesare pentru imbogatirea fondului de cuvinte cu ajutorul carora conturam problematica de studiu a domeniului. Aceasta este una dintre caracteristicile limbajului stiintific modern si desemneaza evolutia sa dinamica.

Cu toate acestea, P. Parlebas (1981) afirma ca exista si sceptici care aduc critici utilitatii existentei unui limbaj stiintific pentru acest domeniu. Sa vedem, pe scurt, care sunt argumentele lor:

- Structurarea unui vocabular stiintific reprezinta, spun criticii, o falsa necesitate, in conditiile in care exista suficiente cuvinte in limbajul curent, cunoscute de marea masa a populatiei si care raspund nevoilor actuale de cunoastere.

Comentariu: Evident, vocabularul sportiv este extrem de bogat, fiind alimentat de elemente specifice fiecarei ramuri si probe, legate fie de tehnica, fie de tactica actiunilor concrete de pe teren. Vocabularul sportiv cuprinde elemente proprii celui care executa tehnica respectiva, elemente specifice profesorului sau antrenorului si elemente specifice celui care priveste de pe margine spectacolul sportiv. In consecinta, P. Parlebas identifica un limbaj de executie, unul de prescriptie si unul de descriere. In opozitie cu vocabularul sportiv, practica stiintifica impune un limbaj care exclude elementul pitoresc sau emotional, prin evidentierea unor concepte relevante pentru natura generala a fenomenelor studiate. Daca o executie tehnica se poate realiza fara ca sportivul sa posede un limbaj pretentios, studiul stiintific are absoluta nevoie de acest instrument. Stiinta nu opereaza cu termeni familiari, ci cu termeni rigurosi, precisi, care permit si prefigureaza controlul, modelarea, chiar matematizarea proceselor. Trebuie remarcat ca termenii stiintifici nu se opun si nici nu neaga termenii tehnici, ci au pur si simplu alta menire: aceea de a desprinde esentialul, dincolo de coloritul afectiv. Prin urmare, lexicul stiintific si cel tehnic sunt complementare, amandoua imbogatind, in idei, activitatea practica.

- Eforturile de a inova terminologia domeniului se desfasoara departe de realitatea concreta, printr-o atitudine intelectualista ce minimalizeaza rolul practicii.

Comentariu: Nimic mai fals ! Suntem pe deplin de acord ca, uneori, descrierea fenomenului nu are nevoie de concepte complicate, iar declamarea unor adevaruri banale utilizand termeni sofisticati nu aduce nimic valoros. Dar nici nu trebuie sa simplificam pana la vulgarizare fenomenul sportiv, mai ales atunci cand redactam o lucrare stiintifica sau elaboram o prelegere universitara. Minimalizarea realitatii concrete este de asemenea o acuzatie discutabila... in fond, prin observarea „realitatii”, toti putem afirma ca “Soarele se invarteste in jurul Pamanului”. Faptele stiintifice demonstreaza insa contrariul ! Iata ca, pentru a cunoaste cu adevarat realitatea concreta, trebuie sa te distantezi de ea si uneori chiar sa negi evidentele.

▫ In ipoteza in care terminologia este necesara, nu ar fi mai bine sa se transfere concepte din alte stiinte recunoscute (biologice, umaniste), care sa fie aplicate in domeniul educatiei fizice, sportului, kinetoterapiei ?

Comentariu: La inceputurile sale, „stiinta educatiei fizice si sportului” abunda in notiuni specifice anatomiei, fiziologiei sau biomecanicii, ca urmare a „infeudarii” acesteia stiintelor biologice. In ultimele decenii, stiintele umaniste, in special psihologia, au revendicat statutul de „protector”, transferand si vocabularul lui Wallon, Piaget, Freud sau Marcuse. Perspectiva pluridisciplinara din ultimii ani a condus la un caleidoscop eterogen ???, la un inventar de idei de provenienta diferita, fara prea mare legatura intre ele. Interdisciplinaritatea, la randul ei, favorizeaza investigarea domeniului nostru din unghiuri diferite, dar circumscrise disciplinelor initiale (de exemplu, sociologia sportului initiaza cercetari a caror semnificatie depinde de cadrul general al acestei specialitati, de asemenea fiziologia efortului, desprinsa din disciplinele bio-medicale).

Este aceasta abordare suficienta ? Categoriec, nu, daca pornim de la un adevar simplu: **domeniul practicarii exercitiilor fizice poseda o specificitate evidenta**, iar subiectul implicat in exersare nu se identifica nici cu dispozitivele mecanice simple, nici cu cele energetice, nici cu “corpul-masina”. In aceste conditii, pe fondul stabilirii unui obiect propriu de studiu pentru disciplina kinesiologie (detaliat in capitolul 1), se constituie un lexic (apropiat altor discipline, cum sunt Teoria activitatilor motrice, Teoria educatiei fizice si sportului) care isi articuleaza structura pe **campul actiunii motrice**, ca element structural fundamental. Acesti termeni consacra afirmarea unei identitati care nu este doar a acestei discipline, ci a intregului domeniu, pe care acestia il pun in evidenta. Analiza critica a acestui limbaj este binevenita, atata timp cat intareste separarea temelor noastre de studiu de temele altor discipline. Asadar, o terminologie proprie evidentiaza o problematica proprie, iar un limbaj stiintific traduce o maniera noua de a concepe activitatile motrice, in sfera general umana a invatarii, dezvoltarii, comunicarii etc.

In mod obisnuit, se pot identifica doua tipuri de lexic: unul orientat spre cuvantul care denumeste, iar celalalt orientat in principal spre explicarea activitatii denumite. Am optat pentru cea de-a doua abordare, ce vizeaza realitatea extralingvistica, mai interesanta si considerata mai putin abstracta de catre specialistii in kinesiologie. Evident, acestia sunt mai putin dornici de analize etimologice si mai captivati de continutul explicativ si de exemplificarile ilustrative ???.

Prezentam in cele ce urmeaza un mini-lexic, ce include un numar de concepte de baza pe care kinesiologia, ca domeniu academic, le utilizeaza, indiferent de activitatile specifice

analizate. Termenii nu reprezinta decat un esantion redus, dar reprezentativ pentru toate tipurile de experiente motrice pe care practica le consemneaza (educatie fizica, sport, activitati de loisir, kinetoterapie, expresie corporala). Definitiiile care urmeaza sunt insotite de comentarii clarificatoare, care ancoreaza termenul respectiv in realitatea concreta a activitatilor evocate. Speram, astfel, ca cititorul nu va fi plictisit de definitii seci, ci va gasi interpretari originale si utile pentru reflectia teoretica si experienta practica. Trasatura distinctiva a acestui mini-lexic este existenta relatiilor multiple dintre termenii evocati; aceste relatii dau sens fiecarui element component si reprezinta cheia intelegerii fenomenelor, in ansamblul lor. De exemplu, notiunea de *actiune motrica* nu capata sens decat prin raportarea la *actul motric* sau la *activitatea motrica*, iar termenul *psihomotricitate* se defineste mai clar prin opozitie cu *sociomotricitatea*.

Prezentam in cele ce urmeaza notiunile de baza ale kinesiologiei:

■ **Situatia motrica** este un ansamblu de date obiective si subiective, ce caracterizeaza o actiune motrica a unui subiect ce realizeaza o sarcina motrica (P.Parlebas, 1981). Datele obiective sunt direct asociate sarcinii motrice: caracteristicile spatiale, ale obiectelor, ale subiectilor, numar de participanti, aspecte de regulament etc. Datele subiective sunt asociate motivatiei, perceptiilor, asteptarilor, anticiparilor sale (in rezumat, conduitei motrice). Prin extensie, putem spune ca un anumit atlet care realizeaza saritura in lungime cu elan, jocul bilateral de fotbal intre Steaua si Real Madrid, scrimerul Covaliu care realizeaza un asalt sau pacientul X care reinvata mecanismul mersului dupa un traumatism, reprezinta tot atatea situatii motrice particulare, deoarece contextul imbraca aspecte care nu se regasesc in alte situatii similare. Per ansamblu, situatia motrica poate imbraca doua aspecte, care conduc de altfel la doua campuri de investigatii extrem de interesante pentru domeniu: psihomotricitatea si sociomotricitatea

**Concepte inrudite** → sarcina motrica, situatie psihomotrica, situatie sociomotrica, conduita motrica, comportament motric

■ **Situatia psihomotrica** se caracterizeaza printr-o actiune izolata si de regula, prin absenta comunicarii (practice) cu partenerii si adversarii. Este vorba despre asa-numitele probe „pure si dure”, in care subiectul invinge timpul, spatiul sau pe el insusi (vezi schema). **Psihomotricitatea** este rezultatul integrarii functiilor motrice si mentale, ce vizeaza raportul subiectului cu corpul sau[2]. Prin urmare, aceasta trateaza problematica motricitatii privita din interior, de catre individul care simte, alege, decide, comunica, deci care traieste subiectiv miscarea. Gestul motric, spunea Wallon, are un dublu scop: „sa produca o modificare a lumii exterioare, prin declansarea unei actiuni si sa faca sa rasune in sine lumea

exteriora”. Nu intamplator, evolutia educatiei fizice moderne spre domeniul psihomotor reprezinta un fapt pozitiv, mai ales acum, cand aceasta disciplina “coboara” la ciclul primar, fiind predata de catre profesorii de specialitate. Efectele acestei masuri salutare nu vor intarzia sa apara.

Importanta practicilor psihomotrice este semnificativa in special la primele varste ale copilarii, cand acestea imbraca forma jocului spontan, dar si activitatile profesionale sau de loisir. In acestea din urma, contactul cu mediul natural influenteaza activitatea perceptiva si decizionala, mai ales in alpinism, schi, scufundari, rafting etc. De asemenea, tot ceea ce are legatura cu bazele generale ale miscarilor, priveste domeniul psihomotor; gimnastica de baza, esentiala pentru orice tip de activitate, este intim legata de constientizarea schemei corporale. Stimularea permanenta a simtului kinestezic, utilizarea incordarii si relaxarii musculare, perceperea ritmului, accentul pe controlul postural-segmentar, reprezinta modalitati de educare a sferei psihomotorii. Trei elemente diferite ca semnificatie pot veni in sprijinul celor afirmate:

- Atitudinea corporala nu mai este astazi considerata de natura strict biomecanica si morfologica, ci ca un mod de comportare si adaptare, iar acest fapt traduce o experienta psihomotorie.

- Invatarea unor elemente din sporturi ca *natatia* si *atletismul*, se bazeaza pe aceeasi abordare, in sensul ca subiectul nu repeta mecanic gesturi formale, ci constientizeaza propria motricitate in relatie cu mediul sau cu obstacolele pe care le are de depasit. Pentru invatarea tehnicii, profesorul trebuie sa puna subiectul in situatii ce reclama coordonare, perceptii fine sau ajustari spatio-temporale. Daca ne referim la *dans*, atunci am putea plasa aceasta activitate suta la suta in domeniul psiho-motor, prin rafinarea schemei corporale, prin interiorizarea miscarii, prin interventia afectivitatii care confera o dimensiune noua gestului motric: expresivitatea. In sfera dansului, motricitatea devine emotie, creatie, comunicare, limbaj (P.Parlebas, 1990). Si numai atunci, personalitatea subiectului se elibereaza si se impune in fata normelor si regulilor stricte, impersonale.

- Sportul de performanta utilizeaza din ce in ce mai mult metode bazate pe adaptarile senzori-motrice. Sportivul isi dezvolta constant controlul corporal in actiunile statice si dinamice, isi stapaneste deplasarile in spatiu, controleaza traiectoriile si vitezele de lucru, pe baza unor reprezentari ideomotrice fidele. Aceste elemente sunt de fapt componentele domeniului psihomotor: schema corporala, lateralitatea, ideomotricitatea, inteligenta motrica, organizarea raspunsurilor motorii. Amintim contributiile lui Teissie, Le

Boulch (Franta), V. Horghidan (Romania), in aprofundarea activitatilor fizice din perspectiva psihomotricitatii. Vom reveni asupra acestor contributii, pe parcursul acestei lucrari.

**Concepte inrudite** → situatie motrica, situatie sociomotrica, psihomotricitate

■ **Situatia sociomotrica** se caracterizeaza prin prezenta comunicarii (practice) cu partenerii si adversarii. In acest context, interactiunea motrica este esentiala. **Sociomotricitatea** reuneste interactiunile sociale si motrice, in cadrul sporturilor (activitatilor) colective. In cazul unei actiuni colective, nu se realizeaza doar o insumare a actiunilor coechipierilor, ci o reconversie originala a actiunilor fiecaruia, in ideea de a se completa, compensa etc (vezi pasa pe o pozitie viitoare, ca si pasa catre un coechipier favorit). Toate aceste interactiuni fac posibile conjugarea si opozitia fortelor, intr-o schema colectiva plina de semnificatii.

Interactiunea motrica imbraca doua forme: comunicarea si contra-comunicarea, prezente in multe ramuri de sport. In jocurile sportive, aceste interactiuni tin de logica interna a acestora, de exemplu: rolul sociomotric al unui jucator, retelele de comunicare in anumite faze ale jocului, modalitati de solidarizare cu coechipierii sau de ruptura cu adversarul etc. Unii specialisti introduc chiar termenul de intermotricitate, ca specie originala ce reclama antrenarea unor procese socio-cognitive, neintalnite in sporturile individuale. Mult timp s-a considerat ca pentru a antrena jucatorii, este suficient sa se lucreze in relatia 1 la 1, argumentandu-se ca prioritara este stapanirea tehnicii. Nimic mai fals! Jucatorii nu actioneaza unii *langa* altii, ci *impreuna* cu coechipierii *siimpotriva* adversarilor. Merand (1968) afirma ca intr-un meci, se confrunta doua grupuri de forte, care se definesc unul in raport de celalalt si astfel, fiecare jucator devine intr-o mare masura produsul acelei confruntari. Pornind de la aceasta premisa, toata conceptia de lucru si metodologia de antrenament se schimba radical. Incepand cu relatia 2 la 2 (proba de dublu in tenis), 3 la 3 (volei), si pana la opozitia a doua grupuri de 15 jucatori (rugby), situatiile ofera modele de interactiune sociala si motrica, in care se regasesc asocierea si opozitia fortelor, ce transforma decisiv caracteristicile motricitatii. Iata motivul pentru care Parlebas a introdus acest concept, pe care l-a fundamentat intr-o maniera riguroasa.[3] Autorul afirma ca sporturile colective nu au doar un determinism material, ci mai ales un determinism uman, in care fiecare participant se inscrie intr-un "puzzle" conceput cu finete de antrenor si jucator. Jucatorul trebuie sa aiba o reprezentare dinamica a campului de joc, cu liniile de forta imediate si potentiale, in care sa isi gaseasca locul cu inspiratie. Un demarcaj, un dribbling, o pasa inspirata sau un blocaj reprezinta exemple de situatii socio-motrice. Nu intamplator, conceptului de inteligenta motrica, i se adauga cel de **inteligenta socio-motrica**, ce exprima capacitatea de a rezolva o

situatie de joc, cu ajutorul anticiparii, intelegerii, interpretarii si deciziei corecte. Un jucator inteligent are o plasticitate a conduitei, ce ii permite sa se adapteze in timp real la schimbarile de context, are viziunea jocului in ansamblu, gestioneaza concomitent mai multe actiuni, se adapteaza cu usurinta mai multor structuri tactice (in 2, 3, 4 jucatori), sesizeaza liniile de forta favorabile echipei sale (in linie, culoar, arc de cerc, triunghi), etc.

In *sporturile colective* si in *sporturile de combat*, se poate face o *ierarhie* a interactiunilor prezente, in functie de contactul/infruntarea dintre adversari, de la cele mai puternic sociomotrice, spre cele mai slab sociomotrice:

√ rugby → hochei → fotbal → handbal → baschet → polo pe apa → volei

√ lupte → judo → box → karate → scrima → tenis

Diferenta intre sporturile colective si cele de combat o reprezinta faptul ca in jocuri, obiectivul imediat este posesia mingii (balonului), iar scopul final ramane exterior adversarului, in timp ce in combat, strategia vizeaza tocmai „daramarea” acestuia –lovirea, proiectarea, atingerea sau imobilizarea sa.

Interesant este faptul ca intre psiho- si socio-motricitate exista o interrelatie stransa, in sensul ca subiectul angrenat in dispute colective, trebuie sa aiba un perfect control asupra comportamentului sau, ceea ce inseamna ca factorii psiho-motori stau la baza performantei socio-motrice.

**Concepte inrudite** → situatie motrica, situatie psihomotrica, psihomotricitate

■ **Etnomotricitatea** reuneste aria si tipurile de practici, raportate la cultura si mediul social in interiorul carora acestea s-au dezvoltat. Actiunile motrice sunt profund dependente de norme culturale, traditii, ritualuri, iar practica sportiva moderna nu poate inlocui in totalitate practicile ancestrale, cultura ludica, ce tine de insasi fiinta unei natii. Prin introducerea dimensiunii culturale si socio-politice, etnomotricitatea plaseaza actiunea motrica intr-un camp mai larg. Valorile acestuia transpar in caracteristicile actiunii, ce tin de modalitatile de comunicare si de contact fizic, criteriile de obtinere a victoriei, reprezentarea rolului masculin si feminin, raportarea la natura, imaginea familiei, etc. Intre traditie si modernitate, practicile motrice sunt oglinda vietii sociale si spirituale a unei comunitati, unele dintre acestea impunandu-se in constiinta publicului, de exemplu ritualul haka al echipei de rugby a Noii Zeelande, la origine un dans traditional tribal, ce exprima curajul, determinarea, victoria vietii asupra mortii. In fond, ritualul conduce la o stare de preparatie si incarcare energetica pentru sportivi.

**Concepte inrudite** → antropologie, etnologie, motricitate, socio-motricitate, spectacol sportiv

■ **Sarcina motrica** reprezinta un ansamblu de conditii materiale si de constrangeri, ce definesc un obiectiv pe care executantul il realizeaza printr- o anumita conduita motrica. Simplist spus, sarcina defineste ceea ce are de executat subiectul. In functie de precizia, dificultatea sau complexitatea sa, depinde viteza de invatare sau educarea calitatilor motrice necesare executiei sale. De exemplu, in saritura in lungime cu elan, sarcina consta in propulsarea corpului in aer (prin aplicarea unei forte rezultante in urma elanului), astfel incat traiectoria acestuia sa fie cat mai lunga; in aruncarea greutatii, aplicarea unei forte asupra unui corp, prin imprimarea unei viteze initiale, acesta deplasandu-se in aer, pe o distanta cat mai mare; in schi sau patinaj, mentinerea greutatii propriului corp, in alunecare, pe o suprafata cu anumite caracteristici, etc.

A. Dragnea (1999), citandu-l pe Steiner (1972), imparte sarcinile in *maximizante* si *optimizante*. Daca scopul acelei actiuni este conditionat de o solicitare intensa (viteza maxima, incarcatura maxima), atunci sarcina poate fi apreciata ca maximizanta. Daca actiunea reclama precizie, reglari fine ale tensiunii musculare (ca in gimnastica ritmica, de exemplu), sau daca un varstnic practica inotul pentru a-si mentine conditia fizica, atunci sarcina este optimizanta. Daca antrenamentul sportiv include predominant sarcini maximizante, educatia fizica, kinetoterapia sau activitatile de loisir, impun cu precadere sarcini optimizante, care raspund necesitatilor de educare armonioasa, compensare, recuperare sau relaxare.

In mod evident, sarcina motrica trebuie discutata in relatie cu scopul miscarii si cu performanta care trebuie realizata. Pentru a fi mai exacti, ar trebui sa includem in definitia sarcinii motrice si factori conjuncturali, cum sunt: personalitatea antrenorului, comportamentul spectatorilor, valoarea primelor de meci, nationalitatea adversarilor etc, acestia influentand prestatia intr-un sens imprezvizibil cateodata. Asadar, daca dorim sa avem o imagine mai exacta asupra acestor variabile, putem utiliza un termen mai potrivit - situatia motrica, prezentata anterior.

Gradul de organizare a sarcinii poate varia larg, de la cele extrem de riguroase, impuse de codurile sau regulamentele sportive, la cele care nu sunt conditionate de impuneri din exterior, de exemplu, activitatile de improvizatie. In multe ramuri de sport, tehnica de realizare a sarcinii motrice este lasata la latitudinea sportivului, in functie de criteriul eficacitatii (de exemplu, saritura in inaltime poate fi executata prin rasturnare dorsala sau ventrala). In acest mod, sunt posibile inovarile in tehnica si tactica si astfel, cresterea continua a performantelor.

**Concepte inrudite:** situatie motrica, conduita motrica, gest motric

■ **Comportamentul motor (motric)** este ansamblul manifestarilor obiective, observabile ale unui individ care actioneaza intr-un anumit context. Acest tip de comportament poate fi perceput din exterior, de aceea acesta se poate inregistra, filma, etc. Astfel, se pot observa aspecte care se refera la deplasarile in spatiu (orientare, sprijin, deplasare, etc), la caracteristicile de timp (viteze, acceleratii, etc), sau la relatia subiectului cu ceilalti “actori” ai situatiei respective (interactiuni motrice). Un exemplu in acest sens il ofera observarea comportamentului motric al unui copil, de catre kinetoterapeut, pentru a identifica un anumit retard in planul motricitatii. De asemenea, profesorul de educatie fizica poate studia dinamica acestui comportament pe parcursul verigilor lectiei, iar antrenorul poate studia momentul aparitiei obosealii marcate la sportivul sau, care influenteaza procesul invatarii, la a cata repetare se instaleaza oboseala, etc. Toate aceste aspecte fac obiectul unor observatii pedagogice si stiintifice care surprind dinamica “omului in miscare”, fragmentarea acestei dinamici in elemente mai simple, usor de studiat, de exemplu, traiectoria rolurilor sociomotrice succesive ale unui jucator in timpul partidei – ludograma, pe baza careia antrenorul poate analiza si interpreta obiectiv conduita sportivului respectiv, etc.

O analiza eficienta a comportamentului motor este determinata de modul in care observatia este pregatita, in sensul stabilirii exacte a ceea ce dorim sa observam, al stabilirii tehnicilor, dispozitivelor, aparatelor de lucru si a modului de consemnare a datelor.

**Concepte inrudite:** conduita motrica, activitate motrica, actiune motrica

■ **Conduita motrica** reprezinta latura interioara, subiectiva a comportamentului motric, adica semnificatia proprie pe care individul o confera acestui comportament. Cu alte cuvinte, trairea corporala legata de perceptii, imagine mentala, anticipare, emotie, etc. Este in fapt “imaginea in oglinda” a comportamentului motric, deci ceea ce „se vede” in interiorul subiectului. Aceasta notiune este introdusa si argumentata in studiile lui P. Parlebas, care depasesc miscarea corpului ca expresie mecanica, atribuindu-i o semnificatie umana aparte. Actiunea umana nu se rezuma la un gest abstract, depersonalizat, ci este expresia vie a ceea ce reprezinta subiectul la un moment dat; accentul nu este pus pe miscarea ca produs, ci pe subiectul care produce miscarea. Conduita motrica proiecteaza persoana ca totalitate, prin semnificatia traita a actiunii efectuate. De altfel, autorul mentionat considera educatia fizica, o “pedagogie a conduitelor motrice”, tocmai datorita faptului ca aceasta se „descentralizeaza” si se adreseaza nevoilor individuale.

In sinteza, conceptul de conduita motrica ia in considerare elementele de tip cognitiv, afectiv, relational sau semantic, care insotesc si conditioneaza actiunea propriu-zisa. De la tehnica sportiva la conduita motrica, de la corpul biomecanic, spre corpul care traieste si

exprima miscarea intr-o maniera strict personala, campul de reflectie al specialistului s-a imbogatit continuu, deschizand perspective nelimitate de analiza pentru viitor.

**Concepte inrudite:** comportament motor, psihomotricitate, actiune motrica, situatie motrica.

■ Conceptul de **motricitate** nu poate fi privit in afara conceptului de miscare in general, miscare biologica in special. Etimologic, termenul provine din latinescul *movere*, prin acesta intelegand o iesire din starea de imobilitate, o schimbare a pozitiei corpului in spatiu, in raport cu unele repere fixe. Acest concept larg inglobeaza toate „variantele” incluse in domeniul psihomotor, in sociomotricitate, ergomotricitate (proprie sferei profesionale) sau ludomotricitate (specifica practicilor timpului liber). Prezentam in cele ce urmeaza cateva **note definitorii**, importante pentru intelegerea semnificatiei termenului:

- insusire a fiintei umane, innascuta si dobandita, de a reactiona cu ajutorul aparatului locomotor, la stimulii externi si interni, sub forma unei miscari[4];
- totalitatea actelor si actiunilor motrice, efectuate pentru intretinerea relatiilor cu mediul natural si social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor de sport;
- caracteristica globala, ce cuprinde ansamblul de procese si mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplaseaza (prin contractii fazice sau dinamice) sau isi mentin o anumita pozitie (prin contractii tonice sau statice). Este evident ca pe parcursul acestei lucrari ne referim numai la miscarile efectuate prin contractia muschilor scheletici; orice alta modalitate de angrenare in miscare nu face obiectul acestei teorii.

#### **4.. SURSELE DE CUNOAȘTERE ÎN KINESIOLOGIE**

**Experimentarea activității fizice**

**Practică profesională axată pe activitate fizică**

**Studiu științific al activității fizice**

În continuarea acestei parti, veți afla cum se îmbină toate aceste trei componente ale activității fizice pentru a constitui disciplina „kinesiologie”. Oamenii dobândesc cea mai completă cunoaștere a kinesiologiei angajându-se în toate cele trei componente –experiență, studiu științific și practică profesională – deși cunoștințele din fiecare componentă sunt valabile prin ele însele.

**Ce este activitatea fizică?**

Am subliniat deja că disciplina Kinesiologie se concentrează asupra activității fizice. Dar ce este, cu exactitate, activitatea fizică? În primul rând, ați putea gândi că aceasta este o întrebare inutilă. Toată lumea știe ce este activitatea fizică, atunci de ce să mai pierdem vremea definind-o? Dar definițiile sunt importante, mai ales în domeniul profesional și

științific, unde termenii pot fi cumva definiți într-un mod diferit decât modul în care sunt folosiți în limba de zi cu zi. Aceste **definiții tehnice** sunt garanția că persoanele care lucrează într-o anumită știință sau profesie au un mod de înțelegere comun. Ar putea să vă surprindă faptul că nu toți kineziologii sunt de acord cu definiția tehnică a *activității fizice*. Așa că, înainte de a merge mai departe, să ne asigurăm, că *noi* toți înțelegem în același mod ce este activitatea fizică.

### **Definirea activității fizice**

Acesta este un moment potrivit pentru a aborda câteva întrebări fundamentale despre activitatea fizică. Deși cu toții suntem familiarizați cu activitatea fizică, ne gândim destul de rar la ea într-un mod profund. Așa că, înainte de a continua să citim acest capitol, să ne gândim cu atenție la următoarele întrebări. Comparați-vă răspunsurile cu cele ale colegilor dumneavoastră.

Cum ați defini dumneavoastră activitatea fizică?

Care considerați că este cea mai importantă caracteristică a activității fizice?

Ce metode credeți că folosesc kineziologii pentru a studia activitatea fizică?

Enumerați profesiile în care se folosește activitatea fizică.

După ce ați analizat sau ați discutat aceste întrebări, rescrieți propria definiție a activității fizice. Țineți răspunsurile dumneavoastră la îndemână, pentru a le putea compara cu cele discutate mai jos.

În viața de zi cu zi, aproape orice acțiune musculară este considerată ca fiind activitate fizică. Aruncarea unei sulițe, conducerea unei mașini, mersul pe jos, efectuarea unei mișcări de roata mare, înotul, săpatul unui șanț, bătutul unui cui, scărpinatul pe cap – toate sunt exemple de activitate fizică, așa cum este și mișcarea din picior pe care o faceți atunci când doctorul vă lovește ușor peste tendonul patelar pentru a vă testa reflexele, clipitul din ochi, mișcarea peristaltică a intestinului subțire imprimată de contracțiile mușchiulare, contracția diafragmei atunci când strănutați, toată acțiunea mușchilor gâtului dumneavoastră atunci când înghițiți.

Dar sunt kineziologii preocupați în mod egal de toate aceste acțiuni mușchiulare? Nu prea. Deși toate sunt exemple de mișcare umană, ele sunt prea diverse ca formă și scop pentru a constitui obiectul de studiu al unei singure discipline. Într-adevăr, dacă kinezioterapia s-ar concentra asupra tuturor formelor de mișcare umană, atunci kineziologii ar studia tot ceea ce fac oamenii, pentru că a trăi înseamnă a te mișca!

Din acest motiv, kinetoterapeuții folosesc o definiție mult mai restrânsă a activității fizice decât aceea folosită de oameni în limbajul lor zilnic. Această disciplină necesită o definiție care nu este nici prea *inclusivă* (de exemplu, toate mișcărilor umane), nici prea *excluzivă* (de exemplu, doar mișcărilor umane legate de sport).

Definiția activității fizice utilizată în acest text își are originea în definiția dată de profesorul Karl Newell **activității fizice** ca fiind *mișcarea intenționată, voluntară, direcționată spre îndeplinirea unui țel identificabil* (1990). Observați trei lucruri în legătură cu această definiție: în primul rând, ea nu precizează nimic despre energia necesară mișcărilor folosite pentru a produce această activitate. Activitatea mușchilor mari necesită, în mod tipic, cele mai mari niveluri de energie, dar definiția nu limitează activitatea fizică doar la acestea: înotul, halterele, maratonul și patinajul pe role sunt activități fizice, dar și dactilografia, scrisul de mână, cusutul și chirurgia sunt tot activități fizice.

În al doilea rând, locul în care se desfășoară activitatea fizică nu este relevant. Desigur, să tragi cu mingea de baschet este o formă de activitate fizică, dar și să arunci o bucată de hârtie la coș este tot o activitate fizică. Săritura cu prăjina este o activitate fizică, dar tot activitate fizică este și să sari gardul. Să balansezi o bătă de baseball este o activitate fizică, dar și să balansezi un baros este tot o activitate fizică. Dat fiind că activitatea fizică se desfășoară în decoruri diferite, ea îmbracă forme diferite. Luptele și schiul nu sunt similare cu dactilografiatul sau vorbitul prin semne, dar toate sunt forme ale activității fizice. În continuare veți observa gama într-adevăr largă a activității fizice care prezintă interes pentru cei din domeniul kinetoterapiei.

În al treilea rând, conform acestei definiții, simpla mișcare a corpului nu constituie o activitate fizică. Mișcărilor trebuie să fie direcționate spre îndeplinirea unui anumit scop. Această idee poate duce la confuzii, mai ales atunci când luăm în considerare faptul că termenul de *kinetoterapie* derivă din cuvântul grecesc *kinesis* (mișcare) și *kinein* (a se mișca). Mișcarea include orice schimbare a poziției componentelor corpului, dar mișcarea prin ea însăși nu constituie activitate fizică conform termenului pe care-l folosim în acest text. Un mod de a gândi despre relația dintre mișcare și activitate fizică este acesta: *Mișcarea este o condiție necesară dar nu suficientă pentru activitatea fizică.*

Doar mișcarea care este intenționată și voluntară – dirijată în mod voluntar spre un scop identificabil – corespunde definiției tehnice a activității fizice care este utilizată aici. Aceasta exclude toate reflexele involuntare și toate mișcărilor fiziologice controlate de către mușchii involuntari, precum peristaltismul, înghițitul sau clipitul din ochi. Ea exclude, de asemenea, mișcărilor voluntare pe care oamenii le fac fără a avea în minte un anumit scop. O

scărpinătură involuntară pe cap, trasul absent de lobul urechii, sau mișcările repetitive ale unui pacient compulsiv-obsesiv de la psihiatrie sunt exemple de mișcări omenești care nu se încadrează în definiția tehnică a activității fizice pentru că aceste mișcări nu sunt menite să îndeplinească un anumit scop.

**Activitatea fizică este mișcarea intenționată, voluntară și direcționată spre îndeplinirea unui țel identificabil. Această definiție exclude mișcările umane care sunt involuntare, precum reflexele, sau cele efectuate fără niciun motiv și fără un anumit scop.**

Pe măsură ce citiți literatura de specialitate din domeniul kinetoterapiei, veți descoperi repede că specialiștii în kinetoterapie definesc activitatea fizică în mai multe moduri. De aceea este important pentru dumneavoastră să aflați ce se înțelege prin activitate fizică în acest text.

În importanta lucrare intitulată *Activitatea fizică și sănătatea. Un raport al chirurgului șef*, activitatea fizică este definită drept „*mișcarea corpului care este produsă prin contractarea mușchilor scheletului și care sporește în mod substanțial consumul de energie.*” (Departamentul pentru Sănătate și Servicii Umane al SUA - [USDHHS] 1996, pag.21). Să analizăm această definiție. În primul rând, ea limitează activitatea fizică la mișcarea voluntară, ceea ce pare logic, dat fiind că, în majoritatea cazurilor, kinetoterapeuții sunt mai degrabă interesați de mișcările voluntare ale corpului decât de cele involuntare. În același timp, definiția pare a fi prea largă, de vreme ce ea include toate mișcările (se presupune că indiferent dacă sunt făcute cu un scop sau nu) ce „necesită un consum de energie”. Dat fiind că toate mișcările – intenționate, aleatorii sau neplanificate – implică un anumit grad de consum de energie, această definiție include în mod virtual toate mișcările voluntare sau ale scheletului.

***Prea incluzivă***

„Toate mișcările, voluntare sau involuntare, efectuate de către oameni.

***Prea exclusivă***

Mișcarea voluntară intenționată efectuată cu scopuri precise; necesită o cantitate substanțială de energie.”

***Exactă!***

Mișcarea voluntară efectuată în mod intenționat pentru a realiza un scop în sport, antrenament sau orice altă sferă a experienței de viață.”

**Figura 2** – Definiții ale activității fizice. Doar mișcarea care este voluntară și orientată spre atingerea unui scop corespunde definiției tehnice a activității fizice.

## 5. EXPERIMENTAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

Adam Gopnik, un scriitor sportiv american delegat să participe la meciurile Cupei Mondiale din 1998, nu a putut înțelege mai întâi cum pot fi europenii atât de ahtiați după un sport care se termină adesea fără niciun gol. Dar, pe măsură ce vizionat meciurile, trăind experiența lor în mod nemijlocit, el a ajuns să înțeleagă că fotbalul era mai mult decât un simplu divertisment, el oglindea întreaga viziune europeană asupra vieții. El a scris: "Fotbalul nu era făcut doar pentru a te bucura de el. El era menit să fie *experimentat* (sublinierea ne aparține). Cupa Mondială este un festival al destinului – omul acceptând condițiile sale dificile, aproape certitudinea eșecului.

Există, la urma urmei, ceva familiar despre o competiție în care nimeni nu câștigă și nimeni nu înscrie un gol. Zero la zero este scorul vieții." Pe măsură ce trăia îndeaproape experiența jocului, ochii lui Gopnik s-au deschis asupra unor perspective pe care nu le mai văzuse până atunci. Dacă el ar fi învățat cum să joace, în loc de cum să urmărească fotbalul, este sigur că el ar fi trăit și alte revelații. "

A practica" activitatea fizică și a o observa în mod intenționat sunt experiențe unice; amândouă sunt complet diferite de studiul *despre* activitatea fizică. Experiența activității fizice are multe dimensiuni diferite. Luați în considerare modul în care fiecare dintre întrebările de mai jos se concentrează pe un aspect distinct al termenului *experiență*.

De ce sunt importante experiențele de activitate fizică, și cu care aspecte ale vieților noastre se intersectează ele ?

Ce tipuri de experiențe de activitate fizică v-au ajutat cel mai mult să stăpâniți abilitățile, antrenamentul și forma fizică ?

În ce mod gândurile, emoțiile voastre, înțelegerea propriei persoane și a altora și înțelesul pe care-l dați activității fizice au fost influențate de către experiențele dumneavoastră de activitate fizică ?

Prima întrebare se ocupă de rolul pe care activitatea fizică îl joacă în modul în care ne trăim viața. În mod evident, dacă activitatea fizică nu ar fi contribuit la viețile noastre, nu și-ar fi găsit justificarea un domeniu de studiu concentrat asupra ei. Acest parte vă va prezenta cele șapte sfere ale experimentării activității fizice – aspecte distincte ale vieților noastre, în care activitatea fizică joacă un rol important.

Chiar dacă ați fost confruntat cu activitatea fizică din ziua în care v-ați născut, acest capitol ar trebui să vă ajute să nutriți un nou respect și o nouă apreciere față de rolul pe care aceasta îl joacă în viața dumneavoastră zilnică. Dacă sunteți la fel ca majoritatea specialiștilor în kinetoterapie, decizia dumneavoastră de a vă specializa în kinetoterapie poate fi motivată

de experiențele profunde, speciale pe care le-ați avut cu un anumit sport sau formă de exerciții fizice. Aceste experiențe vă vor ajuta, oferindu-vă un cadru de referință în momentul în care studiați acest domeniu; dar ar trebui să vă aduceți aminte că, în calitate de student la kinetoterapie – un domeniu care îmbrățișează toate formele de activitate fizică - ar trebui să vă intereseze experimentarea activității fizice în toate diferitele ei forme.

Programa dumneavoastră de studii în kinetoterapie este făcută să vă ajute să dezvoltați o curiozitate deosebită pentru tot ceea ce înseamnă activitatea fizică.

A doua întrebare se referă la efectele particulare pe care experiența a avut-o asupra capacităților dumneavoastră fizice. Mare parte din cursul dumneavoastră de studiere a kinetoterapiei va avea ca obiectiv să vă arate cum poate fi manipulată experiența fizică pentru a produce schimbări specifice în sănătate sau în capacitatea de performanță, sau pentru a spori dezvoltarea sau calitățile. În următoarea prezentare este explicat la modul general, dinamica acestui proces. Abilitatea de a manipula experiențele de activitate fizică în mod inteligent și sistematic este domeniul exclusiv al acelor persoane care lucrează în domeniul kinetoterapiei, așa cum abilitatea de a diagnostică diferite forme de boală este domeniul exclusiv al doctorilor. Kinetoterapeuții sunt “experți ai experimentării activității fizice.”. Ei înțeleg legăturile dintre tipurile și valorile experimentării activității fizice și rezultatele specifice, indiferent dacă scopul este dezvoltarea mișcării abile(abilitate); sănătate sporită (formă fizică); forță crescută, rezistență și flexibilitate (călire); restabilire după accidentări sau boli(recuperare); sau, pur și simplu, distracție. Cunoașterea celei mai eficiente, eficace și sigure căi de a realiza aceste obiective reprezintă capitalul de bază al kinetoterapeutului.

Cea de a treia întrebare este dirijată către experiențele dumneavoastră personale legate de activitatea fizică. Să știți cum afectează experiențele noastre de activitate fizică abilitățile, rezistența, forța, flexibilitatea, sănătatea și forma fizică este un lucru; să știți cum afectează ele viața noastră interioară și cum ne bucurăm noi de ele, este alt lucru. Cei cărora nu le place activitatea fizică nu o vor practica în mod voluntar. După înțelegerea și studierea acestei idei, veți înțelege că activitatea fizică nu este doar o experiență fizică, dar și o experiență emoțională, cognitivă și spirituală. În ce mod afectează activitatea fizică gândurile și sentimentele noastre, cum pot aceste sentimente să afecteze alegerile noastre viitoare legate de activitatea fizică și cum extragem cunoașterea și înțelesul prin activitate fizică fac toate parte din ceea ce numim **experiența subiectivă a activității fizice**. Toată implicarea noastră în activitatea fizică se sprijină, în cele din urmă, pe acest domeniu subiectiv.

Prin natura lor, experiențele noastre subiective sunt greu de descris și uneori ele ne afectează mult pe plan personal. Din această cauză, ignorăm uneori această profundă lume

interioară a experienței umane, preferând să ne concentrăm pe dimensiunile observabile ale experienței, precum timpul pe care l-am obținut în cursa 5K, cât am slăbit în urma programului de exerciții fizice, câte puncte am marcat sau cât de repede ne-am recuperat după o accidentare. După ce veți citi capitolul 4, s-a putea chiar să vă întrebați de ce ne referim la aceasta ca la o activitate *fizică*. În mod clar, este mai mult decât fizică( probabil că *activitate umană* ar fi un termen mai potrivit).

Experiența activității fizice este atât de răspândită în viețile noastre, încât avem tendința de a o considera ca fiind ceva de la sine înțeles. Cu toate acestea, ea este fundamentul studiului kinetoterapiei.

## 6. SFERELE EXPERIMENTĂRII ACTIVITĂȚII

În aceasta parte a sintezei:

Vă vom lărgi înțelegerea universului activităților fizice;

Vă vom familiariza cu modurile în care activitatea fizică este experimentată în diferite compartimente sociale numite sfere, și

Vă vom prezenta câteva dintre posibilele beneficii și limite ale activității fizice

Daca priviți cu atenție fotografia celor doi dansatori:



Fig. 3 [www.google.ro/googleimagini/dansatori](http://www.google.ro/googleimagini/dansatori)

Ce aspecte ale performanței găsiți că sunt cele mai evidente? Este înălțimea săriturilor dansatorilor, sau este coordonarea dintre cei doi dansatori, amândoi mișcându-și corpurile în exact același mod și exact în același timp? Unii vor fi atrași de mișcarea de răsucire, alții - de pozițiile neobișnuite ale brațelor și mâinilor. Probabil că ați fost frapat de expresivitatea miscării. Cum se leagă mișcările ei de această expresie? Vedeți această fotografie ca pe un exemplu de grație și frumusețe, sau de pură abilitate athletică?

Sportul și efortul fizic sunt obiectivele primare ale kinetoterapiei, dar și dansul are o istorie lungă în departamentul de kinetoterapie. În unele universități, dansul este predat și studiat în departamentul de kinetoterapie sau educație fizică, în timp ce în altele este găzduit într-un departament separat. Indiferent de locul unde este învățat, dansul – frumusețea și grația sa, cât și aspectele sale tehnice și psihologice – rămâne un subiect de interes pentru kinetoterapeuți. La fel se întâmplă și cu sute de alte forme de activitate fizică. Dansatorii din fotografie ne ajută să înțelegem ideea principală a capitolului.

Pe kinetoterapeuți îi interesează o gamă largă de activități fizice, inclusiv activitatea fizică ce are loc în arte. Probabil că ați ajuns la acest punct din cariera dumneavoastră universitară datorită unui interes special manifestat față de sport și efortul fizic și, ca atare,

poate că ați presupus că acestea sunt singurele forme de activitate fizică ce interesează facultatea și studenții de la kinetoterapie. Dacă aceasta este situația, pregătiți-vă să vă lărgiți orizonturile. Pentru că, doar dacă veți ajunge să înțelegeți și să apreciați frumusețea, eleganța, emoția, forța și precizia tuturor formelor de activitate fizică, veți putea să apreciați pe deplin activitatea fizică care se desfășoară în locurile de practicare a sportului și exercițiilor fizice.

Cât de importantă este activitatea fizică pentru viața dumneavoastră zilnică? Dacă sunteți precum majoritatea oamenilor, vă gândiți în mod serios la această întrebare doar atunci când capacitatea dumneavoastră de mișcare este limitată de boală sau de o accidentare. De exemplu, nimic nu ne face să apreciem importanța articulației gleznei în mers mai mult decât momentul când facem o entorsă la gleznă; sau apreciem importanța degetului mare de la mână în apucarea lucrurilor doar atunci când ni-l fracturăm. Activitatea fizică ne domină viețile în mii de feluri și în nenumărate forme și niveluri de intensitate. Deși, în mod tradițional, kinetoterapeuții s-au preocupat mai întâi de sport și exerciții fizice, ei recunosc acum că frontierele kinetoterapiei se extind la toate formele de exerciții și mișcare specializată.

Activitatea fizică ce se produce pe terenurile de sport și în sălile de fitness este importantă pentru profesioniștii activității fizice, dar la fel este și activitatea fizică ce se desfășoară la locul de muncă, centrul de recuperare, studioul de dans, sanatoriu și multe alte locuri.

Acest paragraf are intenția de a vă îmbogăți concepția despre activitate fizică. Vă va conduce într-o expediție printr-o multitudine de tipuri diferite de activități fizice, efectuate din diferite motive și în diferite locuri. Scopul, după cum am spus, este de a vă lărgi cadrul de referință atunci când vă gândiți la activitatea fizică, dar este și acela de a vă spori aprecierea pentru cât de importantă este într-adevăr kinetoterapia – materia de studiu Kinetoterapie – în viața noastră de zi cu zi.

Un mod de a începe să apreciem enorma varietate de activități fizice și modul în care acestea intersectează viețile dumneavoastră zilnice este acela de a vă pune întrebarea cât de des și în ce fel ați fost activ din punct de vedere fizic în timpul săptămânii trecute. Când răspundeți la această întrebare, s-ar putea să vă gândiți mai întâi la diferitele situații sociale în care v-ați aflat și apoi la rolul pe care l-a jucat activitatea fizică în fiecare din aceste situații. De exemplu, s-ar putea să vă gândiți: “ Am muncit la restaurant 20 de ore săptămâna trecută?”. Cu acest cadru de referință care să vă ghideze amintirile, puteți să treceți la identificarea tipurilor și cantităților de activitate fizică ce au fost necesare. Puteți să estimați, de exemplu, că ați mers încolo și înapoi între mese și bucătărie de aproximativ 200 de ori, ați turnat aproximativ 400 de cești de cafea, ați pregătit 200 de salate și ați strâns cărți de credit

sau ați luat restul de la casă de aproximativ 50 de ori. Sau s-ar putea să vă gândiți : “ Am jucat golf sâmbătă ” și atunci, cu acest cadru de referință al jocului de golf, ați putea să vă amintiți că ați mers pe jos circa 6 kilometri și jumătate, ați executat circa 18 lovituri pe distanță mare (*drives*), 25 de lovituri cu croșe „ iron ”, 13 lovituri din apropiere și 30 de lovituri finale (*putts*).

Dar nu este importantă doar cantitatea de mișcare fizică implicată; și varietatea mișcărilor fizice este importantă. Tipurile de activitate fizică și mișcărilor executate în timpul lucrului la un restaurant sunt cu mult diferite de cele folosite în timpul unui joc de golf. Așadar, atunci când raportați acest capitol la experiențele dumneavoastră zilnice, nu vă gândiți doar la cât de multă activitate fizică ați efectuat, ci gândiți-vă și la diferitele tipuri de activitate fizică.

După cum s-a precizat în partea 1, activitatea fizică este mișcarea al cărui scop este realizarea unor scopuri specifice. Când acționați în viața dumneavoastră de zi cu zi, scopurile și obiectivele pe care doriți să le realizați – indiferent dacă activitatea este ceva simplu, precum deplasarea dintr-o parte în alta a camerei, sau ceva complicat, precum o jonglerie cu trei mingi – veți stabili, de obicei, atât tipul cât și cantitatea de activitate fizică ce va fi necesară. Dar când stați să vă gândiți la enorma varietate de obiective și scopuri care necesită un anumit fel de activitate fizică, s-ar putea să vă simțiți copleșiți. Pentru a putea înțelege foarte bine importanța și omniprezența activității fizice în viețile noastre, avem nevoie de un sistem de organizare a experiențelor personale legate de activitatea fizică – un cadru conceptual.

În partea I am folosit termenul de *sferă ale experimentării activității fizice* drept cadru conceptual pentru clasificarea diferitelor experiențe de viață, în care activitatea fizică joacă un rol important. .

|              |                 |              |
|--------------|-----------------|--------------|
| Independența | Auto-exprimarea |              |
| Competiția   | Munca           |              |
| Sănătatea    | Educația        | Timpul liber |

Fig.4

**Tabel nr.**

Sferele experimentării activității fizice

**Experimentarea activității fizice**

**Practică profesională axată pe activitate fizică**

**Studiu științific al activității fizice**

Am definit sferele experimentării activității fizice ca fiind dimensiuni ale vieții zilnice în care activitatea fizică joacă un rol important și distinct. În general, sferele identifică diferite obiective ale activității fizice - de obicei, dar nu întotdeauna - în diferite contexte sociale. De exemplu, sfera muncii include toate activitățile fizice făcute la locul de muncă pentru a îndeplini cerințele postului. Sfera educației include activitatea fizică desfășurată în instituții de învățământ, ca a o cale de a învăța.

Veți observa că unele sfere sunt mai puțin decisive în ceea ce privește contextul social în care este efectuată, de obicei, munca. Sfera independenței, de exemplu, include activitatea fizică desfășurată pentru a supraviețui și a trăi o viață independentă. Deși majoritatea acestor activități sunt derulate acasă, ele pot fi efectuate și la locul de muncă, în timpul liber sau în instituțiile de învățământ. De asemenea, activitatea fizică în sfera auto-exprimării poate să se producă într-o varietate de contexte sociale, dar servește întotdeauna scopului de a ne permite să ne exprimăm emoțiile. Să nu uitați aceste trei lucruri în momentul în care studiați sferele:

Sferele nu sunt menite să clasifice tipuri specifice de activități fizice. Ele evidențiază, pur și simplu, diferitele compartimente ale experienței noastre de viață în care activitatea fizică joacă un rol important.

Unele activități pot fi comune mai multor sfere de experiență. De exemplu, dacă alergați în fiecare zi 4,8 km, activitatea poate fi inclusă în sfera timpului liber, dar și în cea a vieții sănătoase (sfera sănătății) sau a vieții dumneavoastră expresive (sfera auto-exprimării). Aduceți-vă aminte: scopul acestui capitol este de a vă înarma cu un cadru general de gândire privind importanța și omniprezența activității fizice în viețile dumneavoastră, nu de a compartimenta activitățile respective.

## **BIBLIOGRAFIE**

### **Bibliografie**

1. Avramescu ET, Rusu L., Ciupeanu – Călugaru D., 2005, Anatomia omului Ed.
2. Dănoiu, M. – Fiziologie, Ed. Universitaria, Craiova, 2001
3. G. Cârstea, Educație fizică - teoria și bazele metodicii, Ed. ANEFS, București, 1997.
4. G. Carstea, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București, 2000.
5. Gh. Cârstea, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Univers, București, 1993.
6. Gusti, A. – Fiziologie, Ed. Universitaria, 2003
7. Hăulică, I. – Fiziologie umană, Ed. Medicală, București, 1999

- 8.L.Rusu, E. Roșulescu-Kinetoterapia în recuperarea afecțiunilor ortopedo-traumatice, Editura Universitaria, 2007
- 9.L.Rusu-Intervenția kinetică în afecțiunile sistemului neuromioartrokinetic, Editura Universitaria, 2007
- 10.Rinderu E. T, Rusu L., Roșulescu E., 2003, Anatomia omului - bazele anatomice ale mișcării, vol I, Editura Universitaria, ISBN 973-8043-318-7, p. 293
- 11.S. Cătăneanu – “Educația fizică în învățământul primar”, Ed. Sitech, 2000.
- 12.S. Cătăneanu – Metodica predării educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar 1998.
- 13.S. Cătăneanu, N. Cojocar, S. Cernăianu, Educație fizică și antrenament sportiv, Ed. Sitech, 2001.
- 14.S.Cătăneanu, N. Cojocar, S. Cernăianu, Elemente de teoria și metodica educației fizice și antrenamentului sportiv, Ed. Sitech, 2000.