

■ **Capacitatea motrică** reprezintă una dintre temele cele mai vehiculate în studiile de specialitate. Dacă motricitatea reprezintă o caracteristică globală, ceea ce deosebește subiecții între ei este nivelul la care funcția motrică se exprimă, măsura în care ea face individul adaptat și adaptabil la situațiile complexe și variate ale mediului. Acest nivel este reprezentat de capacitatea motrică.

↳ Capacitatea motrică poate fi definită ca un complex de manifestări preponderent motrice, condiționat de indicii morfofuncționali, nivelul calităților motrice, procesele metabolice, psihice, toate corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a deprinderilor și priceperilor, necesare activităților zilnice⁴. **Componentele capacității motrice**⁵ sunt:

- **stabile:** aptitudini motrice, calități, deprinderi motrice, structuri operaționale, cunoștințe, experiență
- **de stare:** motivație, stări emoționale, care pot favoriza, reduce sau bloca exprimarea componentelor stabile

Capacitatea motrică evoluează după o curbă ascendentă, care se lărgeste și se restructurează prin maturizare, instruire, educare. Evoluția sa nu este lineară, ci sinuoasă, cu momente de stagnare și regres.

⁴ Dragnea, A., Teza de doctorat, ANEFS, București, 1994

⁵ Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.

Caracteristicile de constanță sunt date de prezența calităților, deprinderilor motrice, în vreme ce regresul sau stagnarea sunt determinate de motivație sau de stările emoționale.

↳ Capacitatea motrică reprezintă ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite, prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare⁶. Din această definiție rezultă că ea exprimă de fapt o potențialitate, un rezervor de performanță, ale cărui dimensiuni trebuie cunoscute. În literatura de limbă engleză, un termen apropiat care definește capacitatea motrică este cel de fitness.

Concepte înrudite: capacitate de efort, capacitate de performanță, fitness.

■ **Fitnessul** nu este numai un termen la modă, ci și o emblemă pentru noua cultură a corpului uman, impusă de civilizația contemporană în ultimele decenii. Utilizat deseori impropriu, datorită confuziei dintre conceptul de fitness, ramura de sport competițional cu același nume și metodele de dezvoltare a forței, acest termen este extrem de clar explicat în lucrările de specialitate din ultimii 20 de ani.

Fitness-ul reprezintă un set de atribute prin care individul face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția sa anatomică, fiziologică și psihologică⁷. Un bun nivel al

⁶ Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Sport Turism, București, 1978.

⁷ Corbin, L., Lindsey, The ultimate fitness book, Leisure, New York, 1984

fitness-ului înseamnă o stare de bine, care permite activități zilnice viguroase, reduce riscul îmbolnăvirilor și stabilește o bază solidă pentru activitățile de performanță. Literatura descrie două tipuri de fitness:

- *fitness-ul propriu-zis* ("physical fitness") care include: rezistența cardio-vasculară, rezistența musculară locală, forța, mobilitatea-suplețea și compoziția corporală
- *fitness-ul motor* („motor fitness”) care include: coordonarea segmentară, echilibrul, agilitatea, puterea, viteza și timpul de reacție

Concepte înrudite: capacitate motrică, capacitate de efort, condiție fizică, calități motrice

■ **Aptitudinea motrică** este un substrat constitutiv al capacității motrice, preexistent acesteia, care depinde de evoluția naturală, de instruire, de formație educațională.

M. Epuran (1994) o definește ca fiind un sistem de procese fizice sau psihofizice, organizate în mod original, pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității.

După V. Horghidan (1999), aptitudinea exprimă o însușire fizică sau psihofizică, care permite obținerea unor rezultate supramedii, în ceea ce privește progresul și nivelul maxim posibil. Aptitudinea are o relevanță aparte în antrenamentul sportiv, în sensul că prezenta ei permite cooptarea în procesul de pregătire, prin selecție la o anumită vârstă. De asemenea, în acest context este

importantă rata de progres în învățare și obținerea unui rezultat record într-un orizont de timp bine definit.

■ **Calitatea motrică** este definită ca posibilitate a individului de a efectua mișcări cu indici de **viteză, forță, coordonare, rezistență, mobilitate**. Termenul de *calitate motrică* este mai vag decât cel de *aptitudine motrică*, deoarece desemnează o însușire universală a individului, care poate avea niveluri dintre cele mai diferite. Spre exemplificare, toți indivizii posedă calitatea vitezei, dar nivelul acesteia este o caracteristică strict individuală; unii au un nivel slab de dezvoltare a acestei calități, alții, dimpotrivă, sunt foarte rapizi: pentru aceia al căror nivel depășește cu mult nivelul mediu, putem utiliza termenul de *aptitudine*.

Concepte înrudite: aptitudine motrică, capacitate motrică, fitness, deprindere motrică

■ **Performanța motrică** reprezintă rezultatul efectuării unui act sau acțiuni motrice, ce poate fi evaluat după anumite norme, baremuri, criterii. Performanța este deci expresia capacității motrice la un moment dat, ea nefiind egală cu ea însăși. Performanța motrică nu desemnează un rezultat de excepție, așa cum este uneori percepută. Prin contrast, **performanța sportivă** reprezintă rezultatul unei acțiuni care din punct de vedere normativ exprimă măiestria sau îndeplinirea unei sarcini la cote foarte înalte de calitate sau cantitate.

Concepte înrudite: calitate motrică, aptitudine motrică

■ **Kinesiologia (kinetologia)**, ca domeniu științific și profesional are mai multe accepțiuni:

- studiul științific al mișcării corpului uman.
- sinteză de cunoștințe, un nucleu de informații care permite aprofundarea celorlalte teorii specializate: teoria educației fizice și sportului, teoria antrenamentului, kinetologie medicală, activități motrice de timp liber.
- studiul biomecanic al mișcărilor umane, cu includerea aspectelor de cinematică (desfășurare spațio-temporală) și cinetică (studiul forțelor)

Domenii înrudite: educație fizică și sport, cultură fizică și sport, știința sportului, știința activităților motorii

■ **Kinantropometria** reprezintă o disciplină care se ocupă cu evaluarea dimensiunilor, proporțiilor și compoziției corpului. Aceste variabile constituie într-un fel "interfața" dintre caracteristicile anatomice și capacitatea motrică a subiectului, datele acestor evaluări (măsurători), fiind utile în domeniul activităților motrice, dar și în cel al medicinei legale, arheologiei sau studiilor privind obezitatea, de exemplu. Kinantropometria are strânse legături cu educația fizică, antrenamentul sportiv, medicina sportivă, antropologia fizică, gerontologia, ergometria, etc.

Concepte înrudite: kinantropologia, antropologia fizică, tipul constituțional.