

exprimă curajul, determinarea, victoria vieții asupra morții. În fond, acest ritual conduce la o stare de preparare și încărcare energetică pentru sportivi.

Concepte înrudite → antropologie, etnologie, motricitate, socio-motricitate, spectacol sportiv

■ **Sarcina motrică** reprezintă un ansamblu de condiții materiale și de constrângeri, ce definesc un obiectiv pe care executantul îl realizează printr-o anumită conduită motrică. Simplist spus, sarcina definește ceea ce are de executat subiectul. În funcție de precizia, dificultatea sau complexitatea sa, depinde viteza de învățare sau educarea calităților motrice necesare execuției sale. De exemplu, în săritura în lungime cu elan, sarcina constă în propulsarea corpului în aer (prin aplicarea unei forțe rezultante în urma elanului), astfel încât traiectoria acestuia să fie cât mai lungă; în aruncarea greutății, aplicarea unei forțe asupra unui corp, prin imprimarea unei viteze inițiale, acesta deplasându-se în aer, pe o distanță cât mai mare; în schi sau patinaj, menținerea greutății propriului corp, în alunecare, pe o suprafață cu anumite caracteristici, etc.

A. Dragnea (1999), citându-l pe Steiner (1972), împarte sarcinile în *maximizante* și *optimizante*. Dacă scopul acelei acțiuni este condiționat de o solicitare intensă (viteză maximă, încărcătură maximă), atunci sarcina poate fi apreciată ca maximizantă. Dacă acțiunea reclamă precizie, reglări fine ale tensiunii musculare (ca în gimnastica ritmică, de exemplu), sau dacă un vârstnic

practică înotul pentru a-și menține condiția fizică, atunci sarcina este optimizantă. Dacă antrenamentul sportiv include predominant sarcini maximizante, educația fizică, kinetoterapia sau activitățile de loisir, impun cu precădere sarcini optimizante, care răspund necesităților de educare armonioasă, compensare, recuperare sau relaxare.

Concepte înrudite: situație motrică, conduită motrică, gest motric

■ **Comportamentul motor (motric)** este ansamblul manifestărilor obiective, observabile ale unui individ care acționează într-un anumit context. Acest tip de comportament poate fi perceput din exterior, de aceea acesta se poate înregistra, filma, etc. Astfel, se pot observa aspecte care se referă la deplasările în spațiu (orientare, sprijin, deplasare, etc), la caracteristicile de timp (viteze, accelerații, etc), sau la relația subiectului cu ceilalți "actori" ai situației respective (interacțiuni motrice). Un exemplu în acest sens îl oferă observarea comportamentului motric al unui copil, de către kinetoterapeut, pentru a identifica un anumit retard în planul motricității. De asemenea, profesorul de educație fizică poate studia dinamica acestui comportament pe parcursul verigilor lecției, iar antrenorul poate studia momentul apariției oboselei marcate la sportivul său, care influențează procesul învățării, la a câta repetare se instalează oboseala, etc. Toate aceste aspecte fac obiectul unor observații pedagogice și științifice care

surprind dinamica "omului în mișcare", fragmentarea acestei dinamici în elemente mai simple, ușor de studiat.

Concepte înrudite: conduită motrică, activitate motrică, acțiune motrică

■ **Conduita motrică** reprezintă latura interioară, subiectivă a comportamentului motric, adică semnificația proprie pe care individul o conferă acestui comportament. Cu alte cuvinte, trăirea corporală legată de percepții, imagine mentală, anticipare, emoție, etc. Este în fapt "imaginea în oglindă" a comportamentului motric, deci ceea ce „se vede” în interiorul subiectului. Această noțiune este introdusă și argumentată în studiile lui P. Parlebas, care depășesc mișcarea corpului ca expresie mecanică, atribuindu-i o semnificație umană aparte. Acțiunea umană nu se rezumă la un gest abstract, depersonalizat, ci este expresia vie a ceea ce reprezintă subiectul la un moment dat; accentul nu este pus pe mișcarea ca produs, ci pe subiectul care produce mișcarea.

Concepte înrudite: comportament motor, psihomotricitate, acțiune motrică, situație motrică.

■ Conceptul de **motricitate** nu poate fi privit în afara conceptului de mișcare în general, mișcare biologică în special. Etimologic, termenul provine din latinescul *movere*, prin acesta înțelegând o ieșire din starea de imobilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu, în raport cu unele repere fixe. Prezentăm în cele ce urmează câteva **note definitorii**, importante pentru înțelegerea semnificației termenului:

- totalitatea actelor și acțiunilor motrice, efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural și social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor de sport;
- caracteristică globală, ce cuprinde ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează (prin contracții fazice sau dinamice) sau își mențin o anumită poziție (prin contracții tonice sau statice).

Se poate sublinia faptul că toți indivizii posedă această caracteristică, în condițiile unei integrități structurale și funcționale a organismului. În condiții patologice, funcția motrică este limitată, în special în afecțiunile motorii, mintale și în unele disfuncții emoționale.

Concepte înrudite: mișcare, activitate motrică, psihomotricitate, sociomotricitate,

■ **Motor-** ca adjectiv, termenul desemnează ceea ce produce sau transmite o mișcare (de exemplu, placă motorie, nerv motor, fibră motorie, zonă corticală motorie, etc). Ca substantiv, *motorul* este un dispozitiv care transformă energia chimică în energie mecanică.

Prezentăm în cele ce urmează, **elementele de structură ale motricității:**

• **actul motric** este elementul de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice². De multe ori, acesta se

² Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1978.

prezintă ca un act reflex, instinctual (de exemplu, o mișcare de pompare a mingii în sol la dribling, prepararea la o piruetă, lucrul fiecărui segment la săriturile atletice etc). Ca sinonim, termenul *element de mișcare* poate fi utilizat cu același sens.

Concepte înrudite: gest motric, acțiune motrică

- **acțiunea motrică** - sistem de acte motrice, prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat unei activități motrice. De exemplu, mersul, alergarea, driblingul, lovitura de atac, contraatacul, în general toate elementele tehnice din ramurile de sport sunt tot atâtea acțiuni motrice.

Spre deosebire de actul motric, acțiunea presupune deja integrarea factorilor cinematici (de articulare spațială și temporală), energetici și cognitivi ai mișcării, fiecare dintre aceștia delimitând o problemă distinctă.

Acțiunea motrică are caracteristici de constanță (sarcina motrică se realizează ori de câte ori este necesar, de exemplu, scrisul) și de unicitate (mișcarea nu se repetă niciodată identic, ci există mici variații în execuția sa, determinate în principal de procesele psihologice implicate).

Concepte înrudite: act motric, situație motrică, situație psiho- și socio-motrică, conduită motrică, comportament motor

- **activitatea motrică** - nivelul ierarhic superior, este un ansamblu de acte și acțiuni motrice, articulate în

sistem, pe baza unor idei, reguli, forme de organizare, având ca rezultat adaptarea pe termen lung a organismului. Educația fizică, sportul, activitatea kinetoterapeutică, activitățile de timp liber sunt activități motrice "instituționalizate", cu proiecții în plan profesional, științific și academic, dar la care se pot adăuga și alte tipuri, în funcție de evoluția societății. Activitatea integrează, unifică, organizează elementele ierarhic inferioare din care este constituită.³

Între activitate și acțiune există câteva elemente de diferențiere (C. Zamfir, 1972, adaptate de noi), pe care le prezentăm în cele ce urmează:

ACTIVITATEA	ACȚIUNEA
Sistem complex, cu o durată mai mare	Comportament simplu, delimitat în timp
Structură autonomă	Independență relativă, insuficientă
Structură unitară, bazată pe anticipare și susținută de o motivație consistentă	Are funcție instrumentală, este extrem de mobilă și variază în funcție de particularitățile individuale
Are la bază o necesitate pe termen lung	E determinată de un scop precis, imediat

³ A. Dragnea, A. Bota., Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.