



Fig 4 10 Poziția decubit (culcat) lateral

d) *modificarea poziției membrilor inferioare*: decubit dorsal cu membrele inferioare depărtate (abduze) la diverse amplitudini;

e) *modificări complexe*:

- decubit lateral cu genunchii flectați, trunchiul în rectitudine, capul flectat, sprijinit pe antebrațul de partea decubitului (cotul flectat fig. 4.10); decubit dorsal cu genunchii flectați, sprijin pe plante, membrele superioare cu mâinile la ceafă etc;
- decubit lateral cu membrul inferior controlateral în flexie, trunchiul în rectitudine, capul în extensie etc;
- decubit ventral cu sprijin pe coate, trunchiul și capul în extensie, este așa numită "postură a păpușii", folosită în reeducarea neuromotorie pentru tonificarea mușchilor extensori ai cefei, spatelui și șoldului.

### 5. Atârnat – derivate

a) *modificarea suprafeței de sprijin*: reprezintă pentru această poziție modificarea prizei; sprijinul se realizează cu o mână orientată, în pronație sau supinație sau cu două mâini, dar cu menținerea coartelor în flexie; de asemenea se poate folosi și sprijinul pe vârful picioarelor;

b) *modificarea poziției trunchiului*: atârnat cu fața la spalier; mâinile în pronație, trunchiul extins, înclinat sau răsucit dreapta-stânga;

c) *modificarea poziției membrilor superioare*: reprezintă de fapt modificarea suprafeței de sprijin;

d) *modificarea poziției membrilor inferioare*: atârnat cu membrele inferioare depărtate (abduze), încrucișate (adduse), flectate din șold și genunchi; atârnat cu membrele inferioare extinse din genunchi și flectate la  $90^\circ$  din șold etc;

e) *modificări complexe*: atârnat cu mâinile în supinație, trunchiul flectat, capul în rectitudine, membrele inferioare adduse; atârnat cu mâinile în pronație, trunchiul și capul răsucite dreapta-stânga, membrele inferioare cu genunchii și șoldurile flectate la  $90^\circ$  etc.

## CAPITOLUL 3

## CONCEPTE DE BAZĂ ALE KINESIOLOGIEI

Pentru a comunica, este nevoie de cuvinte. Pentru a te face înțeles la nivelul comunității academice sau științifice, sunt necesare conceptele. Pentru a impune o disciplină, este nevoie de o construcție mai elaborată și de un limbaj științific propriu; ca orice știință, kinesiologia operează cu un ansamblu de noțiuni (concepte) reunite într-o teorie științifică, a cărei structură logică este o condiție esențială pentru recunoașterea sa.

Prezentăm în cele ce urmează un **mini-lexic**, ce include concepte de bază pe care kinesiologia, ca domeniu academic, le utilizează, indiferent de activitățile specifice analizate. Termenii nu reprezintă decât un eșantion redus, dar reprezentativ pentru toate tipurile de experiențe motrice pe care practica le consemnează (educație fizică, sport, activități de loisir, kinetoterapie, expresie corporală).

Prezentăm în cele ce urmează noțiunile de bază ale kinesiologiei:

■ **Situația motrică** este un ansamblu de date obiective și subiective, ce caracterizează o acțiune motrică a unui subiect ce realizează o sarcină motrică (P. Parlebas, 1981). Datele obiective sunt direct asociate sarcinii motrice: caracteristicile spațiale, ale obiectelor, ale subiecților, număr de participanți, aspecte de regulament

etc. Datele subiective sunt asociate motivației, percepțiilor, așteptărilor, anticipărilor sale (în rezumat, conduitei motrice). Prin extensie, putem spune că un anumit atlet care realizează săritura în lungime cu elan, jocul bilateral de fotbal între Steaua și Real Madrid, scrimerul Covaliu care realizează un asalt sau pacientul X care reinvață mecanismul mersului după un traumatism, reprezintă tot atâtea situații motrice particulare.

**Concepte înrudite** → sarcină motrică, situație psihomotrică, situație sociomotrică, conduită motrică, comportament motric

■ **Situația psihomotrică** se caracterizează printr-o acțiune izolată și de regulă, prin absența comunicării (practice) cu partenerii și adversarii. Este vorba despre așa-numitele probe „pure și dure”, în care subiectul învinge timpul, spațiul sau pe el însuși.

**Psihomotricitatea** este rezultatul integrării funcțiilor motrice și mentale, ce vizează raportul subiectului cu corpul său<sup>1</sup>. Prin urmare, aceasta tratează problematica motricității privită din interior, de către individul care simte, alege, decide, comunică, deci care trăiește subiectiv mișcarea. Tot ceea ce are legătură cu bazele generale ale mișcărilor, privește domeniul psihomotor; gimnastica de bază, esențială pentru orice tip de activitate, este intim legată de conștientizarea schemei corporale. Stimularea permanentă a simțului kinestezic, utilizarea încordării și relaxării musculare, perceperea ritmului, accentul pe

<sup>1</sup> Encyclopaedia Universalis, Editeur a Paris, France, 1980



controlul postural-segmentar, reprezintă modalități de educare a sferei psihomotorii.

Sportul de performanță utilizează din ce în ce mai mult metode bazate pe adaptările senzori-motrice. Sportivul își dezvoltă constant controlul corporal în acțiunile statice și dinamice, își stăpânește deplasările în spațiu, controlează traiectoriile și vitezele de lucru, pe baza unor reprezentări ideomotrice fidele. Aceste elemente sunt de fapt componentele domeniului psihomotor: schema corporală, lateralitatea, ideomotricitatea, inteligența motrică, organizarea răspunsurilor motorii.

**Concepte înrudite** → situație motrică, situație sociomotrică, psihomotricitate

■ **Situația sociomotrică** se caracterizează prin prezența comunicării (practice) cu partenerii și adversarii. În acest context, interacțiunea motrică este esențială. **Sociomotricitatea** reunește interacțiunile sociale și motrice, în cadrul sporturilor (activităților) colective. În cazul unei acțiuni colective, nu se realizează doar o însumare a acțiunilor coechipierilor, ci o reconversie originală a acțiunilor fiecăruia, în ideea de a se completa, compensa etc (vezi pasa pe o poziție viitoare, ca și pasa către un coechipier favorit). Toate aceste interacțiuni fac posibilă conjugarea și opoziția forțelor, într-o schemă colectivă plină de semnificații.

Interacțiunea motrică îmbracă două forme: comunicarea și contra-comunicarea, prezente în multe

ramuri de sport. Jucătorii nu acționează unii *lângă* alții, ci *împreună* cu coechipierii și *împotriva* adversarilor. Un demarcaj, un dribbling, o pasă inspirată sau un blocaj reprezintă exemple de situații socio-motrice. Nu întâmplător, conceptului de inteligență motrică, i se adaugă cel de **inteligență socio-motrică**, ce exprimă capacitatea de a rezolva o situație de joc, cu ajutorul anticipării, înțelegerii, interpretării și deciziei corecte.

În *sporturile colective* și în *sporturile de combat*, se poate face o *ierarhie* a interacțiunilor prezente, în funcție de contactul/înfrentarea dintre adversari, de la cele mai puternic sociomotrice, spre cele mai slab sociomotrice:

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

√ lupte → judo → box → karate → scrima → tenis  
**Concepte înrudite** → situație motrică, situație psihomotrică, psihomotricitate

■ **Etnomotricitatea** reunește aria și tipurile de practici, raportate la cultura și mediul social în interiorul cărora acestea s-au dezvoltat. Acțiunile motrice sunt profund dependente de norme culturale, tradiții, ritualuri, iar practica sportivă modernă nu poate înlocui în totalitate practicile ancestrale, cultura ludică, ce ține de însăși ființa unei nații. Între tradiție și modernitate, practicile motrice sunt oglinda vieții sociale și spirituale a unei comunități, unele dintre acestea impunându-se în conștiința publicului, de exemplu ritualul *haka* al echipei de rugby a Noii Zeelande, la origine un dans tradițional tribal, ce