

**CRISTINA AURELIA MACRI**

---

**OPTIMIZAREA CONDIȚIEI FIZICE ȘI  
ACTIVITĂȚILE DE LOISIR**

*Note de Curs*



**CRISTINA AURELIA MACRI**

**OPTIMIZAREA CONDIȚIEI FIZICE ȘI  
ACTIVITĂȚILE DE LOISIR**

*Note de Curs*



**EDITURA UNIVERSITARIA  
Craiova, 2013**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. MUGUREL NICULESCU

Conf.univ.dr. LEONARD JULIEN FLEANCU

Copyright © 2013 Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MACRI, CRISTINA-AURELIA**

**Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir :**

**note de curs** / Cristina Aurelia Macri. - Craiova :

Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0753-8

796.012.1(075.8)

379(075.8)

Apărut: 2013

**TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA**

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

## Capitolul I

### Condiția fizică și activitățile motrice

Pentru început vom defini cele mai importante noțiuni cu care operează știința motricității umane și care reprezintă categoriile ce reflectă cele mai generale aspecte și relații; distingem astfel noțiuni ca: mișcare, motricitate, cantitate, calitate, timp, spațiu, formă, conținut, fenomen, realitate. Ne vom opri asupra termenilor ce se situează în sfera motricității, și anume:

**Mișcare** – noțiune cu referire la schimbarea poziției și transformare suferită de un corp sau de una din părțile sale, "o ieșire din starea de imobilitate, stabilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu, în raport cu unele repere fixe", A. Dragnea, 1999.

**Motricitate** – ansamblul funcțiilor care asigură menținerea posturii și execuția mișcărilor ființelor vii, ea este gândită în opoziție cu funcțiile de recepție și senzoriale, M. Epuran, 2005.

**Act motric** – este componenta elementară a exercițiului fizic sau activităților corporale, conduse și reglate conștient, în vederea obținerii unui efect de ordin somatic, fiziologic, psihologic sau manifest performanțial, M. Epuran, 2005. "Actele motrice sunt expresia cea mai simplă a reacțiilor adaptative ale individului în situațiile concrete în care el se află, din necesitatea dialogului cu natura, cu alții sau cu sine", M. Epuran, 2005.

**Acțiunile motrice** – "sunt sinteze de acte motrice care răspund rezolvării unei sarcini imediate. Ele constituie conținutul activității, fiind grupate, dozate, modificate în funcție de situațiile concrete în care se află individul", M. Epuran, 2005.

**Activitate motrică** – "ansamblul acțiunilor desfășurate de om după anumite strategii, cu mijloace adecvate, în vederea atingerii scopului propus, sunt sinteze de tip sistemic cuprinzând acțiuni și mișcări subsumate orientării structurii proprii", M. Epuran, 2005.

**Exercițiul fizic** – reprezintă un act motric repetat sistematic și conștient în vederea realizării obiectivelor educației fizice și sportului.

**Cultura fizică** este o parte componentă a culturii universale, ce cuprinde toate legitățile, categoriile, bunurile materiale și informaționale în scopul atingerii efectelor exercițiilor fizice pentru

optimizarea capacităților biologice, spirituale și motrice al individului.

*Cultură fizică* = "dezvoltare armonioasă a corpului prin sport și gimnastică, atât pentru întărirea și menținerea sănătății, cât și pentru formarea calităților fizice necesare în muncă, sport etc., la care se adaugă baza materială, cercetarea științifică, procesul de formare a specialiștilor; disciplină care se ocupă cu această dezvoltare; educație fizică", Dex, 1998.

**Capacitatea motrică** - reprezintă ansamblul tuturor posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi diferite ca structură și dozare.

Clasificare:

- capacitate motrică generală. Calități motrice de bază și deprinderi motrice de bază și utilitar aplicative
- capacitate motrică specifică: calități motrice specifice unor discipline sportive sau profesii și deprinderile și priceperile motrice specifice.

**Mișcarea omului** se referă la acele mișcări efectuate de om pentru întreținerea relațiilor sale cu mediul, mișcările efectuate doar prin intermediul mușchilor scheletici și nu cu mijloace mecanice.

**Creștere fizică**- nivelul cantitativ al indicilor somatici ai individului, rezultat cumulativ al factorilor ereditari și de mediu.

**Dezvoltarea fizică** – este rezultatul, dar și acțiunea îndreptată spre influențarea creșterii corecte și armonioase a corpului uman, concretizată în indici morfologici și funcționali cât mai apropiați de valorile atribuite organismului sănătos la diferite vârste.

**Exercițiul fizic** este mijlocul specific al educației fizice, exercițiile fizice reprezentând modele operaționale pentru realizarea obiectivelor educației fizice. Repetat sistematic și conștient acesta are efecte pe toate planurile personalității umane.

Exercițiul fizic are conținut - dat de efortul fizic solicitat de actul motric respectiv, fiind apreciat prin volum, intensitate, complexitate, de mișcările corpului sau ale segmentelor acestuia și de efortul psihic depus pentru efectuarea actelor sau acțiunilor motrice și formă, care reprezintă modul în care se succed mișcările

componente ale fiecărui exercițiu și legăturile ce se stabilesc între acestea. Forma este deci aspectul exterior observabil al unui exercitiu, a unei mișcări.

*În aprecierea formei se ține cont de:*

- *poziția corpului față de obiect sau aparat*
- *direcția mișcării*
- *amplitudinea și relația între segmente*
- *tempoul, ritmul mișcării*
- *sistemul de dispunere în spațiu*

Exercițiul fizic are patru categorii de caracteristici: spațiale, temporale, spațio-temporale, dinamice.

**Condiția fizică**, este capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic. Puterea musculară, duranța, deplinătatea cardio-vasculară și vioiciunea sunt semnele vizibile ale condiției fizice (Celeste Ulrich, 2000, Encarta).

Condiția fizică reprezintă posibilitatea organismului uman de a rezista cerințelor mediului extern, sarcinilor cotidiene și a celor apărute neașteptat, fără apariția oboselii.

Epuran M., 2005, prezintă mai multe opinii pe problema componentelor condiției fizice:

- ❖ E. Fleishman, 1964, identifică 9 componente: flexibilitatea în extensie, flexibilitatea dinamică, forță explozivă, forță statică, forță dinamică, forță trunchiului, echilibrul dinamic general, coordonarea generală, stamina – duranță cardio-vasculară,;
- ❖ H.B. Hall, 1965: condiția athletică, nivelul maxim metabolic, capacitatea respiratorie, presiunea diastolică, răspunsul inimii la efort, capacitatea expiratorie, tensiunea arterială, forța dinamică, pulsul în repaus;
- ❖ L. Denisiuc, 1967: forța, puterea, viteza, agilitatea, mobilitatea, duranța;
- ❖ Zuideima și Baumgarten, 1974: forța și duranța trenului superior, forța și duranța trunchiului, forța explozivă și duranța picioarelor, duranța cardio-respiratorie;

- ❖ E. Kovar, 1980: Forța statică maximală și dinamică, viteza de reacție, de realizare, duranța musculară locală și cea aerobică totală, dexteritatea, coordonarea, echilibrul, orientarea specială, flexibilitatea articulară.

Noțiunea de condiție fizică poate fi privită sub două aspecte, și anume:

- **condiția fizică generală asociată cu starea de sănătate;**
- **condiția fizică asociată cu performanța sportivă** și care, în special în Statele Unite ale Americii este denumită condiție motrică.

În SUA, programele de condiție fizică au fost dominate de două teorii fundamentale: prima, care este denumită teoria condiției motrice, consideră că o persoană are condiție motrică dacă posedă un nivel corespunzător de calități motrice necesare într-o mare varietate de factori de mișcare. Așa cum prezintă R. R. Pate, 1985, "condiția motrică cuprinde un număr de componente destul de eterogene, fiecare contribuind la manifestarea capacității globale de mișcare a individului". Unele dintre componentele condiției motrice au importanță particulară doar în contextul sportiv, ca de exemplu, detenta, îndemânarea sau rezistența specifică, care sunt de nelipsit în activitatea unui atlet, dar mai puțin semnificative pentru activitatea cotidiană a majorității persoanelor.

A doua teorie despre condiția fizică, este cea care consideră condiția fizică un aspect al stării de sănătate. Comparată cu condiția motrică, aceasta este o noțiune mai limitată, care include numai acele componente ale condiției fizice care pot preveni îmbolnăvirile și promova sănătatea.

Aceste două teorii nu au fost întotdeauna distinse clar una de cealaltă. La un anumit moment specialiștii, au combinat obiectivele condiției fizice raportate la starea de sănătate cu activitățile de dezvoltare a condiției motrice.

Atunci când se vorbește despre condiția fizică generală asociată cu starea de sănătate, putem admite următoarea definiție: capacitatea corpului de a face față solicitărilor de zi cu zi. Nivelul condiției fizice depinde de gradul de solicitare la care este expusă persoana în cauză.



**Condiția fizică generală asociată stării de sănătate**, are următoarele **componente**:

- trei calități motrice de bază, ce intervin în realizarea mișcării corpului în spațiu: viteza, forța, rezistența; un rol principal îl are rezistența în special rezistența cardiovasculară, care constă în capacitatea sistemului circulator de a aproviziona mușchii cu oxigen (poartă și numele de capacitate fizică aerobă), și rezistența musculară, ce reprezintă capacitatea mușchilor de a se contracta repetat fără să obosească;

- **vitalitatea**, care este capacitatea corpului de a funcționa perioade lungi fără ca oboseala să se instaleze, și care este rezultatul rezistenței cardiovasculare și musculare;

- **viteza**, ce se manifestă prin realizarea mișcărilor cu rapiditate;

- **forța**, ce reprezintă o calitate motrică complexă, necesară în învingerea unor rezistențe externe sau interne;

- **puterea** ce reprezintă calitatea de a imprima o accelerație maximă corpului sau de a executa un efort de rezistență în viteză maximă;

- **compoziția tisulară** a corpului reflectă procentele de țesut adipos și fibros; dacă țesutul adipos este prea dezvoltat sau, dimpotrivă, prea slab reprezentat, condiția fizică este la un nivel scăzut.

**Condiția fizică asociată cu performanța sportivă – condiția motrică**, presupune educarea - dezvoltarea următoarelor **componente**:

- **viteza**, necesară pentru eforturi fizice executate în cel mai scurt timp posibil;

- **forța**, dezvoltarea rapidă a acesteia, cunoscută sub denumirea de putere, o combinație între forță și viteză;

- **anduranța**, combinația între forță și rezistență, ce exprimă execuția unor eforturi de rezistență împotriva unor forțe externe crescute;

- **coordonarea sau îndemânarea** sunt două calități motrice indispensabile efectuării actelor motrice, influențate direct de sistemul nervos;