

## IMPORTANȚA CALITĂȚII MOTRICE, VITEZA

**Prof. CORAȘ FLORIN-MARIUS**  
**Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș**

Calitatea motrică este aptitudinea individului de a executa mișcări exprimate în parametrii de viteză, de forță, de rezistență, de îndemânare. Valoarea acestor indici reflectă, în cele din urmă, nivelul pregătirii fizice atins la un moment dat. Calitățile motrice sunt specifice activității motrice a omului sau sportivului. Calitățile motrice pot fi considerate ca fiind forme de manifestare a corelației factorilor morfo-funcționali. Calitățile motrice depend de anumite posibilități ale organismului, au la bază fondul ereditar al individului, dar ele depind și de însușirile dobândite în cursul dezvoltării și maturizării organismului.

Alegerea celor mai potrivite mijloace și metode de antrenament pentru educarea calităților motrice poate viza dezvoltarea unei singure calități, a unei calități combinate sau poate urmări dezvoltarea complexă și simultană a tuturor calităților motrice.

În general, acțiunea exercitată asupra unei calități motrice influențează și asupra celorlalte, datorită faptului că fiecare calitate este o funcție a aparatului neuromuscular. Caracterul și valoarea acestor influențe reciproce depin de:

- Eforturile aplicate; perfecționarea calităților motrice se produce atunci când eforturile de antrenament sunt destul de mari;
- Gradul de pregătire; la începători este necesar să se acționeze pentru dezvoltarea tuturor calităților motrice, în timp ce le consacrați se tine seama de particularitățile sportului practicat.

Se pot obține indici mari la una din calitățile motrice numai în cazul când și celelalte calități au ajuns la un anumit nivel de dezvoltare. De aceea educarea calităților motrice trebuie să fie foarte complex. Manifestarea unei calități motrice nu poate fi privită niciodată izolat, ci întotdeauna în corelație cu celelalte calități motrice. Calitățile motrice se manifestă integral în orice exerciții fizice, dar ele sunt solicitate în proporții diferite.

Calitățile motrice sunt însușiri esențiale a activității musculare, exprimată prin intermediul actelor motrice, condiționate de structura și capacitățile funcționale ale diferitelor aparate și sisteme ale organismului uman, dar mediate și de procese și de capacități psihice.

Modalitățile de influențare a calității actului motric au la bază corelația dintre efect și cauză, conform căreia răspunsul organismului materializat prin procesul de adaptare, depinde în principal de caracterul și intensitatea exercițiilor, respective a exercițiilor fizice.

În handbal, calitățile motrice se manifestă concret, în primul rând prin intermediul deprinderilor de alergare, săritură și aruncare.

Calitățile motrice se pot dezvolta mult prin nivelul care-l ating în cursul dezvoltării obișnuite, normale a organismului. În dezvoltarea calităților motrice există perioade de vârstă optime și limite individuale și sex, acestea din urmă determinate pe lângă zestrea ereditară. Educarea calităților motrice de bază, în handbal reprezintă o sarcină fundamentală a activității de educație fizică la clasele VI-VII.

Viteza este o calitate motrică care depinde cel mai mult de înzestrarea naturală a individului, fiind considerat talent cel care are posibilitățile crescute de a executa acte motrice cu o viteză mai mare comparativ cu un alt individ.

Din punct de vedere cinematic, viteza este o dimensionare a relațiilor spațio-temporale ( $V=S/T$ ). orice mișcare se desfășoară într-un spațiu și timp determinate, inclusive mișcările umane. Viteza este o mărime vectorială (are direcție) și se poate reprezenta și compune grafic. Din punct de vedere al vitezei, mișcarea poate fi:

- uniformă, când corpul parcurge spații egale în interval de timp egale;
- variată, când corpul străbate spații inegale în interval de timp egale;
- accelerată, când viteza corpului crește;
- încetinită, când viteza corpului scade.

Factorii de ordin funcțional nu fac numai posibilă ci și necesară educarea calităților motrice în general și vitezei în special, la elevii claselor VI-VIII. Astfel crește rolul reglator al sistemului nervos central, respectiv al scoarței cerebrale, ceea ce determină îmbunătățirea coordonării mișcărilor, precizia acestora și în consecință creșterea vitezei mișcărilor.

În general se spune că viteza este capacitatea de deplasare cu cea mai mare viteză sau capacitatea de a executa rapid, cu o frecvență mare diferite mișcări într-o unitate de timp dată.

Este unanim acceptat faptul că viteza este o calitate motrică mai mult înăscută, decât dobândită, constituind o zestre ereditară fiind programată genetic.

Calitatea motrică viteza, se poate manifesta atunci când există o mobilitate funcțională a sistemului nervos central, o coordonare neuro-musculară bună, precum și o coordonare corespunzătoare între fazele de lucru ale mușchilor agoniști și antagoniști.

În același timp mobilitatea, forța și echilibrul proceselor de excitație și inhibiție sunt corelații care deosebesc tipurile de activitate nervoasă superioară. Aceste calități se stabilizează în perioada de vârstă cuprinsă între 15-18 ani. Dezvoltarea vitezei este strâns legată și de mecanismul de dezvoltare al corpului omenesc.

Luând ca bază datele prezentate de unii autori, în urma unor ample cercetări, la care se adaugă concluziile unor experți și observații practice se apreciază că:

- Între 7 și 10 ani se însușește un număr mare de deprinderi motrice și concomitant se dezvoltă coordonarea mișcărilor omului;
- Vârsta optima pentru dezvoltarea vitezei este de 11-12 ani;
- Între 11 și 14 ani se indică să se lucreze asupra frecvenței mișcărilor, cu mențiunea că la 12-13 ani sarcinilor de până acum li se adaugă și cea privind dezvoltarea tempoului maxim al mișcării;
- De la 13 ani se pune accent pe exercițiile de viteză în regim de forță;
- De la 15 la 18 ani, paralel cu însușirea corectă a tehnicii elementelor din handbal se vor efectua exerciții de viteză în regim de forță și de rezistență în regim de viteză;
- Între 9 și 14 ani pentru mâini și între 9 și 12 ani pentru picioare se apreciază ca fiind perioada propice dezvoltării vitezei mișcărilor.
- Între 15-18 ani se mai pot obține progrese dar nu foarte mari;
- După 16 ani la fete și 17 ani la băieți, selecționarea exercițiilor duce la oarecare modificări ale vitezei, dar fără a se obține transformări pozitive prea mari.

Educarea vitezei are implicații mult mai largi, fiind strâns legată de celelalte calități motrice, de principalele componente ale efortului (volum, intensitate, complexitate), de celelalte componente ale antrenamentului și de perioadele de pregătire.

### **Bibliografie:**

1. George Dănuț Mocanu. Teoria educației fizice și sportului. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați – 2015
2. Filipov, V.; Sava, P. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat în învățământul liceal. Chișinău: Î.E.P. Știința, 2007.