

Germina COSMA

**INTELIGENȚA MOTRICĂ
ȘI ROLUL EI ÎN MAXIMIZAREA
PERFORMANȚEI SPORTIVE**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Germina COSMA

**INTELIGENȚA MOTRICĂ
ȘI ROLUL EI ÎN MAXIMIZAREA
PERFORMANȚEI SPORTIVE**



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2013



Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2013

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Dorina ORȚĂNESCU

Prof.univ.dr. Ligia RUSU

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COSMA, GERMINA-ALINA

Inteligența motrică și rolul ei în maximizarea performanței sportive / Germina Cosma. - Craiova : Universitaria ; București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0606-7

ISBN 978-606-647-627-0

796.012.1:796.015

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

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

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

Fiilor mei,

Alexandru-Laurențiu și Ayan Cristian

Mulțumesc celor care au făcut posibilă realizarea prezentei cercetări,

Prof.univ.dr. Simion Gh.- Universitatea din Pitești

Prof.univ.dr. Iancău Maria - UMF Craiova

Cătălin Bogdan - UMF Craiova

Cosma Alexandru - CN *Nicolae Titulescu*

Podanu Radu - LPS *Pertrache Trișcu*

INDEX TERMINOLOGIC

A

- ❖ **alfa** – unde ce se găsesc în traseele EEG, ce indică o stare de veghe relaxată.
- ❖ **analiză** – metoda științifică de cercetare a realității, bazată pe descompunerea proceselor, a obiectelor în părți componente;
- ❖ **anticipare** - capacitatea de „a devansa, a realiza înainte de termenul prevăzut, a efectua un lucru înainte de timp”¹.
- ❖ **antrenament sportiv** – proces complex desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, implicate de participarea în concursuri²; procesul prin care se caută obținerea unei ameliorări calitative și cantitative a capacităților și a dezvoltării deprinderilor specifice, prin normele proprii unui domeniu de performanță deosebit; un proces pedagogic complex de formare a sportivului, proces de comandă, conducere și control a sistemului hiper complex uman, proces de reglare, optimizare a conduitei sportivului³;
- ❖ **aptitudini** – însușire sau sistem de însușiri ale subiectului, mijlocind reușita într-o activitate; posibilitate de a acționa și obține performanțe; factor al persoanei ce facilitează cunoașterea, practica, elaborările tehnice și artistice, comunicarea⁴; aptitudinile apar ca o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora și activitatea subiectului⁵;
- ❖ **artefact** - imagine falsă ce apare în datele unui experiment, provenind nu de la fenomenul psihic real studiat, ci de la aparat (encefalogramă);

B

- ❖ **beta** – unde ce se regăsesc în traseul EEG, foarte neregulate și semnifică o desincronizare a activității neuronilor corticali.

C

- ❖ **capacitate psihomotrică** – complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi) condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indici morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice, metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice⁶;
- ❖ **capacitate de performanță** – rezultantă a interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric; este manifestarea complexă a disponibilităților (a integralității) individului, materializată în valori obiective în puncte, locuri, clasament, goluri marcate, kilograme ridicate, drepturi câștigate etc.⁷;
- ❖ **cercetare** - studiu amănunțit efectuat în mod sistematic cu scopul de a cunoaște ceva; acțiune de culegere a informațiilor despre o anumită problemă;

¹ <http://dexonline.ro/search.php?cuv=anticipare> – accesat în data de 25.11.2009

² DRAGNEA, A. S. MATE-TEODORESCU, (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București

³ EPURAN, M., (1982), *Ghidul psihologic al antrenorului*, I.E.F.S., București

⁴ POPESCU - NEVEANU, P., (1978), *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București, p. 59

⁵ DRAGNEA A., S. Mate-Teodorescu, (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București

⁶ DRAGNEA, A. Bota, A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București

⁷ DRAGNEA, A. S. Mate-Teodorescu, (2002), *Teoria sportului*, Edit. FEST, București

❖ **cerință** – fapt care este indispensabil pentru satisfacerea unor necesități curente; sarcină care trebuie îndeplinită neapărat;

❖ **creativitate** - abilitatea și dispoziția de a produce ceva nou;

D

❖ **decizie** - hotărâre luată în urma examinării unei probleme, a unei situații etc., soluție adoptată (dintre mai multe posibile); rezoluție.

E

❖ **electoencefalogramă** - înregistrarea semnalelor electrice ce rezultă din activitatea creierului

❖ **electrod** – conductor electric prin care intră sau iese curentul dintr-un mediu conductor sau din vid.

❖ **exercițiu fizic** – act motric specializat.

❖ **fiziologie** - totalitate a funcțiilor vitale din organism.

G

❖ **gândire** - proces psihic prin care se realizează reflectarea, redarea generalizată și mijlocită a obiectelor și fenomenelor, ca și a relațiilor dintre ele.

I, Î

❖ **intelența motrică** - organizarea cognitivă ce se exprimă și funcționează prin finalizări în planul comportamentului motor, vizând în egală măsură selectarea, captarea și tratarea informațiilor venite din exteriorul și din interiorul corpului în vederea elaborării răspunsurilor motrice adecvate;⁸

❖ **învățare** – reprezintă acumularea de experiență (nouă) socială și individuală, formarea de structuri psihice, reprezintă una dintre formele fundamentale de activitate umană care, alături de modificările adaptative, asigură supraviețuirea sistemelor vii;⁹ este o asimilare activă de informație (retenție mnezică) însoțită de achiziționarea de noi operații și deprinderi;¹⁰

❖ **învățare inteligent-motrică** - învățare complexă, în care modificările comportamentului preponderent motric se realizează prin acordarea schemelor motrice cu cele intelectuale, individul conducând conștient mișcările proprii sau acționând asupra adversarului, obiectelor sau aparatelor în mod inteligent, utilizând cunoștințele, deprinderile, aptitudinile în deplin acord cu cerințele conștientizate ale situației în care se află.¹¹

M

❖ **memorie** - proces psihic care constă în întipărirea, recunoașterea și reproducerea senzațiilor, sentimentelor, mișcărilor, cunoștințelor etc. din trecut;

❖ **metodă** – modalitatea de executare a unei acțiuni complexe, constând într-o anumită alegere și combinare a acțiunilor componente, planuită și aptă de a fi aplicată repetat¹², este structurată ca un invariant strategic ce-și subordonează variabile tactice. Orice metodă are un caracter instrumental, este o modalitate de intervenție, de informare, interpretare, acționare.

❖ **metodologie** – sistemul celor mai generale principii normative ale investigației, ale cercetării, deduse din sistemul legilor generale obiective stabilite de fiecare știință în domeniul său; este știința despre metode; ansamblul metodelor folosite într-o știință¹³;

⁸HORGHIDAN,V. (2000), *Problematica Psihomotricității*, Editura Globus, București, pg.107

⁹ SCHIOPU, U, Verza E. (1997), *Dicționar de psihologie*, Editura Babel, București.

¹⁰ POPESCU - NEVEANU, P., (1978), *Dicționar de psihologie*, Editura Albatros, București, p. 393

¹¹ EPURAN, M., Horghidan, V., (1994), *Psihologia educației fizice*, Editura ANEFS, București.

¹² NICULESCU, M., (2002), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, ANEFS, București

¹³ Idem 12

❖ **mijloace** – sunt o categorie importantă a bazei tehnico-materială a învățământului, care cuprinde ansamblul materialelor utilizate în procesul de învățământ și care prin valoarea potențialului lor pedagogic, contribuie la realizarea eficientă a obiectivelor educației¹⁴

❖ **motivație** - totalitate a motivelor care determină o acțiune sau un anumit mod de comportare.

❖ **motricitatea** – reunește totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor sportive¹⁵;

P

❖ **performanța sportivă** – desemnează atât procesul cât și rezultatul unei acțiuni, care, din punct de vedere normativ, reprezintă măiestria în îndeplinirea unei sarcini, cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factorii exogeni (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții materiale și de instruire, nivelul motivației și influența factorilor sociali¹⁶;

❖ **psihic** – ansamblu de procese și de fenomene de natură cognitivă, afectivă și volitională care se produc în sistemul nervos.

❖ **psihologic** - referitor la psihologie; psihic.

❖ **psihomotricitate** – funcție ce exprimă relațiile complexe interdeterminative între actele motrice și activitatea psihică¹⁷; rezultat al integrării funcțiilor motrice și mentale sub efectul maturizării sistemului nervos, ce vizează raportul subiectului cu corpul său¹⁸;

R

❖ **raționament** - formă logică fundamentală constând dintr-o înlănțuire ordonată de judecăți din care decurg adevăruri noi, act prin care gândirea, pornind de la cunoștințe date, derivă din aceste cunoștințe noi¹⁹;

S,Ș

❖ **scrimă** – ramură sportivă ce cuprinde probele de spadă, floretă, sabie.

❖ **studiu de caz** – modalitatea de a analiza o situație specifică deosebită, ieșită din comun – particulară, reală sau ipotetică, care există sau poate să apară într-o acțiune sau fenomen;

❖ **știință** – sferă de activitate umană a cărei funcție constă în dobândirea și sistematizarea teoretică a cunoștințelor despre realitate.

T

❖ **tactică** – reprezintă un sistem coerent de acțiuni selecționate, planificate și pregătite anticipat spre a fi utilizate în jocul echipei în funcție de adversari și condițiile de concurs, pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp în scopul îndeplinirii obiectivelor de performanță stabilite²⁰;

¹⁴COLIBABA EVULEȚ, D., (2007), *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Edit. Universitaria, Craiova, pg.173

¹⁵DRAGNEA, A. Bota A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București.

¹⁶DRAGNEA, A. S. Mate-Teodorescu, (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București

¹⁷HORGHIDAN V., (2000), *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București.

¹⁸*Encyclopaedia Universalis*, Editeur a Paris, France, 1999, citată de A.Dragnea, 1999

¹⁹<http://dexonline.ro/search.php?cuv=rationament>

²⁰COLIBABA-EVULEȚ, D., I.Bota, (1998), *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Editura Aldin, București.

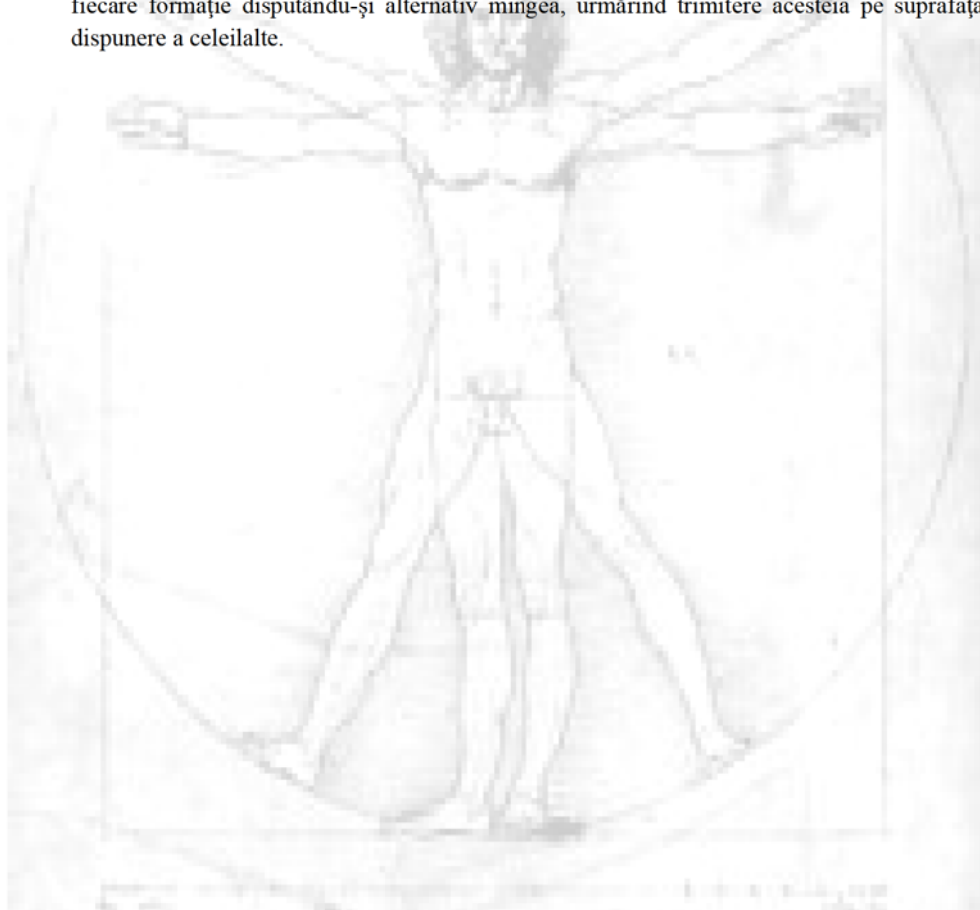
❖ **talent** – este o continuare pe o treaptă superioară a aptitudinii, caracterizat nu numai prin efectuarea cu succes a unei activități ci și prin capacitatea de a crea opere originale²¹;

❖ **tehnică** – un sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional și eficient în vederea obținerii unui randament maxim în competiții;

V

❖ **vocația** – este o interacțiune optimă între aptitudinile pentru ceva și atitudinile față de același lucru în baza unei tendințe de autodepășire; este „chemarea” către o anumită ramură de sport, întemeiată pe conștiința propriilor aptitudini²²;

❖ **volei** – joc sportiv colectiv în care se acționează asupra obiectului (mingea) prin lovire sau respingere, nemijlocit cu mâna liberă, iar cele două echipe ocupă terenuri separate, fiecare formație disputându-și alternativ mingea, urmărind trimitere acesteia pe suprafața de dispunere a celeilalte.



²¹ ZISULESCU, Ș., (1978), *Aptitudini și talente*, Editura Didactică și Pedagogică, București

²² DRAGNEA, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București

Partea I – FUNDAMENTAREA TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ