

PARTICULARITĂȚI PRIVIND MANAGEMENTUL ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DE TIMP LIBER (LOISIR)

Popescu Lucian¹,
Abalasei Beatrice Aurelia²,

^{1,2}Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, România

Rezumat. Complexitatea vieții societății contemporane, care are un ritm accelerat, impus de numeroasele prefaceri în toate domeniile de activitate, are efecte de multe ori negative asupra omului, provocându-i acestuia un consum exagerat de energie și o intensă solicitare a sistemului nervos. O alternativă pozitivă în acest sens este de a identifica soluții pentru ca omul să poată înlătura oboseala, surmenajul și dereglările neuropsihice. Prin urmare, demersul de față își dorește să contribuie la crearea unei motivații durabile și a unei atitudini favorabile pentru practicarea unor forme de activități motrice incluse într-un management al timpului liber. Totodată, pentru a înțelege scopul acestui demers, în cadrul căruia au participat 25 de subiecți, am analizat patru particularități care să identifice un concept de educație corporală pentru timpul liber, și anume: 1. managementul timpului liber; 2. mișcarea și activitatea motrice; 3. activitatea de loisir (utilizarea optimă a timpului liber); 4. activitatea motrice de timp liber (loisir). În urma acestui studiu, ne dorim ca orice participant, în funcție de motivația și atitudinea sa, să își poată manageria timpul liber, în care practicarea unei activități motrice să reprezinte un factor esențial cu impact major în dezvoltarea lui fizică, morală și psihică.

Cuvinte-cheie: management, timp liber, activitate motrice, informare, mentalitate, motivație.

Introducere

În contextul actual, *timpul liber*, din perspectivă socială, pedagogică și culturală, reprezintă o particularitate extrem de importantă, atât pentru societate, cât și pentru omul însuși.

Din *perspectiva societății*, evoluția și progresul acesteia sunt într-o continuă dependență de sănătatea, inteligența și forța de creație a cetățenilor săi.

Din *perspectiva cetățeanului*, dezvoltarea lui morală, psihică și fizică este condiționată de acel timp liber pe care-l are la dispoziție, precum și de utilizarea pe care i-o dă persoana în cauză [1, 2].

În prezent, datorită complexității societății contemporane, precum și ritmului accelerat la care omul este obligat să se adapteze, provocându-i acestuia un mare consum de energie și o intensă solicitare a sistemului nervos, identificarea unui interval de timp în afara ocupațiilor obișnuite – serviciu, școală și alte obligații curente, cu scopul de a crea corpului o stare de bine, reprezintă o particularitate esențială și obligatorie pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, utilizarea unor elemente compensatorii, precum destinderea și relaxarea, poate preveni sau înlătura oboseala, surmenajul și dereglările neuropsihice [3].

Promovarea practicării activităților motrice la diferite categorii de vârstă – cu precădere în rân-

dul tinerilor, individual sau în grup - trebuie înțeleasă și încurajată ca o modalitate de organizare a timpului liber, având ca finalitate menținerea sănătății și dezvoltarea fizică și psihică. Totodată, crearea unei motivații durabile, dar și a unei atitudini favorabile pentru practicarea diferitelor forme de activități motrice incluse într-un management al timpului liber reprezintă obiectivul principal al demersului de față.

Material și metode

Studiul își propune să identifice un concept de educație corporală pentru timpul liber, realizabil prin: stimularea dorinței de a face mișcare; dezvoltarea spiritului de inițiativă; asigurarea unei continuități în practicarea activităților motrice.

Pentru a înțelege cât mai bine scopul acestui demers, în continuare vom prezenta anumite particularități, ce definesc: 1) managementul timpului liber; 2) mișcarea și activitatea motrice; 3) activitatea de loisir (utilizarea optimă a timpului liber); 4) activitatea motrice de timp liber (loisir).

1) Managementul timpului liber

Etimologic, managementul definește arta de a conduce, de a reuși, de a rezolva ceva cu maximă eficiență [4].

Noțiunea de *management* poate fi definită în funcție de anumite criterii după care își desfășoa-

ră activitatea o organizație sau o persoană. Este de la sine înțeles că fiecare persoană are nevoie de un management al timpului liber. În acest sens, prima condiție este de a identifica la fiecare persoană care îi sunt dorințele, interesele, pasiunile și valorile personale ce-l însoțesc în existența sa. A doua condiție este de a-și crea, reorganiza și reordona acele activități prin care va reuși să-și controleze și dirijeze energia pentru realizarea celor propuse. În final, persoana în cauză va putea dobândi o atitudine corectă prin care va reuși să se respecte, să se prețuiască, să se înțeleagă, să se încurajeze, să se stimuleze și, cu siguranță, să beneficieze de acel timp liber consistent pentru practicarea unei activități motrice sau a unor hobby-uri de destindere, dezvoltare sau distracție, atât de necesare în contextul actual.

2) Mișcarea și activitatea motrice

Mișcarea reprezintă totalitatea actelor motrice realizate de o persoană pentru a menține legăturile sale cu mediul natural și social [5].

Actul motrice reprezintă un fapt simplu de comportare realizat prin mușchii scheletici în vederea obținerii unui efect elementar de adaptare sau de construire a unei acțiuni motrice [5, 6].

Acțiunea motrice reprezintă un ansamblu de acte motrice astfel structurate, încât realizează un tot unitar în scopul rezolvării unor sarcini imediate, care pot fi izolate sau înglobate într-o activitate motrice [5, 6].

Activitatea motrice reprezintă un ansamblu de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare, în vederea obținerii unui efect complex de adaptare a organismului și de perfecționare a dinamicii acestuia [5, 6].

Tipologia activităților motrice [5]: *activități ludice (de joc)* – presupun diferite jocuri cu importante funcții formative și psihosociale; *activități gimnice* – orientate spre dezvoltarea armonioasă a organismului (gimnastica de bază, joggingul etc.); *activități agonistice* – au un caracter competițional și o largă răspândire (sporturile); *activități recreative* – efectuate în timpul liber cu scop de relaxare, divertisment, deconectare etc.; *activi-*

tăți compensatorii – cu scopul recuperării capacităților fizice și psihice în urma unor accidente, îmbolnăviri etc.

În ceea ce privește practicarea unei activități motrice, indiferent de tipologia sa, trebuie să aducem în discuție două aspecte esențiale, și anume: 1. activitatea motrice se diferențiază de la caz la caz – de la tânăr la adult, de la bărbat la femeie, de la cei care prestează activități intelectuale la cei cu activități fizice, de la cei care trăiesc în mediul rural la cei din mediul urban etc.; 2. mereu vor exista deosebiri atât în ceea ce privește volumul, cât și caracterul activității motrice respective. În consecință, atunci când se dorește practicarea unei activități motrice, nu putem vorbi despre un tipar special de valorificare optimă a timpului liber, deoarece pare greu de identificat.

3) Activitatea de loisir sau utilizarea optimă a timpului liber

Din perspectiva contemporană, noțiunea de *timp liber* reprezintă o preocupare esențială pentru sociologi și pedagogi. Dintre aceștia, sociopedagogul Joffre Dumeziedier are o anumită filozofie, definind conceptul de timp liber prin destindere, dezvoltare și distracție [1, 2].

Destinderea. Refacerea organismului și regenerarea capacităților fizice și intelectuale după o zi de muncă sau de școală se poate realiza prin activități de relaxare.

Dezvoltarea. Reprezintă o particularitate cu caracter educativ și vizează într-un mod aparte atât societatea în ansamblul ei, cât și părinții și oamenii școlii, având ca obiectiv principal satisfacerea unor interese, înclinații, aptitudini de natură artistică sau motrice (practicarea unui sport), vizionarea de spectacole, vizitarea unor muzee etc.

Distracția – particularitate prin care se urmărește crearea unui climat optim de viață prin practicarea unor activități de divertisment.

Un rol deosebit de important în identificarea unui management al timpului liber îl au strategiile de gestionare a timpului liber. Mulți specialiști abordează acest fapt în studiile lor, formulân-

du-se multe și diferite păreri sau teorii.

După Miller și Robinson, *timpul liber* se raportează la acel timp aflat la dispoziția omului după munca cotidiană sau obligațiile curente ce trebuie îndeplinite, timp care trebuie valorificat după bunul plac al fiecărei persoane. Timpul liber mai poate fi asociat cu timpul de odihnă în sensul de relaxare sau destindere, particularitate prin care se poate înțelege intervalul de timp destinat unor activități recreative, având ca scop obținerea unei odihne active [1, 2].

După Max Kaplan, *timpul liber* este perceput ca "odihnă în sensul de distracție", cu următoarele reflecții: particularitate opusă muncii ca activitate profesională – serviciu sau școală, impusă pentru asigurarea traiului sau a formării profesionale, în consecință o activitate de plăcere personală care produce relaxare, bucurie sau împlinire; o stare agreabilă de așteptare și amintire, care relaxează și destresează; anumite obligații rezultate din acel rol involuntar care presupune colaborare, conlucrarea, întraajutorare cu cei care vin în contact; o activitate ce admite părți distractive cu rol recreativ, care să formeze o percepție de mulțumire și bună dispoziție [1, 2].

După Davz și Rowe, *timpul liber* reprezintă: o experiență spontană care relaxează, bucură și bine-dispune; o activitate nerecompensată, dar plăcută și utilă; timpul pe care omul îl controlează fără nici un fel de impunere externă [1, 2].

4) Activitatea motrice de timp liber (loisir)

Atunci când ne dorim să identificăm un management al activităților motrice de timp liber trebuie să ținem cont, în acest sens, de anumite caracteristici: conceptul de activitate motrice; conținutul unei activități motrice de timp liber; structura activităților motrice de timp liber [7].

Conceptul de activitate motrice reflectă necesitatea implementării unor programe de activități care să răspundă unei motivații. Majoritatea acestor programe au ca fundament particularități ce țin de: tradiție, educație, mediu - familial, școlar și social, cerințe, facilități, oferte, distanțe, cadrul natural etc. *Conținutul unei activități mo-*

trice de timp liber poate varia în funcție de: genul de participanți – vârstă, sex, profesie, nivel social, genul de obiective din care să rezulte motivația practicării – plăcere, socializare, scădere în greutate, dezvoltare fizică etc.; genul de ofertă care specifică realitatea vieții – cunoașterea de sine (alergarea de unul singur), relația cu partenerii și adversarii (jocuri sportive), emulația pe care o provoacă competiția, aventura etc.

Structura activităților motrice de timp liber poate avea următoarea configurație: independente sau organizate; individuale sau în grup; în sală, aer liber, apă; cu adversar sau fără, cu materiale sau fără; după vârstă – copii, tineri, adulți, vârstnici; după specificul meseriei – muncă intelectuală, muncă fizică, muncă cu efort mixt (intelectual și fizic); după sex – fete, băieți, femei, bărbați; după gradul de dizabilitate (acolo unde participă persoanele cu nevoi speciale).

Analizând aspectele teoretice prezentate, putem sugera că o excelentă stare de relaxare și obținerea unui confort psihic optim îl oferă activitățile motrice desfășurate în aer liber (afară, în spații deschise) sau în spații închise (săli special amenajate). La baza oricărei inițiative trebuie să fie pusă opțiunea participantului, unde vârsta, sexul, genul, pregătirea profesională sau intelectuală să nu conteze, iar printre mijloacele de acționare să se regăsească un spectru larg de opțiuni, precum: mersul, alergarea, diferite forme de gimnastică, culturismul, dansul, înotul, badmintonul, tenisul de masă, tenisul de câmp, drumețiile, turismul montan, ecoturismul, cicloturismul, sportul ca loisir – joggingul, fitnessul, gimnastica aerobă, bicicleta ergometrică, streetbalul, voleiul redus, minifotbalul, fotbalul tenis etc.

Cert este că practicarea activităților motrice de timp liber oferă multe beneficii cu implicație directă asupra fiecărui practicant, și anume: menține și întărește starea de sănătate; menține și îmbunătățește indicii fizici, mentali și emoționali; îmbunătățește calitatea vieții prin caracterul său recreativ; determină creșterea randamentului social în funcție de dorințe sau nevoi; menține și

formează unele atitudini estetice etc.

Rezultate și discuții

La acest studiu, efectuat în cadrul Festivalului Internațional al Tinereții, Științei și Sportului, au participat 25 de cursanți ai Școlii de vară „Sănătate prin activități motrice de loisir” (28 august – 1 septembrie 2017).

Pentru punctul 1, *Managementul timpului liber*, cursanții au răspuns la următoarele întrebări:

a. *Aveți timp liber?* Toți cursanții au răspuns afirmativ în acest sens, rezultând o cotă de 100% (25 de subiecți).

b. *Dar un management al timpului liber?* 22 dintre subiecți au răspuns că nu au un astfel de management, reprezentând 88% dintre participanți; 3 dintre subiecți au declarat că dispun de un management al timpului liber, reprezentând 12% dintre participanți.

Pentru punctul 2, *Mișcarea și activitatea motrice*, cursanții au răspuns la următoarele întrebări:

a. *Faceți mișcare?* Toți subiecții au răspuns că zilnic sunt activi, reprezentând 100% din eșantionul chestionat.

b. *Ce tip de activitate motrice preferați?*

56% (14 participanți) preferă activitățile motrice agonistice;

56% (14 participanți) preferă activitățile motrice recreative;

32% (8 participanți) preferă activitățile motrice gimnice;

12% (3 participanți) preferă activitățile motrice de tip ludic;

4% (1 participant) preferă activitățile motrice compensatorii.

Pentru punctul 3, *Activitatea de loisir sau utilizarea optimă a timpului liber*, subiecții au răspuns la următoarea întrebare: *Cum definiți conceptul de timp liber?*

52% (13 subiecți) percep activitatea de timp liber ca un mijloc de destindere;

28% (7 subiecți) identifică conceptul de timp liber ca mijloc de dezvoltare personală;

20% (5 subiecți) definesc timpul liber ca mij-

loc de distracție.

Pentru punctul 4, *Activitatea motrice de timp liber*, participanții au răspuns la următoarea întrebare: *Ce mijloace de acționare preferați în practicarea unei activități motrice de timp liber?*

24% (6 participanți) preferă un joc sportiv;

20% (5 participanți) preferă joggingul;

16% (4 participanți) preferă dansul;

12% (3 participanți) preferă diferite forme de gimnastică;

12% (3 participanți) preferă fitnessul și culturismul;

8% (2 participanți) preferă drumeția;

8% (2 participanți) preferă cicloturismul.

Din analiza datelor prezentate, putem formula câteva observații, respectiv:

Fiecare participant beneficiază, în afara ocupațiilor obișnuite (serviciu, școală, obligații curente) de un anumit interval de timp (loisir) ce poate fi utilizat cu scopul de a crea corpului o stare de bine – plăcere și relaxare.

Nu putem remarca același lucru atunci când ne dorim să identificăm la participanți un management al timpului liber, acest concept lipsind aproape în totalitate, iar activitățile motrice fiind practicate oarecum spontan. O cauză poate fi mentalitatea fiecăruia, deoarece, atunci când se analizează timpul liber, această noțiune nu înseamnă doar intervalul din afara orelor de program obișnuit – serviciu, școală și alte obligații curente, ci perioada care rămâne la dispoziție pentru satisfacerea unei nevoi, dorințe, hobby-uri sau activități motrice (în cazul de față).

Activitățile motrice preferate sunt cele agonistice (56%), recreative (56%) și gimnice (32%), acestea contribuind în cea mai mare măsură la: perfecționarea dezvoltării fizice; formarea capacității de autoorganizare și crearea unui stil de viață elevat, socializare etc.

Pentru 52% dintre participanți conceptul de timp liber reprezintă un mijloc de destindere, dar și un mijloc de dezvoltare personală (28%) sau un mijloc de distracție (20%). În general, timpul liber poate fi utilizat ca: perioadă de odihnă; di-

vertisment; durată de dezvoltare a personalității; durată pentru refacerea resurselor organismului și pregătire pentru noi eforturi etc.

Analizând alegerea mijloacelor de acționare în practicarea activităților motrice de timp liber, cursanții au optat pentru: practicarea unui joc sportiv (24%); jogging (20%); dans (16%); diferite forme de gimnastică (12%); fitness și culturism

(12%); drumeții (8%) și cicloturism (8%).

La finalul acestui studiu putem spune că fiecare participant, în funcție de motivația și atitudinea sa, își poate manageria timpul liber, în care practicarea unei activități motrice să reprezinte un factor esențial cu impact major în dezvoltarea lui fizică, morală și psihică.

Bibliografie

1. Rață, G. (2007). *Strategii de gestionare a timpului liber*, Editura Pim, Iași.
2. Balint, G. (2007). *Activități sportiv-recreative și de timp liber: paintball, mountain bike și escaladă*, Editura Pim, Iași.
3. <https://www.scribd.com/doc/118401959/Managementul-Timpului-Liber>
4. Todea, F.-S. (2000). *Managementul educației fizice și sportului*, Editura Fundației România de Măine, București.
5. Cojocariu, A. (2010). *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Editura Pim, Iași.
6. Cârstea, G. (1993). *Teoria și metodica educației fizice și sportului*, Editura Universul, București.
7. <https://www.scribd.com/doc/51327038/Activitati-timp-liber-A-T-L>