

## **Componentele performanțelor motorii corelate cu condiția fi zică la copii și juniori (II)**

**Dan Dragoș Crăciun<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Traian Bocu<sup>2</sup>, Irina Ienac<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

<sup>2</sup> *Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca*

<sup>3</sup> *Școala „Radu Stanca” Cluj-Napoca*

### **Rezumat**

Performanțele motorii, corelate cu condiția fi zică sunt un aspect al condiției fi zice, distinct de sănătatea corelată cu condiția fi zică. Dezvoltarea indicatorilor performanțelor motorii în cursul creșterii și maturizării prezintă o importanță considerabilă. Componentele performanțelor corelate cu condiția fi zică sunt coordonarea motorie, echilibrul, viteza mișcărilor, agilitatea și detenta. Este important de știut că controlul motor (echilibrul, coordonarea motorie și agilitatea) trebuie să se dezvolte înaintea forței (viteza și detenta). Componentele performanțelor motorii corelează cu somatotipul în mare măsură. Cu ajutorul unor teste simple pot fi măsurate aspectele specifice ale componentelor performanțelor motorii, corelate cu condiția fi zică la copii și juniori. Copiii trebuie să înțeleagă beneficiile activității fi zice pentru creșterea forței și rezistenței musculare, îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare, flexibilității articulare, compoziției corporale optime și performanțelor corelate cu condiția fi zică.

**Cuvinte cheie:** condiție fi zică, echilibru, coordonare motorie, agilitate, viteză, detentă, teste pentru performanțele motorii, copii, adolescenți.