

CZU 796.4.417

**STUDIUL PRIVIND PREGĂTIREA TEHNICĂ DE BAZĂ LA SOL
A GIMNASTELOR DE 9 ANI**

*Jurat Valeriu¹
Potop Larisa²*

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. *Lucrarea are ca scop principal evidențierea conținutului învățării exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani. Pentru aceasta ne-am propus organizarea unui studiu experimental în cadrul Clubului Sportiv Dinamo din București, aplicat unui grup de 4 gimnaste cu vârsta de 9 ani. Studiul s-a desfășurat în perioada ianuarie 2018- aprilie 2018. În cadrul cercetării s-au aplicat probe de control pentru evaluarea nivelului pregătirii tehnice și artistice, precum și a celei performanțiale la sol în antrenamentele de verificare și concurs. Rezultatele învățării elementelor acrobatice la sol de către gimnastele începătoare de 9 ani scot în evidență că aplicarea probelor tehnice de control contribuie la îmbunătățirea execuției tehnice, acestea fiind necesare îndeplinirii amendamentelor categoriei junioare III, nivel 1. Iar alegerea celor mai eficiente exerciții pregătitoare și ajutătoare în funcție de controlul și reglarea procesului de învățare a exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani conduce la îmbunătățirea rezultatelor învățării propuse.*

Cuvinte-cheie: *gimnastică, acrobatică, pregătire fizică, pregătire tehnică, performanță.*

Introducere. Gimnastica artistică cunoaște astăzi o dinamică deosebită de dezvoltare în privința creșterii dificultății, a originalității, a complexității și a spectaculozității exercițiilor, ea fiind considerată a fi un sport și un spectacol în același timp. Practicarea sistematică a gimnasticii artistice atât pe baza principiilor și cerințelor antrenamentului sportiv, cât și a regulamentului competițional conduce la perfecționarea tehnicii de execuție, atingerea măiestriei sportive și, în final, la obținerea performanțelor pe plan național și internațional, ca o continuare a talentului individual [1, 5, 8, 10].

Pregătirea tehnică înseamnă totalitatea măsurilor cu caracter metodic, organizatoric ori de altă natură în cadrul procesului de antrenament sportiv, cu scopul însușirii tehnicii gimnasticii. În gimnastică, rolul pregătirii tehnice este foarte mare și este în strânsă interdependență cu celelalte componente, astfel o slabă pregătire fizică a

copiilor duce la o tehnică greșită, defectuoasă și deci la insucces în concurs. De asemenea, o pregătire tehnică bună, bazată pe o pregătire fizică bună, dar în lipsa unei pregătiri psihologice adecvate are ca efect performanțe modeste [5, 7].

În orice disciplină sportivă, deci și în gimnastica artistică, calitatea procesului învățării influențează performanțele obținute. Învățarea în cadrul activităților sportive este denumită în general „învățare motrică” [5, 9].

În gimnastică se învață acte și acțiuni motrice (elemente, legături), care au la bază modele experimentale ce duc în final la o conduită motrică, ce este determinată de măiestria în execuție, dar și de sistemul de cunoștințe specifice gimnasticii. Procesul de învățare a mișcărilor de gimnastică este unul complex, care cuprinde, pe lângă învățarea gestuală, motrică, realizată la nivelul de priceperi și deprinderi, forme de învățare inteligentă, constând din însușirea noțiunilor, a

conceptelor și din învățarea creatoare. În funcție de etapa de învățare, în învățarea motrică din gimnastică – ca proces de instruire – este utilizat întreg sistemul metodelor și procedeele metodice de instruire. Metodele și procedeele sunt folosite în funcție de nivelul de pregătire fizică și tehnică al gimnastului, de gradul de dificultate și de structura elementului tehnic, de etapa învățării [2, 4, 10].

Pregătirea artistică este o componentă a antrenamentului sportiv, pe care o regăsim în ramurile în care evaluarea în competiție se face pe baza notelor acordate de brigăzile de arbitri (gimnastica artistică, gimnastica ritmică, sport aerobic, patinajul artistic, înotul sincron, sărituri în apă, sărituri cu schiurile etc.). Din conținutul pregătirii artistice fac parte: pregătirea de dans, creația artistică, educație muzicală, educația plastică, pregătirea pentru expresie-comunicare, pregătirea gimnică (specifică gimnasticii) [6, 9].

Solul este o probă complexă ce cuprinde mișcări variate, în care se îmbină armonios suplețea cu dinamismul, expresivitatea cu forța, curajul cu stăpânirea de sine, muzicalitatea cu ritmul de execuție [3]; se pun în valoare pregătirea tehnică a gimnastei, originalitatea elementelor și combinațiilor, temperamentul. În compoziția exercițiilor acrobatice pentru fete, o pondere mai mare o au elementele acrobatice de mobilitate, de echilibru, elemente dinamice și cele artistice. Exercițiile acrobatice sunt accesibile, atractive și spectaculoase. Ele pot fi gradate de la cele mai simple, cum sunt rostogolirile, la cele mai complexe mișcări, cum sunt salturile duble și triple, salturile cu 2-3 înșurubări etc. [9, 12, 13].

Scopul principal al lucrării este evidențierea conținutului învățării exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani.

Ipoteza lucrării. Considerăm că, alegerea celor mai eficiente exerciții pregătitoare și ajutoare în funcție de controlul și reglarea procesului de învățare a exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani va conduce la îmbunătățirea rezultatelor învățării propuse.

Metodologia și organizarea cercetării

Pentru verificarea ipotezei studiului și realizarea scopului propus s-a organizat un studiu experimental în cadrul Clubului Sportiv Dinamo din București. Loc de desfășurare - sala de gimnastică a CS Dinamo București. În cadrul studiului au participat 4 gimnaste cu vârsta de 9 ani.

Studiul s-a desfășurat în perioada ianuarie 2018- aprilie 2018.

Etapale desfășurării studiului:

Etapa inițială (3-10.01.2018) – testarea inițială a nivelului dezvoltării fizice, aprecierea nivelului învățării elementelor acrobatice conform programei la sol la nivelul gimnastelor.

Etapa fundamentală (11-24.04.2018) – aplicarea programului de învățare a elementelor incluse în conținutul programei de clasificare.

Etapa a III-a (26-30.04.2018) – testarea finală, analiza rezultatelor învățării elementelor acrobatice la sol.

În cadrul studiului au fost aplicate următoarele metode de cercetare:

- 1) Studiul bibliografiei,
- 2) Metoda observației pedagogice,
- 3) Metoda testelor și a probelor tehnice de control,
- 4) Metoda studiului experimental pedagogic, cu ajutorul tehnicii unei singure grupe de cercetare (investigare),
- 5) Metoda statistico-matematică și a reprezentării grafice a rezultatelor studiului.

Probe de control aplicate:

În cadrul studiului s-au aplicat următoarele probe și teste de control [11]:

Elemente acrobaticice:

1) Proba tehnică 1 - Rondat – răsturnare înapoi (flic-flac) – salt înapoi grupat, apreciată cu 1-10 puncte;

2) Proba tehnică 2- Răsturnare înainte pe două picioare (flic-flac), apreciată cu note de la 1 până la 10 puncte;

3) Proba tehnică 3 – Salt înainte grupat, apreciată cu note de la 1 până la 10 puncte;

4) Proba tehnică 4 – Rondat – trei răsturnări înapoi, apreciată cu note de la 1 până la 10 puncte;

Elemente artistice:

5) Proba tehnică 5 - Pasaj artistic: 2 x săritura "pas" cu développé în legătură directă, apreciată cu note de la 1 până la 10 puncte;

6) Proba tehnică 6 - Pirueta cu întoarcere de min. 360° pe 1 picior și Assemblé tour 360° (cu / fără chassé), apreciată cu note de la 1 până la 10 puncte;

C. Capacitatea performanțială. Rezultatele obținute în antrenamentul de verificare apreciată prin note de la 1 până la 10 puncte și Campionatul Național Școlar, Buzău, 2018 - la sol (D + E = nota finală - puncte).



Fig. 1. Rondat – flic-flac – salt înapoi grupat

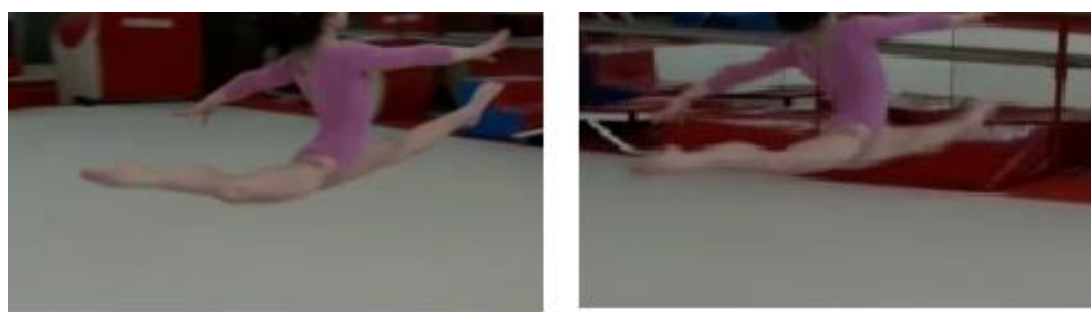


Fig. 2. Pasaj artistic: 2 x săritura "pas" cu développé în legare directă

Rezultatele cercetării și discuții asupra lor

În Tabelul 1 și Figurile 3, 4, 5 și 6 sunt prezentate rezultatele învățării elementelor acrobaticice conform amendamentelor categoriei

junioare III, nivel 1 (9 ani) la testarea inițială și testarea finală.

Tabelul 1. Rezultatele învățării elementelor acrobatice conform amendamentelor categoriei junioare III-a, nivel 1 la testarea inițială

Indicatori statistici	Probă tehnică 1		Proba tehnică 2		Proba tehnică 3		Proba tehnică 4	
	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final	Inițial	Final
x	8,125	8,50	8,25	8,625	8,00	8,625	8,125	8,625
±m	0,125	0,00	0,25	0,125	0,35	0,375	0,125	0,125
S	0,25	0,00	0,5	0,25	0,71	0,75	0,25	0,25
Cv%	3,07	2,89	6,06	2,89	8,83	8,69	3,07	2,89
t	3,000		3,000		5,000		2,449	
P	>0,05		>0,05		<0,05		>0,05	

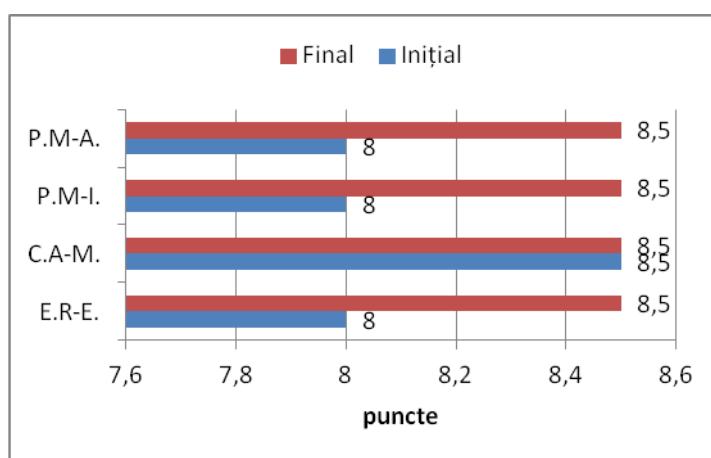


Fig. 3. Rezultatele învățării seriei acrobatice proba tehnică 1 (rondat – răsturnare înapoi – salt înapoi grupat)

În Figura 3 sunt prezentate rezultatele învățării seriei acrobatice rondat – răsturnare înapoi – salt înapoi grupat, apreciate cu notele de la 1 până la 10 puncte. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 8,125

puncte la testarea inițială și o creștere de 0,375 puncte la testarea finală, media fiind egală cu 8,50 puncte, având omogenitate mare la ambele testări și diferențe nesemnificative la $P > 0,05$.

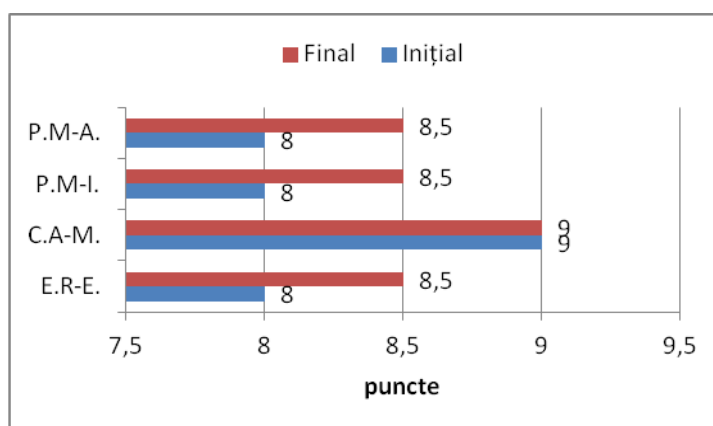


Fig. 4. Rezultatele învățării elementului acrobatic proba tehnică 2 (răsturnare înainte pe două picioare)

În Figura 4 sunt prezentate rezultatele învățării elementului acrobatic răsturnare înainte pe două picioare, apreciat cu notele de la 1 până la 10 puncte. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 8,25

puncte la testarea inițială și o creștere de 0,375 puncte la testarea finală, media fiind de 8,625 puncte, având omogenitate mare la ambele testări și diferențe nesemnificative la $P > 0,05$.

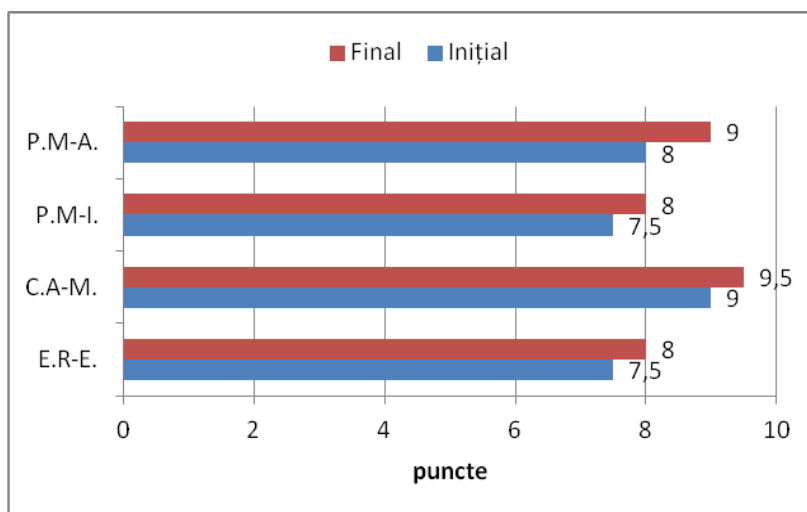


Fig. 5. Rezultatele învățării elementului acrobatic proba tehnică 3 (salt înainte grupat)

În Figura 5 sunt prezentate rezultatele învățării elementului acrobatic salt înainte grupat, apreciat cu notele de la 1 până la 10 puncte. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 8,00 puncte la testarea

inițială și o creștere de 0,625 puncte la testarea finală, media fiind de 8,625 puncte, având omogenitate mare la ambele testări și diferențe semnificative la $P < 0,05$.

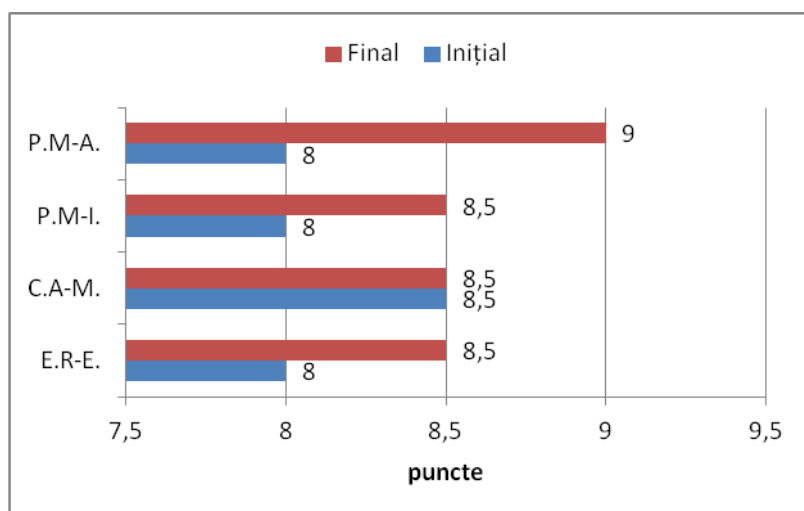


Fig. 6. Rezultatele învățării seriei acrobatice proba tehnică 4 (rondat - 2 flic-flac-uri - aterizare)

În Figura 6 sunt prezentate rezultatele învățării seriei acrobatice rondă – două răsturnări înapoi (flic-flac-uri) - aterizare, apreciat cu notele de la 1 până la 10 puncte. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 8,125 puncte la testarea inițială și o creștere de 0,50 puncte la testarea finală, media fiind egală cu 8,625 puncte,

având omogenitate mare la ambele testări și diferențe nesemnificative la $P > 0,05$.

În Tabelul 2 și Figurile 7 și 8 sunt prezentate rezultatele învățării elementelor artistice la sol conform amendamentelor categoriei junioare III-a, nivel 1 în antrenament.

Tabelul 2. Rezultatele învățării elementelor artistice la sol conform amendamentelor categoriei junioare III-a, nivel 1

Nume și prenume	Probă tehnică 5		Proba tehnică 6	
	Inițial	Final	Inițial	Final
E.R-E.	8,5	9	8,5	9
C.A-M.	8,5	9	9	10
P.M-I.	8,5	9	8,5	9
P.M-A.	8,5	9,5	8,5	9
Indicatori statistici				
x	8,50	9,125	8,625	9,25
±m	0,00	0,125	0,125	0,25
S	0,00	0,25	0,25	0,5
Cv%	0,00	2,74	2,89	5,41
t	5,000		5,000	
p	<0,05		<0,05	

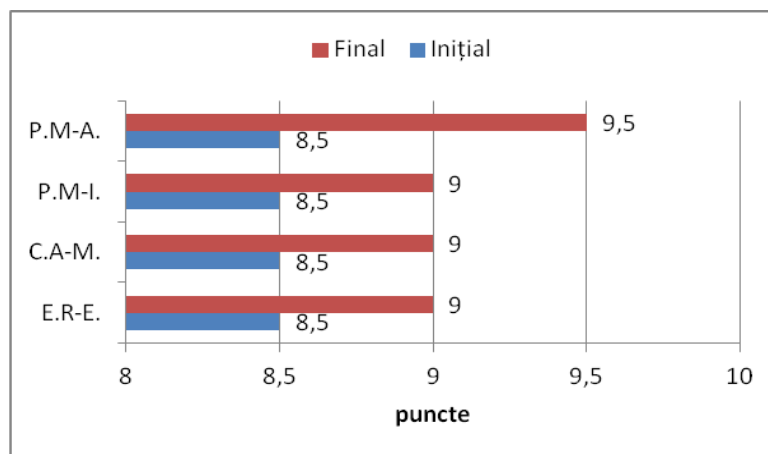


Fig. 7. Rezultatele învățării elementului artistic proba tehnică 5 (pasajul artistic: 2 x săritura "pas" cu developpé în legare directă)

În Figura 7 sunt prezentate rezultatele învățării pasajului artistic: 2 x săritura "pas" cu developpé în legare directă. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 5,50 puncte la testarea inițială și o creștere

de 0,625 punct la testarea finală, media fiind egală cu 9,125 puncte, având omogenitate mare la ambele testări și diferențe semnificative la $P < 0,05$.

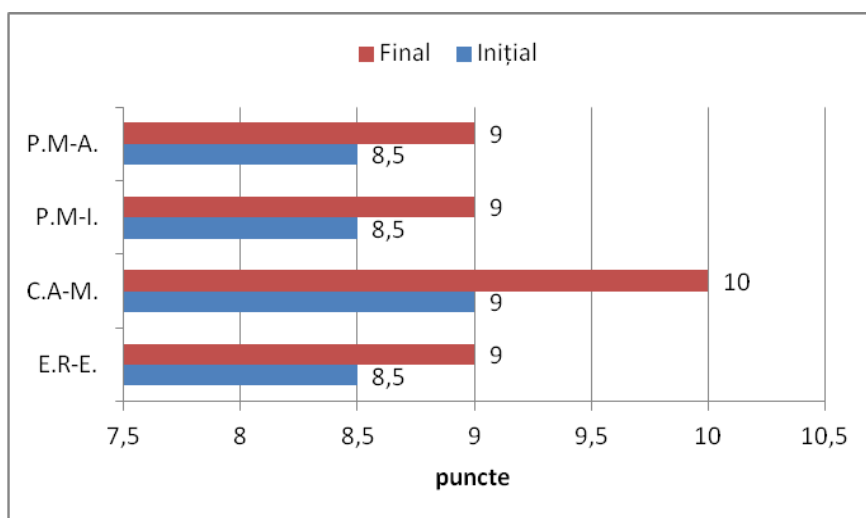


Fig. 8. Rezultatele învățării elementului artistic - proba tehnică 6 (pirueta cu întoarcere de min. 360°)

În Figura 8 sunt prezentate rezultatele învățării piruetei cu întoarcere de min. 360°. Rezultatele analizei comparative scot în evidență o medie de 8,625 puncte la testarea inițială și o creștere de 0,625 punct la testarea finală, media fiind egală cu 9,25 puncte, având omogenitate mare la ambele testări și diferențe semnificative la $P < 0,05$

În Tabelul 3 și Figura 9 sunt prezentate rezultatele capacității performanțiale obținute la sol de gimnastele junioare de 9 ani în cadrul

Campionatului Național Școlar, Buzău aprilie 2018.

În Tabelul 3 și Figura 9 sunt prezentate rezultatele capacității performanțiale la sol obținute de către gimnastele junioare III, nivel 1, inclusiv media de execuție în antrenamentul de verificare de 8,600 puncte, media dificultății exercițiului în concurs de 4,125 puncte, nota de execuție – 8,125 puncte și nota finală de 12,263 puncte.

Tabelul 3. Rezultatele capacității performanțiale la sol a gimnastelor junioare III, nivel 1

Nume și prenume	Antrenament verificare, puncte	Concurs – sol, puncte		
		Dificultate	Execuție	Nota finală
E.R-E.	8,400	4,000	8,000	12,000
C.A-M.	8,700	4,000	8,350	12,350
P.M-I.	8,500	4,000	8,000	12,000
P.M-A.	8,800	4,500	8,200	12,700
Indicatori statistici				
x	8,600	4,125	8,125	12,263
±m	0,09	0,125	0,08	0,17
S	0,18	0,25	0,17	0,34
Cv%	2,12	6,06	2,09	2,73

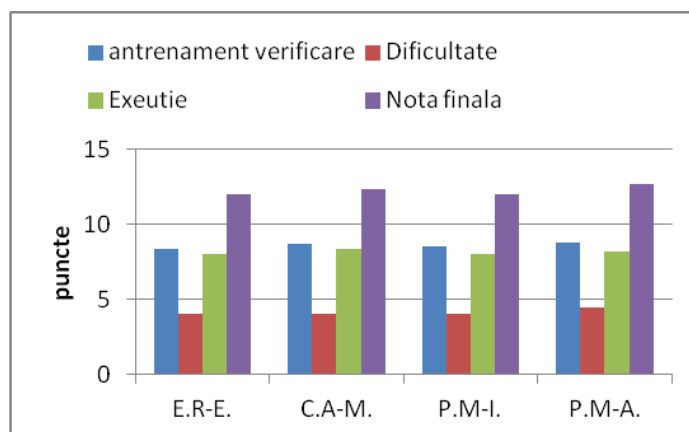


Fig. 9. Rezultatele capacității performanțiale la sol a gimnastelor junioare III, nivel 1

Concluzii. Studiul efectuat evidențiază conținutului învățării exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani prin folosirea celor mai eficiente mijloace de pregătire la aceste aparat.

În urma aplicării probelor tehnice de control, se observă îmbunătățirea la un nivel optim a execuției tehnice, fiind necesare îndeplinirii amendamentelor categoriei junioare III, nivel 1.

Alegerea celor mai eficiente exerciții pregătitoare și ajutoare în funcție de controlul și reglarea procesului de învățare a exercițiilor acrobatice la sol la nivelul gimnastelor de 9 ani contribuie la îmbunătățirea rezultatelor învățării propuse. Iar nivelul pregătirii tehnice atins ne va permite asigurarea continuității pregătirii pentru următorul nivel de pregătire, ceea ce confirmă ipoteza propusă a studiului.

Referințe bibliografice:

1. Аркаев, Л.Я., Сучилин, Н.Г. (2004). *Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации*. Москва: Физкультура и Спорт. 328 с.
2. Болобан, В.Н. (2013). *Регуляция позы тела спортсмена*. Монография. Киев: Олимпийская литература. 232 с.
3. Dobrescu, T. (2004). *Acompaniamentul muzical, mijloc pentru optimizarea pregătirii pentru proba de sol în gimnastica artistică*. Seria Educație Fizică și Sport, nr. 8, vol. I, Pitești: Editura Universității.
4. Гавердовский, Ю.К. (2014). *Теория и методика спортивной гимнастики*. Москва: Совтский спорт. 368 с.
5. Grigore, V. (2001). *Gimnastica artistică – bazele teoretice ale antrenamentului sportive*. București: Editura Semne. 194 p.
6. Grigore, V. (2002). *Pregătirea artistică în gimnastică*. București: ANEFS.
7. Filipenco, E., Buftea, V. (2014). *Gimnastica*. Note de curs pentru studenții USEFS privind bazele tehnicii probei sportive alese (anul II de studii). Chișinău: USEFS. 214 p.
8. Niculescu, G. (2003). *Gimnastica artistică – repere teoretice și metodice*. București: Editura Fundației „România de mâine”. 153 p.
9. Potop, V. (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică*. București: Editura Discobolul. 216 p.
10. Потоп, В. (2015). *Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женской спортивной гимнастики)*. Монография. Киев: Центр учебной литературы. 338 с.
11. *Programa de clasificare* (2017). Federația Română de Gimnastică, Comisia tehnică feminină.
12. Tudusciu, I., Bîrzu, D. (2009). *Gimnastică – învățarea exercițiilor la sol*. Buzău: Editura OMEGA. 226 p.
13. Vieru, N. (1997). *Manual de Gimnastică sportivă*. București: Editura Driada. 263 p.