

CZU 796.4.412

METODOLOGIA TESTĂRILOR SPECIFICE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ

*Buftea Victor¹
Nastas Natalia²*

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

Rezumat. În acest articol sunt expuse unele forme de testare specifică a gimnastelor de performanță la etapa pregătirii de bază. În vederea obținerii unui nivel înalt al măiestriei sportive, în prezent sunt stabilite peste 25 de forme de pregătire a gimnastelor, fiecare dintre ele contribuind considerabil la realizarea obiectivelor procesului de antrenament. În lucrarea de față sunt expuse modulele de testare specifică a gimnastelor de performanță pe șapte forme de pregătire, care includ itemi de verificare la diverse etape de antrenare (inițială, intermediară/curentă sau periodică și sumativă). Acestea pot oferi informații exacte despre unele stări psihomotrice ale gimnastelor și despre nivelul tehnico-tactic de pregătire în scopul cunoașterii, determinării și stabilirii modalităților optime de a interveni cu modificările necesare în scenariul de acțiuni instructive ulterioare din cadrul procesului de antrenament. Alături de alte forme importante, sunt descrise și unele forme de testare prin care pot fi apreciate competențele cognitive, trăsăturile afectiv-atitudinale și aptitudinile creative, care, corelate cu alte forme de testare, oferă posibilitatea cunoașterii în profunzime a informațiilor și care pot transforma procesul de antrenament în unul mult mai academic, ceea ce poate influența dinamica rezultatelor sportive.

Cuvinte-cheie: gimnastica artistică feminină, metodologie, testări specifice, forme de pregătire, competențe cognitive, aptitudini creative, calități motrice, abilități tehnice.

Metodologia testărilor specifice ale sportivelor în gimnastica artistică feminină presupune aplicarea unui complex de probe și norme de verificare și control în cadrul diferitor perioade ale procesului de antrenament ori de participare în competiție. Având la bază elemente de verificare, apreciere și notare, testările specifice condiționează în mare măsură întreg demersul instrucțional pe toate dimensiunile prevăzute de activitatea de pregătire [1, 3, 7, 9, 12, 14].

Cercetarea complexă a capacităților sportivelor poate fi reprezentată de un șir de evaluări, realizate în mod sistematic, iar rezultatele, fiind analizate, preluate și raportate la cerințele de instruire, pot fi plasate la baza schemelor de dirijare, de organizare și desfășurare a procesului de antrenament la toate etapele instructive. Prin cele trei faze componente: verificarea, aprecierea și notarea,

evaluarea poate fi efectuată la nivelul lotului național ori la nivel de grup, colectiv, club sportiv, echipă [4, 6, 8, 11, 13].

Evaluarea poate fi desfășurată sub formă complexă, urmărind înregistrarea indicatorilor la cele mai importante tipuri de pregătire luate spre cercetare [2, 5, 10, 15]. Trebuie menționat că, în ultimul timp, sunt scoase în evidență cele mai informative abordări ale problemei cu condiția obținerii celor mai relevante rezultate. Pe baza studiului întreprins în teoria și practica antrenamentului sportiv la gimnastica artistică, se constată că, în arsenalul metodologic al acestei probe, în prezent, pot fi distinse peste 25 de forme de pregătire.

Cercetarea de față este reprezentată de unele forme de pregătire, considerate, în ierarhia ansamblului de forme, printre primele cele mai importante și mai necesare, care, la rândul lor, pot genera și alte forme, de

asemenea importante (pregătirea acrobatică, pregătirea pentru săritură, conjugată, coregrafică, centralizată, precompetițională, de rotație și altele). Acestea sunt menționate în schema-model a testărilor specifice elaborată de noi, urmate de descrierea detaliată a

conținutului lor în vederea oferirii informațiilor utile și constructive pentru pregătirea cu eficiență și multilaterală a gimnastelor la etapa de perfecțiune a măiestriei sportive.

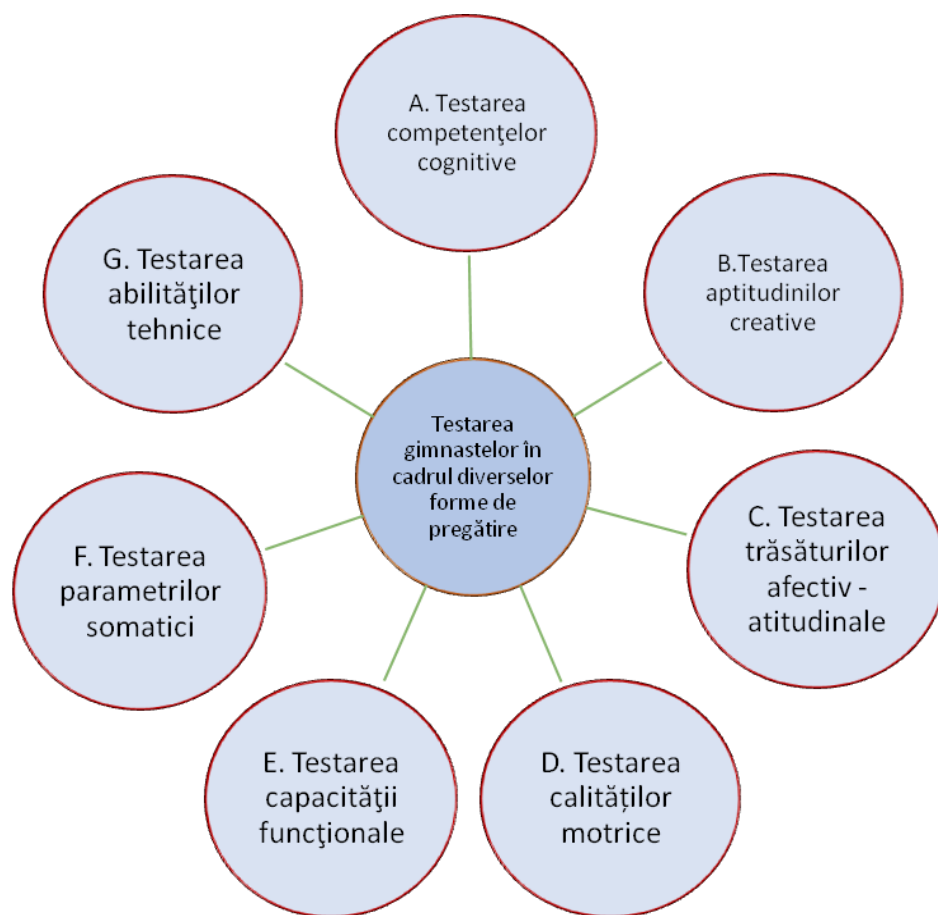


Fig. 1. Schema-model a testărilor specifice ale gimnastelor de performanță în cadrul diverselor forme de pregătire

A. Testarea competențelor cognitive (a cunoașterii aspectelor teoretice) presupune evaluarea cunoștințelor privind:

1. Proba de sport–gimnastica artistică–probă olimpică (scurt istoric al probei).
2. Componentele de bază ale poliatlonului de concurs și specificul de lucru la aparate.
3. Noțiuni de prevenire a traumatismelor în cadrul lecțiilor de antrenament și în al diferitor faze, elemente, exerciții la aparate.

4. Însușirea și aplicarea procedeeleor de autoasigurare la diverse execuții, iar, în cazuri aparte, și a procedeeleor de ajutor și asigurare.

5. Însușirea și utilizarea corectă a terminologiei specifice de lucru (conform nomenclatorului).

6. Exercițiile de pregătire fizică generală (PFG).

7. Exercițiile de pregătire fizică specială (PFS).

8. Tehnica de execuție a diferitor elemente și mișcări incluse în programul de studiu la nivelul etapei de pregătire (programul pentru maestru al sportului și pentru maestru al sportului de clasă internațională) la toate aparatele de concurs (sărituri cu sprijin, bârnă, paralele inegale, exerciții la sol), precum și a tehnicii de execuție a exercițiilor speciale efectuate la diverse instalații și aparate auxiliare.

9. Regulile, principiile, legitățile de bază în vederea obținerii măiestriei sportive înalte în demersul instrucțional multianual.

10. Tehnica de efectuare a exercițiilor din cadrul disciplinelor similare (coregrafie, mișcări din gimnastica ritmică, gimnastica la trambulină, echilibristică, arta cercului, gimnastica acrobatică, sărituri la trambulină etc.), în vederea completării arsenalului de competențe privind exercițiile analogice și identice după formă, structură și conținut.

11. Programul de activitate: planurile de lungă durată, de durată medie, de scurtă durată, proiectele de lecții pentru antrenamentul respectiv etc., în vederea formării unor imagini de perspectivă.

12. Regulamentul competițional, codul de punctaj, programa competițională, sistemul de arbitraj, sistemul de notare, penalizările prevăzute pentru execuții incorecte și pentru comportament nesportiv.

13. Acompaniamentul muzical pentru exercițiile la sol, simbolurile înscrise pe fișele de lucru și pe cele de concurs, combinările de elemente și compozițiile artistice.

14. Elementele incluse în combinările de concurs la toate aparatele precum și alte informații ce țin de aspectul anatomo-fiziologic, medico-biologic, regimul alimentar, regimul de refacere, unele particularități biomecanice, compoziții chimice, varietăți de nutriție specială etc.

Cunoașterea și aplicarea de către sportive a acestor informații, precum și a altor informații utile pot fi apreciate de către experții respectivi (teoreticieni și practicieni, antrenori, instructori, metodiști) conform sistemului de notificare de la 1 – 10.

B. Testarea aptitudinilor creative poate include:

1. Elaborarea și aplicarea unei combinații acrobatică pe bază de zece elemente.

Testul de creativitate propune alcătuirea unei combinații acrobatică pe baza a 10 elemente, legate între ele și efectuate pe pista acrobatică.

2. Elaborarea și aplicarea compoziției la sol din 32 de timpi. Compoziția alcătuită din 32 timpi poate fi apreciată după aspectul amplasării elementelor în combinarea acrobatică, construcția diagonalelor, a liniilor perimetrului covorului, după aspectul originalității privind succesiunea mișcărilor și corelația lor, precum și după artistism, expresivitate și tehnica de efectuare a mișcărilor.

Notareada de experți (antrenori, coregrafi etc.) se efectuează după sistemul de 10 p. (cu întregi și zecimale).

3. Elaborarea și aplicarea combinației artistice la bârnă. Compoziția la bârnă se poate efectua și la înălțimea de 65 – 70 cm de la suprafața solului, conținând zece elemente legate cu exerciții și mișcări auxiliare.

4. Solicitarea unui proiect de pregătire fizică generală și specială. Proiectul necesită elaborarea unui complex din zece exerciții, dintre care cinci exerciții cu caracter de pregătire generală și cinci – de pregătire specială.

C. Testarea trăsăturilor afectiv-atiitudinale.

Calitățile de ordin moral-psihologic sunt caracterizate de starea mintală și neuropsihologică a gimnastei și determină un anumit nivel de atitudine și comportament.

Acestea, la rândul lor, generează modalitatea de acționare în anumite condiții și circumstanțe de lucru, influențând performanța sportivă. Trăsăturile mai importante pot fi studiate și apreciate în baza următorilor indici afectivi-atiudinali:

1. Indicele de încredere în sine.
2. Indicele de determinare a unui anumit scop.
3. Indicele capacității de concentrare a atenției.
4. Indicele capacității de învățare.
5. Indicele capacității de creștere a performanțelor.
6. Comportare generală.

Conform răspunsurilor subiecților, scala de apreciere prevede următoarele calificative: foarte slab - 1 p.; slab - 2 p.; mediu - 3 p.; pronunțat - 4 p.; foarte pronunțat - 5 p. Aceasta permite de a determina nivelul unor calități moral - psihologice în etapa multianuală de pregătire.

D. La testarea calităților motrice pot fi determinate următoarele :

1. Viteza de deplasare: alergare pe distanțe de 20 m, plat, din start de sus (sec).
2. Detenta, prin săritura în înălțime de pe loc (cu balans al brațelor) pe un teanc de saltele (se apreciază înălțimea (h) din trei încercări în cm).
3. Săritură în lungime de pe loc (cm).
4. Săritură în adâncime cu respingere de la sol (cm).
5. Îndoirea și dezdoirea brațelor din poziția stând pe mâini la paralele egale.
6. Din atârnat, ridicarea picioarelor drepte până la punctul de apucare (nr. rep.).
7. Din poziția stând îndoit depărtat palmele pe sol - ridicare prin forță în stând pe mâini (nr. de repetări).
8. Cățărarea pe otgon (3 m) fără ajutorul picioarelor (sec).

9. Echerul înalt în sprijin cu menținere (sec).

10. Atârnat orizontal înapoi cu menținere (sec).

11. Atârnat în echer la bara de jos, urcare prin îndreptare în stând pe mâini (nr. rep.).

12. Proba Romberg (sec).

13. Sărituri cu rotație spre dreapta, sărituri cu rotație spre stânga - Testul Matorin (grade).

E. La testarea capacității funcționale pot fi prevăzute:

1. Frecvența cardiacă - numărul contracțiilor miocardice în unitate de timp (bătăi/minut), timp de 10 sec x 6.

2. - 3. Tensiunea arterială - valoarea tensiunii pe care o exercită sângele asupra pereților arteriali (maximă sistolică: 100-135 mmHg; minimă diastolică: $\frac{1}{2} + 1$ din cea maximă).

4. Indicele capacității de efort, care poate fi apreciat după un efort de 5 min (urcări pe banca de gimnastică și coborâri) și după un repaus de 1 min, cu înregistrarea frecvenței cardiace (FCC) pe minutul următor.

$$ICE = \frac{t + 100}{5,5 \times p}$$

unde: ICE - indicele capacității de efort; t - timpul; 5.5 - coeficient neschimbător; p - pulsul.

Aprecieri: peste 60 unități - foarte bună; 50,1-60 - bună; 40,1-50 - medie; 30,1-40 - mică; sub 30 - foarte slabă.

5. Testul Ștanghe (menținerea aerului la inspirație, sec).

6. Testul Ghenci (menținerea aerului la expirație, sec).

7. Starea funcțională a sistemului cardiovascular (Robinson).

$$\frac{FC \times TAS}{100}$$

F. Testarea parametrilor somatici include:

1. Talia corporală (înălțimea) – se măsoară cu ajutorul taliometrului, depărtarea în cm între vertat și planul plantar.

2. Greutatea, măsurată cu cântarul electronic în kg (kilograme) și g (grame).

3. Lățimea umerilor (cm).

4. Perimetrul toracic care poate fi măsurat cu banda metrică în poziție așezat (ortostatism), cu înregistrarea valorilor în stare de repaus, de inspirație și de expirație (cm).

5. Indicele Erissman (indicele proporționalității dezvoltării cutiei toracice): $I.E. = P_t - T/2$, unde: I.E. - indicele Erissman, P_t - perimetrul toracic, T - talia. Calificări: pentru fete ≥ 3.3 , cutia toracică indică o dezvoltare bună. Valorile mai mici sau negative indică cutie toracică aplatizată.

6. Indicele Pignet (indicele forticității conformației corpului) exprimă diferența lungimii corpului și suma masei corporale cu perimetrul toracic: $IP = h - (m + P_t)$, unde: IP – indicele Pignet (unități convenționale); h - talia (cm); m - masa corpului (kg); p_t - perimetrul toracic (cm):

+/- 20- stare de nutriție bună și foarte bună;

+/- 30- stare de nutriție medie;

+/- 40- semnifică stare de nutriție precară.

G. Testarea abilităților tehnice. La această etapă de pregătire pot fi aplicate diverse legări de elemente tehnice, combinații și compoziții. Aceste abilități necesită a fi apreciate prin îndeplinirea tehnică a cerințelor de dificultate a unor elemente concrete la aparatele: sărituri cu sprijin, bârnă, paralele inegale, exerciții libere la sol.

Spre exemplu:

*Săritura cu sprijin – peste masa de sărituri:

1- elan, răsturnare cu întoarcere împrejur (la 180° pe pista de alergare), cu intrare cu picioarele pe podețul de aruncat, răsturnare înapoi cu sprijin pe mâini, respingere cu mâinile, zbor și aterizare (sărituri de tip Iurcenko) (în cadrul testărilor inițiale);

2 – Tsukahara cu salt înapoi întins: elan, răsturnare cu întoarcere împrejur pe pista de alergare, revenire pe podeț cu picioarele, împingere cu răsturnare înapoi, prin trecere prin stând pe mâini și respingere cu mâinile, efectuarea saltului întins cu extensie și aterizare (în cadrul testărilor curente/intermediare și sumative).

*Paralele inegale:

1 - urcare prin dezdoire la b/s (bara de sus), rotire înapoi în sprijin fără atingere cu ieșire în stând pe mâini, gigantica înapoi (o rotație) și coborâre salt întins cu aterizare (în cadrul testărilor inițiale);

2 - urcare prin dezdoire la b/j cu trecere prin reapucare de bara de sus, urcare la b/s, trei rotații de gigantica cu accelerare, coborâre dublu salt echer și aterizare (în cadrul testărilor curente/intermediare și sumative).

*Bârna:

1 - răsturnare laterală, răsturnare cu întoarcere împrejur, salt înapoi grupat în coborâre (în cadrul testărilor inițiale);

2 - intrare prin salt înainte din elan, răsturnare cu întoarcere și dublu salt grupat cu aterizare (în cadrul testărilor curente/intermediare și sumative).

*Exerciții libere și la sol:

1 - răsturnare cu întoarcere, răsturnare înapoi – salt înapoi întins (în cadrul testărilor inițiale);

2 - răsturnare înainte pe ambele picioare cu salt înainte grupat legat, răsturnare cu întoarcere și salt înapoi extins cu 360° , aterizare (în cadrul testărilor curente/intermediare și sumative).

În vederea organizării și desfășurării cu eficiență a procesului de antrenament multianual sunt necesare înregistrări permanente asupra obținerii performanței gimnastelor pe întreaga perioadă de pregătire. Dinamica performanțelor poate fi înregistrată conform rezultatelor obținute în cadrul lecțiilor

de evaluare și al participării gimnastelor în competiții. De asemenea, testarea performanțelor trebuie urmărită după îndeplinirea și realizarea volumului de

material inclus în strategia de planificare pe bază de verificare, evidență și control la toate tipurile de activitate prevăzute de către programul centralizat de pregătire.

Referințe bibliografice:

1. Buftea, V. (2013). *Didactica gimnasticii: Manual. Vol. 1: Teorie și metodică.* / Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: Ed. USEFS. 386 p.
2. Covaci, N. (2006). *Săriturile în gimnastică.* București: Ed. Sport Turism. 156 p.
3. Dragnea, A. (1996). *Antrenamentul sportiv.* București: Ed. Didactică și Pedagogică. 362 p.
4. Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale: Exerciții fizice, sport, fitness.* Ediț. 2. București: FEST. 420 p.
5. Godorozea, M., Moroșan, R. (2000). *Controlul medical în educația fizică și sport.* Chișinău. 135p.
6. Grimalschi, T., Gogoncea, D. (2008). *Analiza programelor de pregătire artistică la gimnastele de categoria „junioare IV”.* In: Creativity and competition, european attributes of scientific and sporting manifestation: Int. scientific conf. Galați, p. 152-157.
7. Potop, V. (2014). *Teoria și practica în gimnastica artistică.* București: Ed. Discobolul. 216 p.
8. Аркаев, Л.Я., Сучилин, Н.Г. (2004). *Как готовить чемпионов. Теория и методика подготовки гимнастов высшей квалификации.* Москва: Физкультура и спорт. 327 с.
9. Гавердовский, Ю. К. (1999). *Система базовой подготовки в гимнастике.* Киев: Олимп. лит. 466 с.
10. Гавердовский, Ю.К. (2012). *Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике.* В: Наука в олимпийском спорте, № 1, с. 7-26.
11. Дударев, В.Г. (1983). *Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки.* Москва. 21с.
12. Коренберг, В.Б. (2004). *Спортивная метрология.* Москва: Советский спорт. 340 с.
13. Платонов, В. (2013). *Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры.* В: Наука в олимпийском спорте, №2, с. 37-42.
14. Смолевский, В.М. (1999). *Спортивная гимнастика.* Киев: Олимпийская литература. 462 с.
15. Harre, D. (1982). *Principles of sports training.* Berlin. Sportverlag. 231 p.