

Influența mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului în învățarea elementelor tehnice din gimnastica artistică feminină

Vladimir Potop¹, Mariana Cîmpeanu², Sanda Toma-Urichianu¹

¹Universitatea Ecologică din București, Facultatea de Educație Fizică și Sport

²Clubul Sportiv Școlar nr.7 Dinamo București

Rezumat

Premize. Argumentul științific îl constituie evidențierea influenței mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului, care, prin asigurarea unei relații optime între exersarea elementelor tehnice conform programei de clasificare și cerințele codului de punctaj internațional, să contribuie la creșterea capacității de efort și îmbunătățirea nivelului de pregătire.

Obiective. Autorii prezintă influența mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului în gimnastica artistică de performanță. Am considerat că, prin asigurarea unei relații optime între conținutul mijloacelor specifice de pregătire și numărul de repetări la diferite aparate în funcție de nivelul de pregătire a sportivei și obiectivele de pregătire, va contribui la creșterea capacității de efort și îmbunătățirea nivelului de pregătire.

Metode. Acest demers a condus la organizarea unui studiu de caz în cadrul Clubului Sportiv Școlar nr.7 Dinamo București. Studiul s-a desfășurat pe durata perioadei de pregătire etapa de bază și precompetițională (05.07 - 06.09.2010), alcătuită din 8 microcicluri de pregătire, aplicat unei singure gimnaste cu vârsta de 23 ani, la nivelul categoriei senioare. Au fost înregistrate evoluțiile gimnastei în etapele de pregătire din antrenament, folosind metodele statistico-matematică și a reprezentării grafice.

Rezultate. Studiul scoate în evidență influența mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului în învățarea elementelor tehnice din gimnastica artistică de performanță. Analiza comparativă dintre relația mijloacelor din mezociclurile de pregătire de bază și precompetițională evidențiază creșterea cu 9 mijloace de pregătire la sărituri, scăderea cu 17 mijloace la paralele inegale, creșterea cu 5 mijloace la bârnă și creșterea cu 4 mijloace la sol. Iar în ceea ce privește relația numărului de repetări din mezociclurile de pregătire de bază și precompetițională s-a observat o scădere a numărului de repetări la sărituri cu 39 repetări, la paralele 210 repetări, la bârnă 84 repetări și la sol cu 93 repetări. Rezultatele calculelor statistico-matematiche, privind relația între numărul de mijloace specifice pe antrenament și volumul efortului în cadrul etapelor de pregătire evidențiază în etapa precompetițională scăderea mediei aritmetice cu: 1,41 mijloace pe antrenament, 5 mijloace de pregătire, 56,29 număr total de repetări, 426 a numărului de repetări în cadrul pregătirii și diferențe semnificative între numărul numărul de mijloace pe antrenament și numărul total de repetări la $P < 0,01$.

Concluzii. Asigurarea unei relații optime între conținutul mijloacelor specifice de pregătire și numărul de repetări la diferite aparate în funcție de nivelul de pregătire a sportivei și obiectivele de pregătire, contribuie la creșterea capacității de efort și îmbunătățirea nivelului de pregătire.

Cuvinte cheie: gimnastică artistică, efort, mijloace, învățare, pregătire.