

Influența mijloacelor specifice asupra dinamicii formei sportive în gimnastica artistică feminină – studiu de caz

Vladimir Potop¹, Mariana Cîmpeanu², Sanda Toma Urichianu¹, Olivia Timnea¹

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 asupra dinamicii formei sportive, care, prin asigurarea unei relații optime între parametrii efortului și nivelul pregătirii fizice și tehnice, să contribuie la îmbunătățirea vârfului formei sportive în gimnastica artistică feminină. Acest demers a condus la organizarea unui studiu de caz în cadrul Clubului Sportiv Școlar nr.7 Dinamo București.

Obiective. Autorii prezintă influența mijloacelor specifice de pregătire asupra dinamicii formei sportive în gimnastica artistică de performanță. S-a considerat că, prin asigurarea unei relații optime între conținutul mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului în diferite perioade și etape de pregătire, se va contribui la creșterea nivelului formei sportive și la obținerea de performanțe mai bune în concurs.

Metode. Studiul s-a desfășurat pe durata unui macrociclu de pregătire, alcătuit din 4 mezocicluri de pregătire (11.01.2011-16.04.11), corespunzător etapelor de bază, precompetiționale și perioada competițională, alcătuită din 14 microcicluri de pregătire, aplicat unei singure gimnaste în vârstă de 10 ani, la nivelul categoriei IV. Au fost înregistrate evoluțiile gimnastei în etapele de pregătire din antrenament și concurs, folosind metodele statistico-matematică și a reprezentării grafice.

Rezultate. Studiul scoate în evidență influența mijloacelor specifice de pregătire asupra dinamicii formei sportive în gimnastica artistică feminină. Analiza comparativă a conținutului mijloacelor aplicate în diferite mezocicluri de pregătire evidențiază conținutul mijloacelor privind perioadele de pregătire pe fiecare mezociclu, numărul de microcicluri și de antrenamente, pregătirea artistică și fizică și numărul antrenamentelor la fiecare aparat.

Rezultatele calculelor statistice privind nivelul pregătirii fizice, evidențiază o medie de 16,18 puncte la testarea inițială și o creștere cu 6,91 puncte la testarea finală, având diferențe semnificative între testări la $p < 0,01$, iar rezultatele obținute în concurs, la Campionatul Național Școlar, evidențiază o medie a notei A1, privind dificultatea exercițiilor, de 4,56 puncte, 9,06 puncte ca media notei B, privind execuția la aparate, media finală de 13,95 puncte și un punctaj total de 55,800 puncte. Aceste rezultate au condus la clasarea subiectului studiului pe locul 1 la individual compus și paralele inegale și locul 2 la bârnă și sol.

Concluzii. Asigurarea unei relații optime între conținutul mijloacelor specifice de pregătire și dinamica parametrilor efortului în diferite perioade și etape de pregătire contribuie la creșterea nivelului formei sportive și la obținerea de performanțe mai bune în concurs.

Cuvinte cheie: forma sportivă, gimnastică artistică, mijloace, performanță, planificare, pregătire.