

Dezvoltarea capacității coordinative la dansatorii sportivi în vârstă de 14-15 ani prin perfecționarea echilibrului

Vladimir Potop¹, Sanda Toma Urichianu¹, Maria Grigore¹, Virgil Grigore²

¹Universitatea Ecologică din București- FEFS

²Palatul Național al Copiilor București

Rezumat

Premize. Se pornește de la ideea importanței dezvoltării la dansatorii sportivi a capacităților coordinative generale, inclusiv a echilibrului static și dinamic.

Obiective. Argumentul științific îl constituie elaborarea unui model de dezvoltare a capacității de echilibru la dansatorii sportivi de vârstă 14-15 ani, care prin complexitatea mecanismelor sale să contribuie la creșterea indicilor de coordonare generală și echilibru, calități necesare la perfecționarea tehnicii specifice în dansul sportiv.

Metode. Pentru acest demers s-a organizat o cercetare în cadrul Clubului Sportiv QUASAR din Oradea, timp de 16 luni (iulie 2005- octombrie 2006) pe un lot experimental și unul martor, format din 24 subiecți (12 fete și 12 băieți), selecționați din totalul subiecților aflați în pregătire. S-a aplicat testul pentru evaluarea echilibrului și coordonării generale.

Rezultate. În urma cercetării a fost elaborat un model de antrenament, în conținutul căruia au fost incluse și mijloacele de dezvoltare a echilibrului static și dinamic. A fost demonstrată o influență favorabilă semnificativă asupra coordonării, de către dezvoltarea echilibrului rezultat în urma acționării prin mijloace de dezvoltare a calităților psihomotrice și a celor de perfecționare a priceperilor și deprinderilor specifice.

Concluzii. Utilizarea metodicii de formare a capacității de echilibru la dansatorii de 14-15 ani sporește nivelul indicilor coordonării specifice și ai măiestriei sportive.

Cuvinte cheie: coordonare, dans sportiv, echilibru, teste, performanță.