

Germina-Alina Cosma

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Ligia RUSU

Conf.univ.dr. Germina COSMA

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I. Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Iași, România

Luminita Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie și Motricitate specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București, România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Taina Avramescu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercitiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercitiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Germina-Alina Cosma

Teorie și practică în ramuri ale gimnasticii-ritmică



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2020

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu
Conf.univ.dr. Marian Costin Nanu

Copyright © 2020 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COSMA, GERMINA-ALINA

Teorie și practică în ramuri ale gimnasticii-ritmică / Germina-Alina
Cosma. - Craiova : Universitaria, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1627-1

796.412

© 2020 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Cuvânt înainte

Componentă a educației, educația estetică este realizată prin conținuturile mai multor discipline incluse în curricula învățământului formativ. Estetica mișcării corpului este însă promovată numai în cadrul disciplinei educație fizică, deoarece ea, și numai ea, prin conținuturile sale, în procesul de instruire, poate aborda această direcție de dezvoltare a simțului estetic. Dintre sporturile în care primează unul din factorii importanți ai instruirii respectiv pregătirea artistică, gimnastica ritmică se identifică ca o ramură sportivă, în care, pentru realizarea structurilor sale tehnice, executantul are nevoie de o bună pregătire coregrafică simultan cu una muzicală, de un nivel al capacităților motrice suficient pentru a susține mișcarea corpului concomitent cu mânuirea obiectelor portative, de o dezvoltare a proceselor psihice capabile să gestioneze și să regleze condiționările neuro-musculare dar și cognitiv-afective în vederea comunicării facile și transmiterii eficiente a mesajului motric.

Ion Barbu spunea că *"acolo unde geometria devine rigidă, poezia îi oferă orizont spre cunoaștere și imaginație"* și *"unde la infinit matematica se întâlnește cu poezia"* iar noi, parafrazându-l putem afirma că unde, mai aproape de infinit, gimnastica ritmică se întâlnește cu arta și că acolo unde sportul devine rigid, gimnastica ritmică îți oferă un orizont spre încântare și frumos. Prin arta mișcării, prin limbajul expresiv al trupului, prin frumusețea formelor, sunt modelate caractere.

În aceeași idee credem, ca și Victor Hugo că *"frumosul este tot atât de necesar ca și utilul"*. Prezenta lucrare aparține utilului adresându-se cu precădere studenților, specialiștilor domeniului, profesori, antrenori, kinetoterapeuți dar și tuturor celor ce iubesc mișcarea și mai ales cea sub forma gimnasticii ritmice. Parcurgerea prezentei cărți necesită efort intelectual dar lectura va fi pasionantă și plină de emoții. În final veți putea hotărî dacă gimnastica ritmică întrunește trăsăturile constante ale frumosului, ale educației estetice în esența sa.

CAPITOLUL I

GIMNASTICA RITMICĂ - disciplină sportivă componentă a educației fizice și sportului

1.1. Scurt istoric al Gimnasticii Ritmice

Recunoașterea unicității mijloacelor de exprimare a gimnasticii ritmice a avut la bază repere prin care se diferențiază de alte ramuri ale gimnasticii și de dans. Devenirea sa istorică este una relativ similară cu acestea până în momentul desprinderii de conținuturile lor și structurarea sa ca ramură sportivă de sine stătătoare. Procesul a fost unul anevoios determinat tocmai de caracteristicile profunde apreciate în prezent, prin care o apropiem de arta mișcării.

Desigur caracteristicile mișcării motrice prin care o apropiem de artă nu au avut din totdeauna aceleași coordonate, ele dezvoltându-se și perfecționându-se în timp. Nevoia de a exprima prin mișcări sugestive anumite sentimente a stat la baza civilizației primordiale, mimetismul în mișcare influențând dezvoltarea sistemelor ce creionează personalitatea executantului primitiv și ulterior a membrilor grupurilor aparținătoare. Aceste mișcări erau executate la început pe ritmuri uniforme, sacadate, primele instrumente muzicale fiind cele de percuție. Putem afirma că aceste mișcări au dat ritmul muzicii și nu invers. Treptat aceste mișcări rigide au fost înlocuite cu cele care evocă grația corpului, delicatețea liniilor și frumusețea formelor. Ele au traversat veacuri, formele de mișcare corporală diferențiindu-se și închegând astfel conținuturi care azi, în diferite moduri hrănesc spiritualitatea umană.

În ceea ce privește gimnastica ritmică, la nivelul anilor 1800, ea exista sub forma unor coregrafii elementare, situată în umbra gimnasticii și a baletului. Dansatori ca Jean-Georges Noverre, Francois Delsarte și Rudolf Bode au considerat că expresivitatea mișcării corporale are capacitatea de a transmite mult mai dacă este eliberată de canoanele baletului clasic. Conform site-ului https://en.wikipedia.org/wiki/Rhythmic_gymnastics#History, Peter Henry Ling a dezvoltat în continuare această idee în sistemul său suedez de exerciții libere din secolul al XIX-lea, care a promovat „gimnastica estetică”, în care executanții și-au exprimat sentimentele și emoțiile prin mișcarea corpului. Paralel sistemului suedez Friederich Ludwig Jahn dezvoltă un sistem prin care promova exerciții dificile executate la aparate, cunoscut azi ca fiind sistemul german, părintele gimnasticii artistice de performanță.

Federația Internațională de Gimnastică a luat ființă în 1881 la propunerea președintelui Federației de Gimnastică din Belgia, N. L. Cuperus, membre fondatoare mai fiind Franța și Olanda. Un aport deosebit în dezvoltarea gimnasticii ritmice l-a avut, Elli Byörkstén, care a promovat un sistem de exerciții specifice organismului feminin.

În ceea ce privește decizia de participare a fetelor în competiții sportive, aceasta avea să mai aștepte. La Jocurile Olimpice de la Amsterdam în 1928, fetele au participat demonstrativ cu exerciții libere și cu obiecte, iar în 1936 pe lângă aceste exerciții concurențele aveau o probă de dans și una de pantomimă. Practic, această ramură sportivă s-a dezvoltat încet-încet și noua formă a gimnasticii a câștigat un public mai larg (<https://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>).

Conturarea specificului acestei discipline după cum am afirmat, a încorporat o serie de elemente din discipline înrudite precum baletul, gimnastica germană ce viza dezvoltarea musculară și metoda suedeză ce utiliza exercițiile libere pentru dezvoltarea ritmului.

Federația Internațională de Gimnastică a recunoscut oficial gimnastica ritmică ca ramură sportivă independentă în anul 1962 iar în anul 1963 a fost organizat primul Campionat Mondial de Gimnastică Ritmică la Budapesta.

De-a lungul anilor ea a cunoscut mai multe denumiri: gimnastică artistică, gimnastică modernă, gimnastica ritmică sportivă (GRS-1975), denumire sub care a fost acceptată ca sport olimpic și introdusă în programul Jocurilor Olimpice din 1984 de la Los Angeles. În prezent această ramură sportivă poartă denumirea de gimnastică ritmică, denumirile sale diferite fiind încercări periodice prin care s-a încercat desprinderea sa definitivă de gimnastica artistică, denumirea actuală a fostei gimnastici sportive sau gimnastică la aparate. Proba de ansamblu a fost introdusă pentru prima dată ca probă olimpică, în anul 1996, în cadrul Jocurilor Olimpice de la Atlanta.

În România, primele competiții de GR au apărut în 1955, atunci când profesoara Ioana Mănescu a organizat cu studentele Institutului de Cultură Fizică, un concurs demonstrativ, un an mai târziu gimnastele participante luând medalia de bronz în proba de ansamblu la Jocurile Olimpice de la Melbourne. (Manos, M., <http://frgritmica.ro/wp-content/uploads/2020/03/Istoric-Gimnastica-Ritmica-Romania.pdf>).

România a fost prezentă în competițiile specifice încă de la primul Campionat Mondial de gimnastică "modernă" organizat la Budapesta și de atunci sportivele noastre au obținut numeroase medalii dintre care amintim:

- JO Los Angeles, 1984
 - o Doina Stănculescu – loc 2 individual compus;
 - o Alina Drăgan – loc 4 individual compus.
- JO Barcelona, 1992
 - o Irina Deleanu – loc 6 individual compus;
 - o Ancuța Goia - loc 16 individual compus.
- JO Atlanta, 1996
 - o Alina Stoica - loc 11 individual compus;
 - o Dana Carteleanu – loc 32 individual compus.
- JO Rio, 2016
 - o Ana Luiza Filiorianu - loc 22 individual compus.

În ceea ce privește participarea noastră la alte competiții internaționale și anume campionatele europene și mondiale, remarcăm prezența sportivelor din România în cadrul finalelor acestora amintind aici medaliile obținute de către Irina Deleanu (1990-1993), rezultatele meritorii ale Irinei Lalcu, Cristinei Lăutaru (2006), Alexandrei Piscupescu și Irinei Lalcu (2008), Alexandrei Stoian și Laurei Aniței (2018), Andreei Verdeș (2019) și Denisei Mailat (2019, 2020).

Numărul constant în creștere al sportivelor, atât junioare cât și senioare, ce obțin rezultate meritorii în cadrul competițiilor internaționale se datorează faptul că gimnastica ritmică în țara noastră cunoaște o dezvoltare susținută, devenind o disciplină ce și-a

îmbunătățit constant numărul de participanți, în anul 2019 fiind 27 de structuri sportive afiliate Federației Române de Gimnastică Ritmică (federație reînființată în anul 2003) (<http://frgritmica.ro/wp-content/uploads/2020/03/Cluburi-Afiliate.pdf>).

Gimnastica Ritmică este practic o disciplină sportivă cu un pronunțat caracter de dans, ce s-a transformat de-a lungul existenței sale dintr-o formă de educație pentru expresie și ritm, adresată inițial laturii feminine, într-o disciplină olimpică cu un conținutul motric propriu și specific, cu metodologie de acționare proprie și sistem specific organizatoric și competițional. Ca și arhitectură a mijloacelor de lucru, gimnastica ritmică combină elementele de balet cu cele de gimnastică, dans și mânuirea obiectelor.

Scopul gimnasticii ritmice ca ramură sportivă este finalmente acela de a contribui la realizarea unui spectacol sportiv de calitate, atractiv și surprinzător în același timp, impresionant prin dificultatea execuțiilor tehnice ce o apropie de unele execuții de sub cupola cercului. Obiectivele pe care și le stabilește sunt orientate către perfecționarea tehnicii mișcărilor gimnice, dezvoltarea fizică armonioasă a corpului precum și a capacității psihomotrice a practicantilor.

Remarcăm faptul că gimnastica ritmică de performanță devine din ce în ce mai mult un spectacol sportiv datorită introducerii în programele de concurs pe lângă mișcărilor artistice cu grad mare de dificultate a mișcărilor cu caracter acrobatic, ambele executate într-un tempou alert (suport muzical presto și chiar prestissimo) cu o viteză mare de execuție la nivel corporal dar și de mânuire a obiectelor portative. Deși gimnastica ritmică a fost creată istoric de către femei

pentru femei (Chimot&Louveau, 2010), în ideea unei armonii expresive a corpului, în ultima perioadă de timp se pare că ea s-a adaptat cu succes și în rândul băieților.

În Japonia, gimnastica cu bastonul a fost predată și efectuată cu scopul de a îmbunătăți forța fizică și sănătatea țării. Regulile tehnice ale acestei versiuni de gimnastică au apărut în jurul anilor 1970. Interpretate cu muzică, ca exerciții libere și exerciții cu aparate, aceste exerciții au fost efectuate competitiv la Întâlnirea Națională Atletică atât de bărbați, cât și de femei. Aceste activități au fost denumite *Gimnastică ritmică* datorită asemănării sale cu cadrul și caracteristicile gimnasticii ritmice. Această gimnastică a evoluat pentru a deveni ceea ce este cunoscut sub numele de gimnastica ritmică a bărbaților japonezi.

Gimnastica ritmică este un sport competițional sub autoritatea F.I.G. (Federația Internațională de Gimnastică). În prezent, doar secțiunea de gimnastică ritmică pentru femei este recunoscută de FIG - gimnastica ritmică pentru bărbați nu a primit încă aprobarea FIG pentru competiții majore (<http://www.menrg.com/>).

Spania este singura țară din lume care organizează competiția națională de gimnastică ritmică masculină conform regulilor FIG (Kamberidou et al., 2009). Deși gimnastica ritmică masculină nu este aprobată de către FIG, Federația Spaniolă de Gimnastică aplică codul de punctaj din GR în ciuda faptului că acesta este realizat tehnic doar pentru femei. Asta deoarece, prin conținutul său (folosirea obiectelor portative și mijloacele de educare a esteticii mișcării: ținută și execuție artistică, lucru la bara de perete), gimnastica ritmică este perfect adaptată specificului de manifestare a capacității motrice feminine

răspunzând particularităților și cerințelor de dezvoltare fizică și psihică ale femeii.

Gimnastica ritmică poate fi practică la orice vârstă, ea dezvoltând plasticitatea în mișcare, eleganță și expresivitate crescută. Această disciplină presupune manifestarea la cote ridicate a capacităților coordinative, existând patru tipuri de coordonare a mișcărilor și anume coordonare în raport cu tehnica corporală, cu mânăuirea obiectul portativ, coordonarea mișcărilor cu acompaniamentul muzical, precum și coordonarea cu coechipierele.

Practicarea gimnasticii ritmice conduce la o armonioasă modelare corporală ce corespunde cerințelor de dezvoltare fizică optimă în ideea redării estetice a mișcărilor, eleganța acestora fiind susținută de dezvoltarea unei musculaturi lungi, elastice care prin antrenare realizează o bună reprezentare a controlului neuro-muscular și dezvoltă întreaga capacitate motrică a executantului.

1.2. Definiția gimnasticii ritmice

Gimnastica ritmică este un sport cu un pregnant caracter artistic și estetic, capacitățile motrice implicate în realizarea structurilor tehnice având o rată de progres dacă dezvoltarea lor începe de la vârste cât mai mici. În gimnastică ritmică specializarea este timpurie chiar înainte de maturarea osoasă, pregătirea include un număr mare de ore pe ciclul săptămânal, antrenamentele presupun un volum mare de repetări, iar nivelul ridicat al tehnicii elementelor efectuate conduce la un nivel ridicat de stres fizic și psihic atât în timpul instruirii cât și în concursuri. (Bobo-arce&Mendez-Rial, 2013).

Analizând mai multe delimitări conceptuale ale specialiștilor (Macovei, 2009; Macovei&Buțu, 2000), se poate concluziona faptul că gimnastica ritmică reprezintă o activitate ce se desfășoară în prezența și în directă concordanță cu particularitățile de formă și de conținut ale acompaniamentului muzical, având două sisteme de acționare și anume:

- mișcarea corporală sau tehnica corporală reprezentate printr-o mare varietate de acțiuni motrice executate cu întreg corpul sau cu segmentele sale;

- mișcarea obiectului sau tehnica de acționare a obiectelor portative reprezentată prin totalitatea posibilităților de mânăuire a unor obiecte portative specifice și standardizate: coardă, cerc, minge, panglică, măciuci.

1.3. Particularitățile specifice Gimnasticii Ritmice

I. Gimnastica ritmică este o activitatea specifică ce se desfășoară obligatoriu în prezența acompaniamentului muzical și în concordanță cu particularitățile acestuia (A.M.), deoarece numai astfel, muzica și mișcarea se conturează ca un tot unitar, imprimând acesteia un caracter artistic,

II. Gimnastica ritmică este o activitate motrică în cadrul căreia mișcarea corporală se desfășoară simultan și în directă coordonare cu mișcarea diferitelor portative, respectiv mânăuirea acestora în funcție de construcția lor și posibilitățile pe care aceasta le oferă.

III. Gimnastica ritmică este o activitate motrică în cadrul căreia maniera de execuție a gesturilor capătă un pronunțat caracter de dans. Mișcările specifice gimnasticii ritmice au și un caracter de dans

datorită eleganței, plasticității de execuție, expresivității ceea ce face ca gimnastica ritmică să fie o activitate motrică în care maniera de execuție implică noțiuni legate de estetica gestului.

1.4. Ramurile Gimnasticii Ritmice

Gimnastica ritmică este o disciplină sportivă accesibilă al cărei conținut oferă oportunități de adaptare a sistemelor de acționare în funcție de logistica existentă, în raport cu vârsta executanților și nivelul de pregătire motrică generală sau specifică.

Din acest considerent, ea prezintă o mare gamă de posibilități de manifestare aplicativă care a condus la structurarea **ramurilor sale**.

1.4.1. Gimnastica ritmică de bază este forma de manifestare care are un caracter formativ, ea urmărind dezvoltarea fizică armonioasă specific feminină, formarea și perfecționarea componentelor de bază ale mișcării estetice, dezvoltarea capacității generale de mișcare (calități motrice generale și specifice), formarea bazelor generale ale mișcării și a tehnicii specifice, ameliorarea capacității generale de efort precum și educarea unor aptitudini psihomotrice, procese psihice, trăsături de personalitate.

Subramurile acesteia sunt reprezentate de:

a) **Gimnastica ritmică școlară** care conform denumirii sale, este desfășurată în sistemul de învățământ și parte componentă distinctă în programa de studiu pentru disciplina educație fizică.

Conținutul său reprezentat de structuri de elemente specifice este eșalonat pe ani de studiu, însoțit de cerințe de evaluare a