

MARIAN COSTIN NANU

MARIAN COSTIN NANU

GIMNASTICA ARTISTICĂ



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2022

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Liliana Aurelia Dina

Conf.univ.dr. Antoanela Oltean

Copyright © 2022 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NANU, MARIAN COSTIN

Gimnastica artistică / Marian Costin Nanu. - Craiova : Universitaria,
2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1825-1

796

© 2022 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.

CAPITOLUL I

GIMNASTICA – RAMURĂ SPORTIVĂ CU UN CONȚINUT BOGAT

1.1. Importanța gimnasticii

Cultura fizică trăiește prin valorile proprii și în funcție de contextul în care se desfășoară exercițiul fizic, valorile avansează un profil sau altul ca de exemplu, sănătatea, dezvoltarea fizică armonioasă, măiestria, performanța, recreerea, etc.

În același timp, valorile specifice au autonomie relativă față de celelalte, în cadrul fenomenului de educație fizică și sport, realizarea unei ierarhizări fiind un demers destul de greu de realizat, dacă nu imposibil, neavând o măsură internă unică. Eficiența manifestărilor fizice cuprinde arii diverse, așa încât utilitatea lor poate fi privită din mai multe puncte de vedere dintre care amintim: recreere, dezvoltarea organismului, performanță, aspectul economic, utilitar, artistic, moral, științific, politic, juridic, etc..

Văzută în acest mod, practica exercițiului fizic, a fost considerată încă din antichitate, latură importantă a formării tinerei generații. Dezvoltarea societății omenеști a fost însoțită permanent de manifestări privind activitatea motrică, chiar dacă scopul, concepția, orientarea acestora, a îmbrăcat forme diferite. Aceste experiențe, cu toate că urmăreau aspecte diferite, cum este cel armonios, utilitar, religios, militar, ludic, au fost transmise generațiilor căpătând și un caracter educativ.

Recunoscându-se contribuția pe care exercițiul fizic, în general, o are în pregătirea tinerilor pentru viață, de-a lungul timpului, i s-a acordat atenția cuvenită, ea îmbrăcând forme adecvate concepției educative care le promovau.

Din izvoarele istorice reiese faptul că exercițiile fizice fac parte într-o pondere considerabilă din mijloacele gimnasticii. Ele erau alese pe baza criteriului anatomic pentru marile grupe musculare, practicate în scopul tonifierii acestora, pentru relaxare, pentru educarea respirației, exersate zilnic în grupaje de câte opt, însoțite de cântec care imprima tempoul de lucru.

Și în prezent, exercițiile de dezvoltare fizică generală sunt efectuate pe timpi, conform construcției obișnuite a frazei muzicale, asemănări care ne îndreptătesc să afirmăm că acele exerciții fizice erau mijloace ale gimnasticii.

Însoțirea mișcărilor de poezie și muzică, ne conduce către schema realizată de A. Dragnea și S. Teodorescu (2002), unde, eliberată de criteriile de dificultate, gimnastica este prezentată ca sportul cel mai aproape de artă (patinajul artistic, înotul sincron și dansul sportiv apărând ca ramuri sportive mult mai târziu).

Exercițiile de gimnastică limitează deteriorarea structurilor organismului acționând asupra:

- musculaturii, conferindu-i putere, forță, rezistență;
- funcției motrice, în care includem agilitate, echilibru, coordonare, viteza de mișcare;
- structurii și funcțiilor articulațiilor vizând flexibilitatea acestora și densitatea oaselor;
- funcției cardio-respiratorii;
- metabolismului.

1.2. Ramurile gimnasticii

Istoric, în dezvoltarea sa, gimnastica a urmat un drum paralel cu cel al constituirii domeniului educației fizice și orice disociere nu poate fi făcută decât prin rea credință sau lipsă de informație. Similaritatea evoluției a condus la necesitatea abordării gimnasticii în planuri tridimensionale, cu arii comune, de al cărui produs finit beneficiază toate categoriile de indivizi, ce pot migra între ele prin acest spațiu de reuniune. Este vorba de persoanele cu nevoi speciale, apoi de numărul mare al celor care au nevoie de mișcare pentru susținerea activității sociale și menținerea stării de sănătate, iar în final, cea de-a treia categorie, cea a sportivilor de performanță.

Literatura de specialitate este constantă în alocarea unui capitol special pentru aprecierea direcțiilor de dezvoltare a gimnasticii, stabilizat în conținutul său, prin care sunt redate ramuri și subramuri ale gimnasticii, în înțeles de disciplină sportivă, pentru a demonstra multiplele planuri de acțiune și juxtapunere a bogăției mijloacelor de care aceasta dispune.

Este important să prezentăm câteva clasificări ale gimnasticii, prezentate în ordine cronologică.

Astfel, A. Stroescu a stabilit trei ramuri principale ale gimnasticii:

- ✚ gimnastica elementară – care cuprinde ca subramuri: gimnastica de bază, gimnastica igienică și gimnastica de înviorare;

- ✚ gimnastica de performanță – cu următoarele subramuri: gimnastica acrobatică, gimnastica artistică (actuala gimnastică ritmică) și gimnastica sportivă (actuala gimnastică artistică);

- ✚ gimnastica ajutătoare – în care sunt incluse gimnastica pregătitoare pentru sport și gimnastica medicală.

Mai târziu, Gh. Băiașu a împărțit gimnastica în două ramuri mari și anume:

- ❖ gimnastica de bază;

- ❖ gimnastica sportivă – care cuprinde trei subramuri: gimnastica la aparatele de concurs, gimnastica modernă (actuala gimnastică ritmică) și gimnastica acrobatică.

I. Hidi (1989) împarte disciplina gimnastică în trei ramuri principale:

- gimnastica de bază;

- gimnastica de performanță – cu trei subramuri: gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică și gimnastica sportivă;

- gimnastica aplicată în alte domenii – care cuprinde gimnastica igienică, gimnastica în producție, gimnastica pentru alte ramuri sportive și gimnastica medicală.

Mai nou, G. Popescu (2003) se oprește tot la trei mari ramuri, după cum urmează:

- ✓ gimnastica de bază – împărțită la rândul său în gimnastica organizatorică, gimnastica de pregătire, dezvoltare, educare multilaterală și gimnastica aplicativă;

- ✓ gimnastica de performanță – care include gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica aerobică, săriturile la plasa elastică și gimnastica acrobatică;

- ✓ gimnastica generală – care cuprinde gimnastica școlară, gimnastica diferitelor ramuri sportive, gimnastica medicală, gimnastica activității profesionale, gimnastica igienică, gimnastica pentru toți, gimnastica distractivă și recreativă și gimnastica spectacol de întrecere și artă.

Dacă pornim de la faptul că prin termenul “gimnastică” în mod uzual facem referire la disciplina sportivă, atunci ca ramuri ale gimnasticii nu putem considera decât pe cele ale gimnasticii de performanță. Dintre celelalte, o parte nu poate fi încadrată nici sub umbrela sportului pentru toți, ea fiind de natură formativă pentru orice tip de mișcare motrică.

În urma acestor clasificări a multiplelor forme de practicare a exercițiilor gimnice, sub aspectul învățării motrice, criteriul conținuturilor acesteia poate fi considerat cel mai important în determinarea ramurilor gimnasticii. Analizând acest aspect, se pot determina două mari ramuri, și anume: gimnastica de bază și gimnastica de performanță.

Gimnastica de bază cuprinde seturi de exerciții formative din structura cărora pot fi alcătuite programe specifice realizării unor scopuri diverse. Astfel, din acest trunchi comun, pot fi desprinse conținuturi adecvate gimnasticii de înviorare, gimnasticii de întreținere (sub forma gimnasticii aerobice de întreținere), a gimnasticii compensatorii, a gimnasticii medicale, a gimnasticii specifice unor ramuri sportive, a gimnasticii de bază școlară, a gimnasticii militare.

Gimnastica de bază este acea ramură a gimnasticii care folosește exerciții naturale, dar și create de noi, în conformitate cu anatomia și fiziologia corpului omenesc, cu legile biomecanice și regulile elementare de igienă, pentru a asigura o creștere armonioasă a organismului, o pregătire fizică generală și o stare de sănătate cât mai bună.

Sunt evidente implicațiile gimnasticii de bază și efectele exercițiilor sale asupra capacității motrice generale, dar și specifice, a capacității de performanță, precum și asupra calităților și aptitudinilor motrice, psihomotrice și socio-motrice, și mai ales asupra indicilor somato-funcționali, antropometrici și funcționali.

Gimnastica aerobică de întreținere este una din metodele eficiente de combatere a stresului, de prelungire a vieții și de dobândire a unei sănătăți optime. Gimnastica aerobică de întreținere reprezintă un complex de exerciții și mișcări care dezvoltă toate grupele musculare, având un efect benefic asupra organismului.

Este accesibilă persoanelor de toate vârstele, indiferent de sex, putând fi practică acasă sau la sală, individual sau în grup. Are o mare importanță în educația spirituală și emoțională a copiilor și tinerilor, dezvoltând o spontaneitate și naturalețe a mișcărilor, necesare în viața de zi cu zi. Având tangență cu muzica și dansul, contribuie la dezvoltarea gustului artistic și lărgirea orizontului spiritual.

Gimnastica compensatorie este parte componentă a sportului pentru toți și trebuie să ocupe un loc favorizant în rândul formelor de practicare a conținutului gimnasticii.

Gimnastica medicală folosește exerciții la aparate speciale, apelând și la tehnici complementare cum ar fi masajul, tratamentul medicamentos, aquagym, etc. Preocupările pentru creșterea alternativelor de recuperare și reintegrare socială a persoanelor cu nevoi speciale sau cu dizabilități temporare, au dezvoltat acest sector de acțiune prin abordări interdisciplinare, fapt ce a condus la constituirea unei noi specializări, și anume kinetoterapia.

Gimnastica specifică altor ramuri sportive este una care se aplică aceluiași domeniu, cel al educației fizice și sportului, motiv pentru care nu trebuie disociată ca formă cu identitate proprie.

În cadrul gimnasticii școlare, pe lângă seturi de exerciții specifice gimnasticii de bază sunt abordate și structuri din gimnastica acrobatică, precum și din școala săriturilor cu sprijin. De asemenea, practica demonstrează faptul că profesorul apelează și la structuri din gimnastica aerobică de întreținere și din gimnastica ritmică, pentru mărirea gradului de atractivitate.

Gimnastica militară include exerciții la aparate cu seturi de elemente introductive care se regăsesc în inițierea tinerilor gimnaști în tehnica elementelor la aparate, dar nu și în programe de concurs.

Gimnastica de performanță este ramura competitivă, cea desfășurată în baza unor reguli și regulamente clare și precise.

Componentă esențială a vieții omului contemporan, gimnastica de performanță exercită o influență incontestabilă asupra formării și perfecționării ființei umane, din punct de vedere fizic, moral, estetic și intelectual, contribuind, totodată, la promovarea și consolidarea relațiilor dintre oameni, indiferent de origine sau apartenență socială.

Gimnastica ritmică poate fi considerată unul dintre cele mai frumoase sporturi de competiție. Este o ramură sportivă specifică fetelor (deși există încercări pentru stabilirea unor probe și pentru băieți, mai ales din partea asiaticilor), în care concurențele folosesc diferitele obiecte portative (cerc, minge, coardă, panglică, măciuci) ca pe o extensie a corpului, gimnasta și obiectul formând un tot unitar.

Exercițiile, acompaniate de muzică, presupun un efort dinamic, cu predominanță anaerobă. Calitățile musculare (suplețea, elasticitatea), mobilitatea articulară conferă mișcărilor grație și aspect estetic. Solicitarea cardio-respiratorie este mare, iar sub aspect neuro-psihic intervine atenția distributivă, simțul de anticipație, simțul kinestezic, aprecierea distanțelor în spațiu, etc. Mulți oameni se întreabă dacă acest gen de gimnastică este ritm, dans sau artă. Răspunsul ar putea fi o combinație a celor trei cuvinte, un sport care pune accentul pe autoexprimare. Din 1986, gimnastica ritmică a căpătat statutul de sport olimpic.

Sportul aerobic este un sport de competiție care îi captivează pe cei pasionați de sport. Este o combinație unică de coregrafie aerobă și elemente de gimnastică. Are ca probe de concurs individual masculin, individual feminin, perechi, trio și grup. Mijloacele oferite de sportul aerobic pot redefini propria imagine corporală, identitatea socială, disponibilitatea de a acționa în direcția comunicării interpersonale. Acesta duce la educarea complexă a unor capacități superioare morale, fizice, psiho-comportamentale.

El definește un univers al creațiilor umane de natură artistică, intelectuală. Din această cauză este atât de mult căutat și îndrăgit.

Estetica funcțională, frumusețea plastică a corpului uman și frumusețea trăită se îmbină armonios în sportul aerobic. Dinamismul acestuia creează o dimensiune estetică specială și satisfacții emoționale profunde și stabile. Acum, la începutul unui nou mileniu, sportul aerobic corespunde perfect cerințelor sociale actuale și de perspectivă.

Succesul obținut, cererea din ce în ce mai mare, afinitățile și suprapunerile de obiective și conținut ale sportului aerobic de performanță cu gimnastica, au determinat Federația Internațională de Gimnastică să propună

în 1994 înființarea și promovarea spre consacrarea olimpică a unei noi ramuri competiționale a familiei gimnasticii – sportul aerobio.

Gimnastica acrobatică, ramură cu o vechime mai mare decât sportul aerobio, se desfășoară sub două forme: tumbling – cuprinzând linii acrobatice sau torente de câte opt elemente acrobatice și acrogym – constând în construcții cu 2-6 executanți, cu caracter static sau dinamic.

Trampoline sau săriturile la plasa elastică reprezintă ramura cea mai tânără a gimnasticii, având în conținutul său exercițiile efectuate de gimnaști în antrenamentele de pregătire acrobatică.

Gimnastica artistică este cea mai veche subramură din cadrul gimnasticii de performanță, cunoscută datorită rezultatelor obținute de sportivi în marile confruntări internaționale, dar și datorită mediatizării crescute (comparativ cu celelalte subramuri), care scoate în evidență spectaculozitatea exercițiilor și înalta măiestrie la care s-a ajuns pe plan mondial. Aceasta cuprinde patru probe la fete – *sărituri, paralele inegale, bârnă, sol* și șase probe la băieți – *sol, cal cu mânere, inele, sărituri, bară fixă, paralele egale*. Gimnastica artistică masculină este considerată de mulți sport extrem, deoarece împinge corpul la limita posibilităților sale biomecanice.

Practicarea acestei discipline reclamă din partea sportivilor curaj, atenție concentrată, memorie motrică, coordonare vizual-motrică, echilibru, orientare în spațiu, rezistență la stres, simț ritmic, perseverență, îndemânare, toate la un nivel foarte înalt.

Prezența acompaniamentului muzical și a elementelor coregrafice la proba de sol feminin, creativitatea solicitată la compoziția exercițiilor, exigențele în privința originalității și a virtuozității, toate acestea apropie într-o măsură din ce în ce mai mare gimnastica de artă.

Performanțele excepționale atinse de o serie de gimnaști străini, dar și din România au contribuit semnificativ la dezvoltarea ramurii sportive. Nume sonore ale gimnasticii mondiale dintre care amintim: Josef Stadler, Mitsuo Tsukahara, Elena Leuşteanu, Sonia Iovan, Bart Conner, Alexandr Tkacev, Dan Grecu, Nadia Comăneci, Larisa Latynina, Olga Korbut, Mary Lou Retton, Elena Davidova, Marius Gherman, Ecaterina Szabo, Daniela Silivaș, Aurelia Dobre, Cristina Bontaș, Nelly Kim, Svetlana Boginskaia,

Vitaly Shcherbo, Lavinia Miloșovici, Gina Gogean, Svetlana Khorkina, Simona Amânar, Maria Olaru, Andreea Răducan, Marius Urzică, Ioan Suciu, Marian Drăgulescu, Dan Potra, Monica Roșu, Cătălina Ponor, Daniela Sofronie, Alexandra Eremia, Steliana Nistor, Răzvan Șelariu, Flavius Koczi, Diego Hypolito, Iordan Iovcev, Li Xiaopeng, Paul Hamm, Nastia Liukin, Kohei Uchimura, Aliya Mustafina, Epke Zonderland, Cătălina Ponor, Sandra Izbașa, Andrea Răducan, Larisa Iordache, Oleg Verniaiev, Simone Biles etc. au atras atenția întregii lumi asupra gimnasticii și i-au conferit popularitatea de care se bucură la ora actuală.

Din 1997 s-a stabilit denumirea actuală pentru gimnastica artistică feminină și masculină, care până atunci s-a denumit gimnastica sportivă. Prin această denumire i se recunoaște gimnasticii la aparate, incontestabilele virtuți, datorate spectaculozității, varietății și frumusețea efectuării mișcărilor; din această cauză, după atletism, din punct de vedere al interesului și valorilor pe care le reprezintă, ocupă locul 2 în cadrul Jocurilor Olimpice de vară.

Caracteristicile principale ale gimnasticii de performanță

1) Elementele și mișcărilor efectuate au un pronunțat caracter tehnic.

Indiferent de simplitatea sau complexitatea mișcărilor, ele au un mod special de execuție, conform unor legități biomecanice bine definite, pe baza cărora sunt și grupate în funcție de dificultatea lor în tabela de clasificare a elementelor din codul de punctaj de către F.I.G.

Gimnastica este sportul perfecțiunii și totodată a frumuseții mișcărilor și constituie forma superioară de manifestare a capacităților motrice a organismului. Mișcărilor din gimnastică au două componente:

a. *una mecanică*, prin care mișcărilor efectuate de către segmentele corpului, cât și de corpul în întregime, realizează un echilibru rațional al forțelor interne și externe în timp și spațiu.

b. *una estetică*, care se referă la efectuarea mișcărilor cu maximă amplitudine, expresivitate, armonie și ușurință. Acest lucru creează impresia că mișcărilor corpului ignoră legile gravitației în timpul deplasării lui prin spațiu.

2) *Are un caracter competitiv.*

Elementele sunt prezentate la întrecerile sportive într-o înălțuire logică cuprinse într-un exercițiu. În urma prezentării exercițiului se stabilesc clasamente pe categorii de clasificare, atât pe plan național, cât și internațional.

3) *Exercițiile prezentate conțin o mare varietate de mișcări*, dintre care unele cu o spectaculozitate ridicată care produc emoții atât pentru cei care o practică, cât și pentru spectatori.

Pe parcursul însușirii mișcărilor dezvoltă interesul pentru cei care o practică pentru a-și îmbogăți continuu bagajul motric.

4) *Are un pronunțat caracter de creativitate* - antrenori și sportivi, deopotrivă, trebuie să compună exerciții la fiecare probă în conformitate cu regulamentul și cerințele competiționale specifice cerute de codul de punctaj.

Exercițiile diferă de la un gimnast la altul în funcție de particularitățile individuale, scoțând în evidență calitățile fiecăruia, remarcându-se prin originalitate.

În codul internațional de arbitraj sunt consemnate multe mișcări ce poartă numele gimnaștilor sau gimnastelor care le-au creat și prezentat pentru prima oară într-un concurs internațional oficial.

5) *Are un caracter individual* și se adresează persoanelor cu aptitudini deosebite, practicându-se între anumite limite de vârstă.

6) *Practicarea îi cere condiții speciale de loc și aparate* atât pentru competiții cât și pentru procesul de instruire.

Sarcinile gimnasticii de performanță

- dezvoltarea calităților motrice specifice gimnasticii: forță; mobilitate articulară și elasticitate musculară; viteză de reacție; orientare în spațiu; rezistență specifică; ținută estetică și armonioasă;

- formarea unui stil propriu, impus de cerințele regulamentului pentru participare la competiții cu privire la: dificultate, execuție, originalitate, virtuozitate, risc;

- dezvoltarea calităților psihice și morale: curaj, perseverență, capacitatea de concentrare, spiritul de întrecere, dorința de afirmare, încrederea în sine;
- perfecționarea tehnicii de execuție a mișcărilor cu accent pe realizarea amplitudinii maxime și a virtuozității;
- asigurarea unei pregătiri specifice în vederea obținerii randamentului maxim în condiții de concurs.

1.3. Istoricul gimnasticii

Încă din antichitate exercițiile fizice au avut o mare importanță în viața popoarelor având un rol important în menținerea stării de sănătate și a echilibrului funcțional al organismului uman. Mai mult decât atât, practicarea exercițiilor fizice făcea parte integrantă din educația tinerilor.

În sens general, exercițiul se definește ca o acțiune fizică sau intelectuală realizată sistematic, pentru a dobândi o deprindere și a dezvolta îndemânarea. Orice mișcare repetată sau orice activitate cu caracter fizic, fie sub forma efortului static, fie a mișcărilor cu amplitudine și intensitate diferită, constituie o stimulare specifică pentru mușchi.

Originea exercițiilor fizice este strâns legată de eforturile omului de a-și trăi viața într-o relativă bunăstare materială, care implicit l-a condus către autodefinirea propriului organism, pe linia dezvoltării filogenetice și ontogenice. Așadar, este important de cunoscut, sub influența căror condiții de viață au apărut exercițiile fizice și cum au evoluat ele adaptându-se și perfecționându-se treptat, pentru a ajunge până la urmă sub forma unor sisteme organizate.

Evoluția societății a pus o amprentă hotărâtoare asupra practicării exercițiilor de gimnastică, organizarea, conținutul și finalitatea acestora fiind determinate de aprecierea și importanța ce i-au fost conferite.

Datele furnizate de antropologie, etnografie și alte științe au destule lacune în ceea ce privește viața omului din epocile străvechi. De aceea, lipsa de informații a fost suplinită prin raportarea la formele ce pot fi observate în viața și concepțiile popoarelor aflate pe o anumită treaptă de civilizație, fiind