

Csongor KICSI

**Contribuții la dezvoltarea metodicii
antrenamentului sportiv în tangoul argentinian**



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2024

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A

500091 Brașov

Tel.: 0268 476 050

Fax: 0268 476 051

E-mail: editura@unitbv.ro

Editură acreditată de CNCSIS, cod 81.

Copyright © Autorul, 2024

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Neamțu Mircea

Prof. univ. dr. Aducovschi Daniela

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României KICSI, CSONGOR

**Contribuții la dezvoltarea metodicii antrenamentului sportiv în
tangoul argentinian / Csongor Kicsi. - Brașov : Editura Universității
Transilvania din Brașov, 2024**

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1714-3

793

Listă figuri

Fig. 1 - Poziția de dans din vedere posterioară și anterioară.....	27
Fig. 2 - Poziția de dans (îmbrățișarea) tradițională	27
Fig. 3 - Poziția bipedă de ”V” a labei piciorului la tangoul argentinian	29
Fig. 4 - Aliniamentul corporal vertical la dansatorii de tango argentinian în comparație cu postura anatomică normală.....	30
Fig. 5 - Posibile direcții de deplasare de pe piciorul stâng, respectiv de pe piciorul drept	31
Fig. 6 - Diferența dintre mersul normal și mersul de tango	32
Fig. 7 - Avansarea corpului cu alinierea părții superioare a corpului în poziția de tango.....	34
Fig. 8 - Perioada de preîncărcare în mersul de tango	35
Fig. 9 - Mersul față în tango	36
Fig. 10 - Rotația trunchiului superior cu menținerea și izolarea bazinului; Rotația bazinului cu menținerea și izolarea trunchiului superior.....	37
Fig. 11 - Zona de rotație între regiunea toracală 10 și sacrală 1.....	39
Fig. 12 - Placa de rotație <i>Turning Board</i>	54
Fig. 13 - Antrenament pe turning board.....	59
Fig. 14 - Antrenament specific la bara de balet.....	69
Fig. 15 - Cantonament de tango argentinian	70
Fig. 16 - Campionat tango de pista	71

Cuprins

Listă figuri	3
Introducere	7
Capitolul 1	9
Aspecte generale și specifice privind tangoul argentinian	9
1.1 Scurta istorie a tangoului argentinian	9
1.2 Particularitățile generale ale tangoului argentinian	11
1.3 Forme de practicare și substiluri	15
1.4 Locul tangoului argentinian în codul stilurilor de dans competițional.....	16
1.5 Categoriile competiționale	17
1.6 Competițiile de tango argentinian	18
1.7 Alte categorii competiționale	20
1.8 Criterii de jurizare	20
Capitolul 2	24
Particularitățile pregătirii în tangoul argentinian	24
2.1 Tehnica în tango argentinian	24
2.2 Biomecanica tangoului argentinian	26
2.2.1 Menținerea poziției de dans.....	26
2.2.2 Respectarea direcțiilor de deplasare	31
2.2.3 Realizarea mișcărilor de rotație și de pivotare	36
2.3 Greșeli de execuție	39
2.4 Tactică în tangoul argentinian	40
2.5 Pregătirea fizică.....	41
2.5.1 Efort în antrenament.....	41
2.5.2 Viteza	44
2.5.3 Forța	48
2.5.4 Rezistența	50

2.5.5 Capacitatea coordinativă	52
2.5.6 Suplețea	53
2.5.7 Metodă complementară de antrenament cu ajutorul plăcii de echilibru Turning Board.....	54
2.6 Pregătirea psihologică	59
2.7 Pregătirea artistică	62
2.8 Periodizarea antrenamentului sportiv în tango argentinian	66
2.8.1 Macro ciclul.....	66
2.8.1.1 Perioada de pregătire	67
2.8.1.2 Perioada precompetițională	69
2.8.1.3 Perioada competițională	70
2.8.1.4 Perioada de tranziție	72
2.8.2 Mezociclul	72
2.8.3 Micro ciclul	72
2.8.4 Lecția de antrenament specific tangoului argentinian.....	73
Capitolul 3	77
Particularitățile fizice și psihice ale adulților tineri.....	77
3.1 Particularitățile vârstei adolescenței prelungite (18-25 ani).....	77
3.2 Particularitățile vârstei adulte (25-35 ani)	78
3.3 Dezvoltările capacităților senzorial-perceptive și motrice la tineri	79
Capitolul 4	83
Concluziile	83
Bibliografie.....	84

Introducere

Dansul este considerat atât o artă, cât și un sport, solicitând capacitatea de a exprima emoția în timpul mișcărilor și necesitând rezistență și flexibilitate.¹

Dansul este o formă de artă care constă în secvențe de mișcări ale corpului cu valoare estetică și adesea simbolică, fie improvizate, fie selectate voluntar.²

Dansul poate fi clasificat și descris prin coregrafie, prin repertoriul său de mișcări, sau prin perioada sa istorică sau locul de origine.³

Trebuie făcută o distincție importantă între contextele dansului teatral și ale celui participativ, deși aceste două categorii nu sunt întotdeauna complet separate; ambele pot avea funcții speciale, fie că sunt sociale, ceremoniale, competitive, erotice, marțiale sau sacre/liturgice. Se spune că alte forme de mișcare umană, precum artele marțiale, gimnastica, majoretele, patinajul artistic, înotul sincron, fanfarele și multe alte forme de atletism, au o calitate asemănătoare dansului. Totuși, dansul nu se limitează doar la performanță, deoarece este folosit ca formă de exercițiu și ocazional antrenament pentru alte sporturi și activități. Dansul în sine a devenit, de asemenea, un sport, competițiile de dans organizate în întreaga lume prezentând diferite stiluri de interpretare, cu standarde proprii.⁴

Dansul necesită deopotrivă concentrare cognitivă, precum și pregătire fizică. Formă de artă solicitantă, în evoluție, permite indivizilor să se exprime corporal în mod creativ, să-și adapteze dinamica construită pe baza unui model ritmic și a unor mișcări fluide care atrag publicul fie pe scenă, fie în film. Dansul este considerat o formă de artă foarte plăcută din punct de vedere estetic.⁵

Dansul teatral, numit și dans *performance* sau concert, este conceput în primul rând ca un spectacol, de obicei ca o reprezentație pe scenă, realizată de dansatori virtuosi. Adesea spune o poveste, folosind mimă, costum și decor, sau interpretând acompaniamentul muzical, care este compus și interpretat special într-un cadru de teatru. Cele mai multe forme clasice sunt centrate numai pe dans, dar dansul de spectacol poate apărea și în operă și în alte forme de teatru muzical.

Dansul participativ, pe de altă parte, fie că este un dans popular, un dans social, un dans de grup, cum ar fi un dans în linie, cerc, lanț sau pătrat, sau un dans cu partener, cum se obișnuiește în dansul de sală occidental, este întreprins

¹ Edmonds, R., Wood, M., Fehling, P., DiPasquale, S. (2018). *The Impact of a Ballet and Modern Dance Performance on Heart Rate Variability in Collegiate Dancers*. Sports (Basel). 7(1). DOI: 10.3390/sports7010003. 31

² Fraleigh, S.H. (1987). *Dance and the Lived Body: A Descriptive Aesthetic*, Ed. University of Pittsburgh, pag.49.

³ Foster, S.L. (2011) *Choreographing empathy: kinesthesia in performance*. Routledge.

⁴ Arts Alive, 16.04.2021, Accesat 21.02.2023 17:30

<https://web.archive.org/web/20210416115130/http://www.artsalive.ca/en/dan/dance101/forms.asp>

⁵ Carey, K., Moran, A., Rooney, B. (2019). *Learning Choreography: An Investigation of Motor Imagery, Attentional Effort, and Expertise in Modern Dance*, Frontiers in Psychology. 10: 422. doi:[10.3389/fpsyg.2019.00422](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00422)

în primul rând pentru un scop comun, precum interacțiunea socială, exercițiul, sau construirea flexibilității participanților, mai degrabă decât pentru a fi privit. Un astfel de dans are rareori vreo narațiune. Un dans de grup și un corp de balet, un dans al partenerului social și un *pas de deux* diferă profund. Chiar și un dans solo poate fi întreprins numai pentru satisfacția dansatorului. Dansatorii participativi folosesc adesea aceleași mișcări și pași, dar, de exemplu, în cultura *rave* a muzicii electronice de dans, mulțimi mari se pot angaja în dans liber, independent de cei din jur. Pe de altă parte, unele culturi stabilesc reguli stricte cu privire la dansurile particulare la care, de exemplu, bărbații, femeile și copiii pot sau trebuie să participe.⁶

Motivația alegerii temei

Fiind eu însumi dansator profesionist, cu un debut de la vârsta de 4 ani, pe parcursul carierei am învățat diferite stiluri de dans. Din 2010, axându-mă pe tangoul argentinian, am putut observa că acesta, față de multe alte stiluri de dans, fie că vorbim de dansuri individuale sau de cuplu, nu are o metodologie elaborată de predare-învățare, sau, în cazul dansatorilor de performanță, de antrenare. Elaborarea unui plan de antrenament se poate realiza prin adaptarea lui din alte stiluri de dans, cu respectarea și menținerea elementelor autentice acestuia din urmă.

Motivația principală a prezentei teme e aceea ca în literatura de specialitate a tangoului argentinian să existe un plan de antrenament dedicat dansatorilor profesioniști orientați spre performanța motrică.

În ultimele două decenii, organizarea și promovarea tangoului argentinian din punct de vedere competițional a luat o mare amploare la nivel mondial, prin competiții naționale, internaționale și mondiale, însă România a avut o reprezentare cantitativ insuficientă la aceste evenimente, pentru a se putea situa în ierarhia țărilor cu dansatori profesioniști de tango argentinian. De cele mai multe ori, tangoul este privit ca o formă de artă sau ca o activitate culturală, nefiind tratat ca o formă sportivă, bazată pe un antrenament riguros.

⁶ Arts Alive, 16.04.2021,

<https://web.archive.org/web/20210416115130/http://www.artsalive.ca/en/dan/dance101/forms.asp> Accesat 21.02.2023 17:30

Capitolul 1

Aspecte generale și specifice privind tangoul argentinian

În zilele noastre tangoul argentinian este considerat ca un sinonim al pasiunii și romantismului, atrăgând atenția tuturor iubitorilor de dans, prin senzualitatea și grația sa, cu roluri de gen bine definite și o anumită convenție la nivel vestimentar.

Scriitor argentinian Jorge Luis Borges afirmă, în maniera sa metaforică, care l-a consacrat: „tangoul e un gând trist care se dansează”.⁷

Tangoul argentinian este un sistem integrat de elemente tipice ca: dansul, poezia și muzica, cultura, filozofia, coduri și simboluri culturale, care permit abordarea din punct de vedere psihologic, permițând trasarea diferitelor direcții de cercetare.⁸

1.1 Scurta istorie a tangoului argentinian

Tangoul argentinian a apărut atunci când țara era într-o perioadă de mare prefacere. În anii 1880, Europa se afla în preajma unei mari crize economice, ce a declanșat un fenomen migrațional către Argentina, văzută ca un teren promițător și plin de oportunități. Așadar, în căutarea unei vieți mai bune, sute de mii de europeni au lăsat în urmă casele, familiile și s-au îndreptat spre Buenos Aires, pentru a-și împlini visele. Pentru majoritatea imigranților acest vis a fost doar o iluzie, care în scurt timp a fost înlocuită cu o viață aspră de muncă abuzivă, sărăcie, singurătate și disperare.

Tangoul își are originea în culturile suburbane, ca o expresie brutală sau poate obscenă pentru unii, exprimată pe pe străzile Buenos Aires-ului, a societății periferice.

Prin stabilirea imigranților europeni în Buenos Aires, în cartierele suburbane ale unei zone numite Orillas (la periferie), mulți italieni, irlandezi, germani, spanioli și greci s-au amestecat cu populația de indieni nativi, imigranți africani, argentinieni țărani, gauchos și infractori, lucrând de la răsărit până la apus, la granița cu Uruguay și la docurile de la Rio de la Plata.

Din toate aceste multe întâlniri interculturale, în scurt timp a apărut o muzică nouă, cunoscută azi drept tango argentinian. Așadar, primele tangouri s-au cântat pe străzi, apoi prin bordeluri, cu diferite instrumente muzicale, cum ar fi fluier, viori, chitari și pian. Mai târziu a apărut instrumentul specific tangoului argentinian, bandoneonul german, împreună cu sunetul său distinctiv ce a ajuns să fie caracteristic muzicii de tango. În timp, în Orillas s-au întâlnit atât de multe culturi, încât această muzică a combinat ritmuri atât de diverse și distincte precum: milonga Pampas, candombe african, fandango spaniol și habanera cubaneză. Mai mult decât un amestec de origini diferite, acest stil de muzică nouă a exprimat și

⁷ Borges, J.L. (2018). Tangoul. Patru conferințe, Ed. Polirom, București, ISBN 978-973-46-7519-7

⁸ Trossero F. (2010). Tangoterapia. Ed. Continente, Buenos Aires, Argentina, pag.21

trăirile și sentimentele unei societăți sărace, periferice, numeroase demografic, aflate în căutarea recunoașterii sociale. În ritmurile și sunetele triste ale bandoneonului sunt auzite dorințele, frustrările și necazurile oamenilor din sufletele cărora s-a născut aceasta muzica. Așa s-a născut *blues-ul* de Buenos Aires.⁹

La început, tangoul era un dans numai pentru bărbați, dansat prin suburbii, însă, la începutul secolului al XX-lea, femeile au început să danseze tango în cabarete, într-un mod foarte senzual. Acest mod de a dansa nu a fost acceptat de *mainstream*, dar, pentru că tangoul a început să fie un fenomen emergent și suburbiile au început să crească, dansul s-a impus destul de repede, creându-și propria cultură.

La începutul secolului al XX-lea, promovarea culturii de masă face ca straturile considerate inferioare să se impună cultural asupra întregii populații.

Devenit un fenomen artistic și social preluat de întreaga societate, tangoul a început să-și schimbe forma, căpătând eleganță și delicatețe.

O altă schimbare a fost ritmul, de la rapid, agil și înțepat, la lent și melancolic, specific stilul de viață al clasei înalte.

În 1913, tangoul a triumfat la Paris, mai ales după ce Rudolph Valentino l-a dansat într-una din scenele filmului „Cei patru călăreți ai Apocalipsei”, în 1921.¹⁰ De la periferii până la casele înaltei societăți, tangoul a parcurs un drum complicat, însă relativ rapid. Acest lucru a fost facilitat de tinerii de *bon ton* care, evadând, în spirit avangardist, din strictele norme ale societății înalte, căutau în suburbii aventuri și plăceri facile. Muzica de tango devine un fenomen de masă și o industrie culturală, iar gustul publicului se rafinează și se diversifică.

Adoptat din ce în ce mai mult și în cercurile înalte din Buenos Aires sub influența succesului parizian, tangoul își face intrarea în teatre și în alte locuri frecventate de înalta societate. Ritmurile agile și jucăușe fac loc unor note și versuri mai melodioase, melancolice. Muzicienii sunt acum profesioniști, apar așa-numitele *orquestras tipicas* de tango, de regulă, în formula sextetului: două viori, două bandoneoane, un contrabas și un pian. În compoziții și interpretare, crește importanța *solo*-urilor precum și a dialogului dintre instrumente.

Tangoul este interpretat în cele mai luxoase localuri de noapte, unde publicul doar ascultă orchestrele, fără a dansa. Spectatorii scriu pe șervețele numele pieselor dorite, iar chelnerii prezintă aceste solicitări, pe o tavă, dirijorilor de orchestră. Cele mai iubite piese ajung să fie transmise la radio, apoi imprimate pe discuri, astfel încât ceea ce apare pe vinil are deja girul publicului. În *las confiterias* (cafenele), muzica orchestrelor de tango se putea și dansa. Vânzările

⁹ Pellicoro, P. (2002). „*Tango: The Definitive Guide to Argentine Tango*”, New Jersey, Ed. Barricade Books Inc., nr. Pag. 11-12, ISBN 9781569802205

¹⁰ Rudolph Valentino's Tango scene, <https://delta.dance/2014/09/rudolph-valentinos-tango-scene/> , Accesat 28.02.2023 17:07