

Ermil POPESCU

**BAZELE ȘI TEORIA INSTRUIRII ÎN
GIMNASTICA DE BAZĂ**



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2025

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 recunoscută CNCSIS, cod 81

ISBN 978-606-19-1811-9 (e-book)

Copyright © Autorul, 2025

Lucrarea a fost avizată de Consiliul Departamentului de Educație fizică și motricitate specială, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane a Universității Transilvania din Brașov.

CUPRINS

PARTEA I. BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII	3
Introducere	3
1. Rolul și relevanța gimnasticii sportive în formarea fizică	6
2. Evoluția istorică și organizarea gimnasticii sportive	15
3. Fundamentele tehnicii exercițiilor specifice gimnasticii.....	24
4. Terminologia specifică gimnasticii	37
5. Noțiuni elementare pentru exerciții de front și formații	45
6. Exercițiile de dezvoltare fizică generală.....	52
7. Exerciții aplicative în contextul educației fizice.....	63
8. Bazele exercițiilor acrobatice și ale săriturilor	72
PARTEA A II-A. TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ.....	79
1. Fundamentele teoretice ale instruirii în gimnastică.....	79
2. Metodologia instruirii: concepte, tipologii și factori de influență.....	86
3. Coordonatele exercițiilor acrobatice și exercițiilor la aparate	96
4. Instruirea ca interacțiune între învățare și evaluare în gimnastică ..	106
Bibliografie.....	118

PARTEA I. BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII

Introducere

Gimnastica reprezintă una dintre cele mai complete forme de educație fizică, contribuind semnificativ la dezvoltarea armonioasă a individului, atât din punct de vedere fizic, cât și psihomotor, intelectual și afectiv. Având un caracter formativ complex, gimnastica sportivă se bazează pe principii și metode bine stabilite, adaptate nevoilor dezvoltării corpului uman și cerințelor educației moderne (Dragnea & Bota, 1999).

Bazele generale ale gimnasticii constituie fundamentul teoretic și metodologic al tuturor activităților specifice acestui domeniu. Acestea includ cunoștințe esențiale despre structura mișcării, pozițiile fundamentale ale corpului, planurile și axele după care se execută exercițiile, precum și terminologia specifică utilizată în procesul instructiv-educativ. Înțelegerea acestor noțiuni este esențială pentru formarea deprinderilor corecte, prevenirea accidentărilor și optimizarea randamentului fizic (Manno, 1996).

Gimnastica sportivă presupune un ansamblu de exerciții executate cu precizie, ritm și eleganță, acestea având rolul de a dezvolta calitățile motrice precum forța, viteza, echilibrul, îndemânarea și mobilitatea. Conform autorilor Epuran, Holdevici și Tonița (2008), gimnastica stimulează în mod direct controlul neuro-motor și contribuie la formarea unei posturi corecte și estetice. De asemenea, prin natura sa, gimnastica solicită o coordonare complexă între segmentele corporale și un grad ridicat de conștientizare corporală.

Studiul pozițiilor fundamentale, al direcțiilor de mișcare și al relației corpului cu spațiul înconjurător (solul și aparatele) este esențial pentru inițierea în gimnastica sportivă. Aceste noțiuni nu doar că formează baza exercițiilor complexe, ci contribuie și la dezvoltarea unei gândiri motrice

coerente, bazate pe logica mișcării și pe relațiile spațio-temporale (Grigoraș, 2002).

În plus, în cadrul procesului educativ, este importantă utilizarea unei terminologii unitare și precise. Limbajul specific gimnasticii, dezvoltat de-a lungul timpului, facilitează comunicarea clară între profesor și elev și susține transmiterea corectă a indicațiilor tehnice (Bota, 2000). Astfel, terminologia, împreună cu simbolistica utilizată pentru reprezentarea grafică a exercițiilor, constituie instrumente indispensabile în organizarea lecțiilor și în proiectarea conținuturilor didactice.

Astfel, cunoașterea bazelor generale ale gimnasticii este esențială pentru orice demers educațional și formativ în domeniul educației fizice. Ele oferă nu doar o structură logică de organizare a conținuturilor, ci și o perspectivă asupra modului în care mișcarea umană poate fi educată, rafinată și optimizată. Prin înțelegerea și aplicarea acestor concepte, gimnastica sportivă își atinge adevăratul potențial formativ, contribuind la modelarea unor indivizi sănătoși, disciplinați și armonios dezvoltați.

Procesul de instruire în gimnastică sportivă nu este doar o simplă transmitere de conținuturi motrice, ci o activitate pedagogică complexă, care implică interacțiuni permanente între elev/profesor, obiective educaționale clare, mijloace variate de acțiune și un sistem bine organizat de evaluare. Instruirea trebuie să fie concepută ca un demers adaptiv și flexibil, capabil să răspundă diferențiat nevoilor fiecărui individ, ținând cont de nivelul său de dezvoltare, de potențialul motric și de ritmul propriu de învățare (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008).

În gimnastică, unde precizia tehnică, secvențialitatea mișcărilor și siguranța în execuție sunt esențiale, teoria și metodologia instruirii capătă o importanță deosebită. Fiecare exercițiu necesită o abordare didactică riguroasă, care să combine componentele cognitive, afective și psihomotorii ale învățării. Astfel, metoda aleasă, stilul de predare, ritmul de progresie și feedbackul oferit influențează direct calitatea procesului de formare (Dragnea & Bota, 1999).

Mai mult, relația dintre învățare și evaluare devine un instrument de reglare a instruirii, permițând adaptarea strategiilor de predare în funcție de performanțele observate și de dificultățile întâmpinate de elevi (Manno, 1996). Prin urmare, instruirea în gimnastică trebuie să fie în același timp științifică și creativă, sistematică și individualizată, pentru a facilita nu doar atingerea performanței, ci și formarea unor deprinderi durabile și transferabile în alte domenii ale vieții.

Această parte a lucrării își propune să evidențieze fundamentele teoretice și aplicative ale instruirii în gimnastică, punând accent pe metode, structuri, conținuturi și repere metodologice esențiale pentru desfășurarea eficientă a procesului educațional.

1. Rolul și relevanța gimnasticii sportive în formarea fizică

1.1 Caracteristici esențiale și obiective fundamentale

Gimnastica sportivă este considerată una dintre cele mai complexe și formative ramuri ale activității motrice, cu un impact profund asupra dezvoltării fizice, psihice și comportamentale a individului. Datorită caracterului său versatil și a gamei largi de exerciții, gimnastica este utilizată atât în scopuri educaționale și recreative, cât și în sportul de performanță (Dragnea & Bota, 1999; Sands et al., 2006).

Caracteristici esențiale ale gimnasticii sportive

1. **Complexitate motrică și tehnică ridicată.** Exercițiile din gimnastica sportivă presupun o succesiune de mișcări executate cu precizie, coordonare și control postural. Elementele tehnice sunt adesea combinate în succesiuni (serii sau combinații) ce necesită o organizare motrică avansată și o reprezentare mentală clară a structurii exercițiului (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008).
2. **Dezvoltare multilaterală.** Gimnastica favorizează dezvoltarea integrată a calităților motrice – forța, viteza, mobilitatea, echilibrul și îndemânarea – având astfel o valoare formativă superioară. În plus, stimulează capacitatea de orientare spațială, precizia mișcărilor și reacția rapidă (Bota, 2000).
3. **Caracter estetic și expresiv.** Dincolo de valoarea funcțională, gimnastica pune accent pe estetica mișcării. Executarea exercițiilor trebuie să reflecte fluiditate, armonie și expresivitate, mai ales în gimnastica artistică sau ritmică, unde componentele muzicale și coregrafice sunt integrate în structură (Lyle, 2002).
4. **Grad ridicat de solicitare psihică.** Practicarea gimnasticii implică autocontrol, concentrare, capacitate de gestionare a emoțiilor și

încredere în propriile forțe. Sportivii trebuie să mențină un nivel ridicat de vigilență, mai ales în exercițiile cu grad crescut de risc (Weinberg & Gould, 2015).

5. **Standardizare și sistematizare.** La nivel metodologic, gimnastica sportivă se caracterizează printr-un sistem riguros de organizare a conținuturilor, cu exerciții progresive și codificate. Acest sistem permite evaluarea obiectivă a performanței și selecția în funcție de nivelul atins (Grigoraș, 2002).

Obiective fundamentale ale gimnasticii

Gimnastica sportivă urmărește multiple obiective educaționale, motrice și psihosociale, în funcție de contextul de aplicare – școlar, de performanță sau recreativ. Principalele obiective sunt:

- **Dezvoltarea armonioasă a organismului** – prin exerciții ce solicită întregul aparat locomotor, favorizând o aliniere corporală corectă și o musculatură echilibrată (Manno, 1996).
- **Formarea și consolidarea unei posturi corecte** – postura corectă devine o condiție atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru execuția tehnică eficientă.
- **Formarea deprinderilor motrice de bază și specifice** – exercițiile simple (rostogoliri, echilibre, sărituri) formează baza pentru mișcările complexe din gimnastica de performanță.
- **Îmbunătățirea capacității de efort** – prin creșterea rezistenței musculare, a mobilității și a capacității de coordonare.
- **Educația voinței și a încrederii în sine** – gimnastica presupune depășirea fricii, asumarea riscului, perseverență și autocontrol (Weinberg & Gould, 2015).
- **Promovarea esteticii corporale și a autocunoașterii** – prin raportarea constantă a individului la propriul corp, la spațiu și la timp.

Toate aceste obiective converg spre un scop comun: formarea unui individ sănătos, armonios dezvoltat, disciplinat și capabil să își gestioneze atât resursele fizice, cât și cele mentale.

1.2 Mijloace utilizate în antrenament

Antrenamentul în gimnastica sportivă implică o paletă largă de mijloace motrice, metodice și materiale, menite să sprijine dezvoltarea fizică, tehnică și psihică a sportivilor. Alegerea și utilizarea acestor mijloace trebuie realizată în funcție de vârstă, nivel de pregătire, obiectivele etapei de instruire și specificul probei sau aparatului.

1.2.1 Tipologia mijloacelor de antrenament

Conform literaturii de specialitate, mijloacele utilizate în gimnastică se clasifică în mai multe categorii, fiecare având un rol precis în structura lecției sau a antrenamentului:

1. **Exerciții de dezvoltare fizică generală (DFG).** Acestea constituie baza pregătirii motrice, având ca scop dezvoltarea armonioasă a aparatului locomotor, creșterea capacității funcționale și pregătirea organismului pentru efort specific. Ele includ:
 - o Mișcări de mobilitate articulară (rotiri, extensii)
 - o Exerciții de forță generală (flotări, abdomene, tracțiuni)
 - o Exerciții de coordonare și echilibru (mers pe linie, stat în sprijin pe un picior)
(Dragnea & Bota, 1999; Manno, 1996)
2. **Exerciții de dezvoltare fizică specifică (DFS).** Acestea vizează grupe musculare și calități motrice strict legate de cerințele gimnasticii – de exemplu, forța explozivă la sărituri, forța statică la

inele, sau mobilitatea coloanei vertebrale pentru elemente acrobatice (Sands et al., 2006). Se realizează cu:

- o Greutăți mici (gantere, mingi medicinale)
- o Benzi elastice, planșe înclinate
- o Aparate adaptate antrenamentului parțial al mișcărilor (pulley, aparate cu scripete etc.)

3. **Exerciții tehnice și acrobatice.** Sunt mijloacele principale de învățare și perfecționare a elementelor din gimnastica sportivă. Acestea includ:

- o Elemente de bază (rostogoliri, sprijinuri, echilibre, poduri)
 - o Elemente acrobatice (flick, salturi, răsturnări, roți)
 - o Combinări ale elementelor în serii sau compoziții
- Exercițiile sunt executate la aparate sau pe sol, cu sau fără sprijin din partea antrenorului, în funcție de nivelul sportivului (Bota, 2000).

4. **Exerciții aplicative și de coordonare.** Acestea dezvoltă capacitatea de adaptare motrică și de reacție în situații variate. Pot include:

- o Parcurhuri aplicative (cu obstacole, în echilibru)
- o Exerciții de adaptare posturală la modificarea centrului de greutate
- o Mișcări cu obiecte (mingi, bastoane) pentru dezvoltarea motricității fine și grosiere. (Grigoraș, 2002)

5. **Jocuri motrice și exerciții recreative.** Deși mai rar utilizate în gimnastica de performanță, aceste mijloace pot fi valoroase în etapele de inițiere sau în lecțiile de educație fizică. Ele contribuie la:

- o Creșterea motivației și participării active
- o Consolidarea relațiilor în grup
- o Îmbunătățirea timpului de reacție și vitezei de decizie (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008)

1.2.2 Mijloace auxiliare și materiale specifice

Antrenamentul modern în gimnastică utilizează o varietate de **mijloace auxiliare**, menite să sprijine siguranța execuției, să faciliteze învățarea și să crească eficiența procesului instructiv. Dintre acestea, cele mai frecvent folosite sunt:

- Saltele moi, trambuline, benzi elastice, bârne joase – utile pentru învățarea în siguranță a elementelor noi.
- Aparată speciale pentru începători – aparate reduse ca înălțime sau ajustabile.
- Dispozitive de prindere, chingi, sfori de susținere – folosite pentru a controla parțial greutatea corporală.
- Tehnologii moderne – senzori de mișcare, filmări video, software de analiză biomecanică (Sands et al., 2012).

1.2.3 Principii de utilizare a mijloacelor în antrenament

Pentru ca mijloacele de antrenament să fie eficiente, este necesar ca acestea să respecte următoarele **principii metodice**:

- **Progresivitate** – exercițiile trebuie să avanseze de la simplu la complex, de la ușor la dificil.
- **Individualizare** – alegerea mijloacelor în funcție de particularitățile fiecărui sportiv.
- **Variabilitate** – alternarea exercițiilor pentru a preveni rutina și suprasolicitarea.
- **Sistematicitate** – repetarea regulată a exercițiilor pentru consolidarea deprinderilor.
- **Feedback și corectare continuă** – supravegherea atentă și oferirea de indicații în timp real (Weinberg & Gould, 2015).

1.3 Clasificarea principalelor tipuri de exerciții

Gimnastica sportivă cuprinde o varietate de exerciții ce pot fi clasificate în funcție de scop, complexitate, solicitare motrică, locul de desfășurare și aparatele utilizate. Clasificarea acestora nu este doar un demers teoretic, ci o necesitate practică în structurarea lecțiilor, planificarea antrenamentelor și selecția exercițiilor adaptate nivelului sportivului (Bompa & Haff, 2009; Dragnea & Bota, 1999).

O clasificare corectă permite dezvoltarea progresivă a calităților motrice și tehnice, evitarea suprasolicitării și facilitarea învățării printr-un traseu pedagogic logic.

1.3.1 Exerciții de bază

Aceste exerciții formează fundamentul gimnasticii și sunt utilizate atât în inițiere, cât și în consolidare. Se caracterizează prin simplitate, grad redus de risc și contribuie la formarea unor deprinderi motrice generale și specifice.

Exemple:

- Poziții fundamentale (șezut, sprijin, culcat, atârnat)
- Rostogoliri înainte/înapoi
- Echilibre statice
- Deplasări simple pe sol sau pe linie

Aceste exerciții contribuie la dezvoltarea coordonării, orientării spațiale și controlului corporal (Lyle, 2002; Grigoraș, 2002).

1.3.2 Exerciții de dezvoltare fizică generală (DFG)

DFG sunt menite să îmbunătățească capacitatea de efort și să pregătească organismul pentru sarcini motrice mai complexe. Ele se axează pe:

- Mobilitate articulară
- Forță generală
- Viteză de reacție și execuție
- Rezistență

Se pot realiza cu sau fără aparate, în formă de circuite, serii, jocuri sau combinații ritmice (Bota, 2006).

1.3.3 Exerciții acrobatice

Aceste exerciții presupun o combinație de forță, viteză, coordonare și curaj. Sunt spectaculoase, dar presupun un grad ridicat de risc și necesită o pregătire prealabilă temeinică.

Clasificare acrobatică (după Simion & Mihăilescu, 2010):

- Elemente statice: podul, planșa, echilibre pe mâini
- Elemente dinamice: săritura în față/înapoi, flik-flak, salturi grupate/întinse
- Combinații acrobatice: succesiuni de elemente într-un singur impuls

Antrenamentul acrobatic dezvoltă controlul neuromuscular, precizia și forța explozivă (Sands et al., 2006).

1.3.4 Exerciții aplicative

Au un caracter utilitar și sunt frecvent folosite în educația fizică școlară și în formarea generală:

- Mers și alergare (diferite viteze și direcții)

- Sărituri (cu sau fără elan)
- Cățărări, târări, escaladări
- Transportul de obiecte, aruncări și prinderi

Ele dezvoltă deprinderi utile în viața cotidiană și capacitatea de adaptare la condiții variate de efort (Tutunea, 2015).

1.3.5 Exerciții la aparate

Gimnastica artistică utilizează aparate standardizate, fiecare impunând solicitări și tehnici diferite:

La feminin:

- Bârna de echilibru
- Paralele inegale
- Sol
- Săritura peste capră

La masculin:

- Inele
- Cal cu mânere
- Bară fixă
- Sol etc.

Exercițiile la aparate pot fi analitice (învățarea parțială a unui element) sau globale (combinarea elementelor într-un exercițiu complet). Ele presupun echilibru între forță, control și estetică (FIG, 2022).

1.3.6 Exerciții coregrafice și de exprimare corporală

Prezente mai ales în gimnastica ritmică, aerobică și în exercițiile de sol, aceste exerciții pun accent pe:

- Mișcarea expresivă, însoțită de muzică

- Fluiditatea gesturilor
- Coordonarea ritmică

Acest tip de exercițiu dezvoltă simțul estetic și capacitatea de exprimare emoțională prin mișcare (Fernandez, 2006).

Clasificarea exercițiilor din gimnastica sportivă este indispensabilă în proiectarea lecțiilor și antrenamentelor eficiente. În funcție de nivel, vârstă și scop, antrenorii și profesorii trebuie să utilizeze această clasificare pentru a planifica progresiv, coerent și adaptat procesul instructiv, asigurând o dezvoltare echilibrată și sigură.

2. Evoluția istorică și organizarea gimnasticii sportive

2.1 Repere istorice ale dezvoltării gimnasticii

Gimnastica este una dintre cele mai vechi forme de exprimare motrică organizată, cu o evoluție complexă care reflectă transformările sociale, educaționale și culturale ale umanității. De-a lungul timpului, aceasta a fost influențată de concepții filosofice, religioase și militare, devenind astăzi o disciplină sportivă de mare rafinament și tehnicitate.

Antichitate

Primele manifestări ale gimnasticii pot fi identificate în Egiptul Antic, unde picturile murale din mormintele faraonilor prezintă exerciții de echilibru, acrobații și lupte, executate în contexte rituale sau festive. În Grecia antică, gimnastica a dobândit un statut educațional deosebit în cadrul *paideiei*, fiind practică în „gimnazii”, spații dedicate dezvoltării fizice și intelectuale. Aici, exercițiile nu erau doar un mijloc de întreținere fizică, ci și o cale de modelare morală și estetică a individului (Kirk, 2005). Jocurile Olimpice antice, inițiate în 776 î.Hr., includeau discipline ce presupuneau calități gimnastice precum forța, viteza și coordonarea (Lee, 2008).

Epoca romană și Evul Mediu

Romanii au preluat gimnastica greacă, însă i-au adăugat un caracter practic, militar. Exercițiile corporale erau utilizate în pregătirea soldaților, iar accentul se muta de la idealul estetic la eficiența în luptă (Dragnea & Bota, 1999). În Evul Mediu, gimnastica a fost marginalizată în Europa, deoarece Biserica promova ascetismul și minimalizarea preocupărilor

pentru corpul fizic. Totuși, anumite forme de mișcare s-au menținut sub forma dansurilor populare și a jocurilor cavalierești (Riordan, 1996).

Renaștere și epoca modernă timpurie

Odată cu Renașterea, se produce o revigorare a interesului pentru educația fizică, sub influența umanismului. Autori precum Hieronymus Mercurialis, în lucrarea sa *De arte gymnastica* (1569), susțineau importanța exercițiilor corporale pentru sănătate și educație (Mercurialis, 1569/2003). În această perioadă se conturează o viziune holistică asupra corpului și spiritului.

Secolul XIX – nașterea sistemelor gimnastice

Epoca modernă a gimnasticii începe odată cu elaborarea sistemelor naționale de gimnastică.

- Sistemul german, inițiat de Friedrich Ludwig Jahn, promova exerciții de forță și disciplină practicate pe aparate precum calul cu mânere, barele paralele sau scara fixă. Jahn este considerat „părintele gimnasticii” în Germania, iar inițiativele sale erau puternic corelate cu sentimentul naționalist (Pfister, 2003).
- Sistemul suedez, dezvoltat de Per Henrik Ling, se concentra pe mișcări analitice, corective și terapeutice, contribuind esențial la gimnastica medicală și școlară (Lindroth, 1991).

Aceste sisteme au fost ulterior adoptate, adaptate și combinate în Europa și în lume, marcând tranziția de la exercițiile tradiționale la gimnastica sistematizată.

Secolul XX – gimnastica sportivă de performanță

În 1881 ia ființă Federația Europeană de Gimnastică, devenită ulterior Federația Internațională de Gimnastică (FIG). Primele Campionate Mondiale s-au desfășurat în 1903, iar gimnastica artistică devine disciplină olimpică în 1896 (masculin) și 1928 (feminin) (FIG, 2020).

În România, dezvoltarea gimnasticii a fost susținută de mișcarea sportivă școlară și militară. Primele forme organizate au apărut în a doua jumătate a secolului XIX, iar gimnastica românească a cunoscut apogeul în anii '70–'80, prin performanțele Nadiei Comăneci, Ecaterinei Szabo și ale antrenorei Béla Károlyi (Popescu, 2017).

Secolul XXI – gimnastica între tradiție și inovație

Astăzi, gimnastica sportivă combină tradiția cu tehnologia și științele moderne ale antrenamentului. Se utilizează metode biomecanice, analize video, simulări și tehnologii de monitorizare a performanței, iar codurile de punctaj devin tot mai exigente. Gimnastica este recunoscută nu doar ca sport de performanță, ci și ca mijloc educativ valoros pentru copii și tineri (Sands et al., 2006).

2.2 Structuri de organizare naționale și internaționale

Gimnastica sportivă este una dintre cele mai bine organizate ramuri ale sportului, având o infrastructură instituțională solidă atât la nivel național, cât și internațional. Organizarea sa presupune existența unor organisme de reglementare, coordonare și control, responsabile cu elaborarea regulamentelor, implementarea standardelor de competiție și promovarea valorilor educaționale și de performanță.

2.2.1 Structuri internaționale

Federația Internațională de Gimnastică (FIG)

Înființată în 1881, FIG (*Fédération Internationale de Gymnastique*) este cea mai veche federație sportivă internațională. Ea reglementează activitatea gimnastică în toate formele ei: artistică (masculină și feminină), ritmică, aerobică, acrobatică, gimnastica pentru toți și parkour-ul sportiv (FIG, 2022).

Roluri și atribuții ale FIG:

- Elaborarea Codului de Punctaj (actualizat la fiecare ciclu olimpic).
- Stabilirea regulilor de participare la competiții.
- Organizarea și supravegherea Campionatelor Mondiale, Cupei Mondiale și altor evenimente internaționale.
- Certificarea arbitrilor și monitorizarea progresului tehnic al gimnasticii mondiale.
- Promovarea gimnasticii ca sport educativ, recreativ și competițional.

FIG colaborează cu Comitetul Olimpic Internațional (CIO) pentru includerea și standardizarea gimnasticii la Jocurile Olimpice.

Structuri continentale

Pe lângă FIG, la nivel continental funcționează organisme precum:

- European Gymnastics (EG) – anterior UEG (*Union Européenne de Gymnastique*), coordonează competițiile europene (campionate continentale, Youth Olympic Festival etc.).
- Federații similare există pentru America, Asia, Africa și Oceania.

Aceste structuri adaptează cerințele FIG la specificul regional și dezvoltă politici pentru promovarea gimnasticii la toate nivelurile (Pfister, 2003).

2.2.2 Structuri de organizare naționale

Fiecare țară afiliată FIG deține o federație națională responsabilă de organizarea activității gimnastice interne. În România, această funcție este deținută de Federația Română de Gimnastică (FRG), fondată în 1906.

Federația Română de Gimnastică (FRG)

Roluri și responsabilități:

- Coordonarea activității competiționale naționale (Campionatele Naționale, Cupa României etc.).
- Gestionarea selecției și pregătirii loturilor naționale.
- Stabilirea regulamentelor interne în concordanță cu FIG.
- Colaborarea cu cluburile sportive, școlile de profil și universitățile de educație fizică și sport.
- Susținerea centrelor olimpice și a proiectelor de dezvoltare pentru tineret (Popescu, 2017).

FRG are un rol strategic în menținerea tradiției gimnasticii românești, una dintre cele mai performante la nivel internațional în perioada 1976–2004, prin sportivi emblematici precum Nadia Comăneci, Daniela Silivaș, Marian Drăgulescu sau Cătălina Ponor.

2.2.3 Structuri complementare de sprijin

Pe lângă federațiile oficiale, există și alte organisme care sprijină organizarea și dezvoltarea gimnasticii:

- **Ministerul Educației**, prin inspectoratele școlare, care sprijină predarea gimnasticii în învățământul primar și gimnazial.
- **Ministerul Sportului**, care finanțează programele de pregătire ale loturilor naționale și susține centrele olimpice.
- **Cluburile sportive**, școlare și private (ex. CSA Steaua, CS Dinamo, CSS Reșița etc.), care oferă infrastructura de antrenament.
- **Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR)**, care coordonează pregătirea olimpică.

De asemenea, ONG-uri, asociații și școli private de gimnastică au un rol în promovarea acestei discipline la nivel de masă.

2.2.4 Importanța unei organizări funcționale

Organizarea coerentă și integrată a gimnasticii la nivel instituțional este esențială pentru:

- Asigurarea unei continuități în pregătire, de la inițiere la performanță.
- Monitorizarea calității antrenamentului și evaluarea progresului sportivilor.
- Promovarea valorilor sportului: fair-play, autodisciplină, perseverență.
- Facilitarea mobilității internaționale a sportivilor și antrenorilor prin parteneriate și competiții.

Sistemele funcționale de organizare permit identificarea și susținerea talentelor, accesul la infrastructuri moderne și formarea de specialiști în domeniul gimnasticii (Sands et al., 2006).

2.3 Clasificarea nivelului actual al performanței în gimnastica mondială

Nivelul performanței în gimnastica mondială este rezultatul unei evoluții accelerate, marcată de progrese tehnice, perfecționarea metodelor de antrenament, tehnologizarea evaluării și creșterea competitivității globale. În prezent, gimnastica sportivă este caracterizată printr-un nivel extrem de ridicat de dificultate, o exigență estetică severă și o standardizare strictă a criteriilor de punctare.

2.3.1 Criterii de clasificare a performanței în gimnastică

Pentru a înțelege ierarhia performanței mondiale, este necesar să analizăm mai mulți indicatori obiectivi:

- Rezultatele la competițiile internaționale de referință: Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Campionatele Continentale și Cupele Mondiale.
- Numărul sportivilor de elită pe categorii de vârstă și sex.
- Calitatea sistemului de pregătire: centre olimpice, antrenori licențiați FIG, programe naționale de selecție și progresie.
- Investițiile statului și ale federației în infrastructură și formare.
- Volumul participării la nivel de masă, ca bază de selecție pentru performanță (Sands et al., 2006; FIG, 2022).

2.3.2 Țări dominante în gimnastica mondială

La momentul actual, țările cu cel mai înalt nivel al performanței în gimnastica artistică sunt:

- **Statele Unite ale Americii** – lider global în gimnastica artistică feminină, cu multiple titluri olimpice și mondiale prin sportive

precum Simone Biles. SUA dispun de un sistem bine pus la punct, bazat pe universități, cluburi private și selecție timpurie (Kerr, 2020).

- **China** – renumită pentru stilul tehnic, precizia execuțiilor și excelența la aparatele masculine (inele, bară fixă). Sistemul de pregătire este centralizat și foarte disciplinat (Xu, 2015).
- **Rusia și fosta URSS** – tradiție impresionantă în gimnastică artistică, ritmică și acrobatică. Deși afectată de sancțiuni recente, rămâne o forță prin infrastructura existentă și școala metodologică puternică (Pfister, 2003).
- **Japonia** – excelează în gimnastica masculină, în special la sol, paralele și bară fixă. Se remarcă prin inovație și execuții fără erori (Yamashita & Fujii, 2016).
- **Brazilia și Regatul Unit** – emerg ca noi puteri în gimnastică, cu sportivi de top la nivel internațional și investiții semnificative în antrenori străini și metodologii moderne (Sands & McNeal, 2010).

2.3.3 Rolul Codului de Punctaj în determinarea performanței

Federația Internațională de Gimnastică (FIG) actualizează **Codul de Punctaj** la fiecare ciclu olimpic, influențând astfel:

- Conținutul exercițiilor (dificultăți crescânde)
- Structura compozițională
- Penalizările tehnice și artistice

Scorurile sunt compuse din două componente:

- **D-score (difficulty)** – punctajul valoric al elementelor tehnice.
- **E-score (execution)** – calitatea execuției, armonia, expresivitatea.

Performanța este astfel determinată de capacitatea sportivului de a realiza elemente de mare dificultate cu precizie tehnică și expresivitate (FIG, 2022).

2.3.4 România în contextul performanței mondiale

România, deși odinioară o superputere a gimnasticii (Nadia Comăneci, Lavinia Miloșovici, Marian Drăgulescu), se confruntă în prezent cu dificultăți sistemice: scăderea bazei de selecție, infrastructură învechită și migrarea antrenorilor. Cu toate acestea, există inițiative de revitalizare, precum redeschiderea centrelor de excelență și parteneriate internaționale pentru reconstrucția loturilor (Popescu, 2017).

2.3.5 Tendințe actuale în performanță

Tendințele majore observate în gimnastica mondială includ:

- **Hiperspecializarea** sportivilor pe aparate.
- **Tehnologizarea pregătirii** (analiză video, senzori de mișcare, AI).
- **Scăderea vârstei de vârf sportiv la feminin.**
- **Creșterea rolului psihologiei sportului** în gestionarea presiunii competiționale (Weinberg & Gould, 2015).

Clasificarea nivelului actual al performanței în gimnastica mondială reflectă dinamica continuă a acestui sport, unde tradiția, știința antrenamentului și resursele financiare converg spre excelență. Statele cu o viziune sistemică și investiții constante reușesc să se mențină în topul clasamentelor, în timp ce țările emergente își consolidează treptat poziția prin adaptare și inovație. România se află la o răscruce, dar cu un potențial real de redresare dacă se continuă reconstrucția strategică a sistemului.

3. Fundamentele tehnicii exercițiilor specifice gimnasticii

Tehnica în gimnastica sportivă reprezintă esența executării eficiente, sigure și estetice a exercițiilor. Stăpânirea corectă a principiilor tehnice nu doar că facilitează învățarea și perfecționarea mișcărilor, ci contribuie semnificativ la prevenirea accidentărilor și la dezvoltarea conștientizării corporale. Acești factori constituie baza oricărui program educațional sau sportiv în gimnastică (Dragnea & Bota, 1999; Lyle, 2002).

3.1 Planuri și axe ale corpului uman

În gimnastica sportivă, înțelegerea planurilor și axelor corpului uman este esențială pentru corecta execuție a mișcărilor, pentru predarea clară a exercițiilor și pentru analiza biomecanică a tehnicii. Fiecare mișcare efectuată în gimnastică implică orientarea corpului sau a segmentelor sale într-un spațiu tridimensional, iar acest lucru poate fi descris și înțeles precis doar prin raportarea la planuri și axe (Basmajian & Slonecker, 1989; Manno, 1996).

3.1.1 Definirea planurilor corporale

Corpul uman este analizat, în mod convențional, prin trei planuri anatomice fundamentale:

1. Planul sagital (antero-posterior)

- o Împarte corpul în două jumătăți: stângă și dreaptă.
- o Mișcările specifice: flexia și extensia (ex: aplecarea trunchiului înainte, extensia brațelor în sus).
- o Exemple în gimnastică:
 - Rostogolirea înainte și înapoi;
 - Exerciții de balans sagittal (podul, arcuirea spatelui);

- Săritura cu deschidere înainte (*straddle jump* în plan sagital).

2. Planul frontal (coronal sau lateral-lateral)

- o Împarte corpul în față (anterior) și spate (posterior).
- o Mișcări caracteristice: abducție și adducție (ex: ridicarea brațelor lateral, apropierea picioarelor).
- o Exemple în gimnastică:
 - Pozițiile „t” sau „cruce” cu brațele lateral;
 - Mișcări laterale în bârnă sau la sol;
 - Săritura laterală (*side leap*) cu abducția picioarelor.

3. Planul transversal (orizontal)

- o Împarte corpul în jumătate superioară și inferioară.
- o Mișcările specifice: rotații în jurul axei verticale (torsionări, întoarceri).
- o Exemple:
 - Piruete, întoarceri la $180^\circ/360^\circ$;
 - Salturi cu răsucire;
 - Exerciții de sol sau bârnă cu rotații în plan orizontal.

3.1.2 Axele de rotație ale corpului

Axele corporale sunt **linii imaginare** în jurul cărora au loc mișcările în planuri. Fiecare plan are o axă corespunzătoare, perpendiculară pe acesta:

1. Axa sagitală (antero-posterioară)

- o Perpendiculară pe planul frontal.
- o Mișcări: abducție/adducție (ridicarea brațului lateral).
- o Exemple: balans lateral, exerciții de echilibru cu înclinarea trunchiului lateral.

2. Axa frontală (latero-laterală)

- o Perpendiculară pe planul sagital.

- o Mișcări: flexie/extensie.
- o Exemple: ridicarea picioarelor înainte/înapoi, săritura în lungime.

3. Axa longitudinală (verticală)

- o Perpendiculară pe planul transversal.
- o Mișcări: rotații, piruete.
- o Exemple: întoarceri în picioare, rotiri în timpul săriturilor.

În gimnastică, mai ales în exercițiile acrobatice, sportivul își poate roti corpul simultan în jurul mai multor axe (mișcări **combinate**), cum ar fi la un salt cu răsucire, unde apare o rotație atât în plan sagital cât și transversal (Sands et al., 2006).

3.1.3 Aplicații pedagogice și metodice

Cunoașterea planurilor și axelor este vitală pentru:

- **Predarea exercițiilor:** explicarea clară a direcției mișcării și a segmentelor implicate.
- **Corectarea posturii:** evitarea devierilor de la traiectoria dorită.
- **Planificarea progresiei tehnice:** de la mișcări în planuri simple la mișcări tridimensionale.
- **Evaluarea execuției:** în arbitrajul competițional, deviațiile din planul mișcării duc la scăderi de punctaj (FIG, 2022).
- **Conștientizarea corporală:** sportivii învață să se poziționeze în raport cu aparatul, spațiul și propriul corp.

În lecțiile de gimnastică școlară, explicarea planurilor și axelor se poate face cu ajutorul jocurilor motrice, materialelor vizuale (benzi colorate pe sol, oglinzi) și analogiilor (ex. „planul ca o foaie mare care taie corpul”).

3.1.4 Integrarea în analiza biomecanică

În biomecanica gimnasticii, înțelegerea mișcării în raport cu planurile și axele este esențială pentru:

- Determinarea centrului de greutate și a stabilității;
- Calcularea unghiurilor optime pentru sărituri, rotații, echilibre;
- Optimizarea tehnicii și minimizarea consumului energetic (Zatsiorsky, 2000).

Prin analiza video și softuri biomecanice moderne (ex. Dartfish, Kinovea), antrenorii pot evalua cu precizie dacă mișcarea s-a desfășurat în planul corect și cu rotația adecvată în jurul axei dorite.

Planurile și axele corpului uman nu sunt simple concepte teoretice, ci instrumente esențiale în predarea, învățarea și analiza exercițiilor gimnastice. Ele permit o înțelegere clară a dinamicii mișcării, asigură control postural și susțin procesul de instruire eficientă. Fie că vorbim de un exercițiu de bază sau de o combinație acrobatică avansată, raportarea la aceste repere spațiale este fundamentală pentru succesul tehnic și estetic al executantului.

3.2 Poziții fundamentale și variații

Pozițiile fundamentale reprezintă punctul de plecare al oricărui exercițiu în gimnastica sportivă. Acestea sunt elemente motrice de bază care permit dezvoltarea controlului corporal, a stabilității și a echilibrului. De asemenea, ele constituie repere esențiale în cadrul procesului de învățare și evaluare a exercițiilor (Dragnea & Bota, 1999).

3.2.1 Clasificarea pozițiilor fundamentale

Pozițiile fundamentale se clasifică în funcție de raportul corpului cu solul, de numărul și tipul sprijinurilor și de direcția segmentelor corporale:

1. Poziții în picioare („stând”)

- o Poziția verticală clasică, cu sprijin pe ambele tălpi, brațele aliniate pe lângă corp, trunchiul drept.
- o Variabile: „stând cu brațele lateral”, „stând cu brațele în sus”, „stând pe un picior” (*stând flamand*).
- o Utilizate în începutul și finalul exercițiilor (ex. sol, bârnă).

2. Poziții de șezut

- o „Șezând cu picioarele întinse” (ex. poziția inițială pentru rostogolirea înainte).
- o „Șezând cu genunchii la piept”, „șezând în sprijin pe brațe”.

3. Poziții culcate

- o Culcat dorsal (pe spate), ventral (pe burtă), lateral – folosite pentru exerciții de tonifiere, control abdominal, exerciții acrobatice inițiale.
- o Poziția „în lumânare” – culcat dorsal, ridicând trunchiul vertical, susținut de brațe.

4. Poziții în sprijin

- o Sprijin pe mâini: „sprijin facial” (poziție de flotare), „sprijin în mâini” (handstand).
- o Sprijin pe coate, genunchi, palme – utilizate în exerciții de forță, echilibru și pregătire pentru acrobație.

5. Poziții suspendate (atârdate)

- o „Atârnat liber” (pe bară, inele), „atârnat cu ridicarea genunchilor”, „atârnat în sprijin” – esențiale pentru exercițiile la aparate.

6. Poziții de echilibru

- o Poziții executate pe un picior, pe vârfuri, pe aparate înguste (bârnă, cal), care solicită simțul echilibrului, tonusul muscular fin și stabilitatea articulară (Lyle, 2002).

3.2.2 Rolul pozițiilor fundamentale în gimnastică

Pozițiile fundamentale îndeplinesc mai multe funcții în cadrul activității gimnastice:

- **Puncte de plecare și revenire** în exerciții dinamice (ex: „stând” la începutul unei serii de acrobații).
- **Poziții de control** pentru dezvoltarea staticii și menținerea echilibrului.
- **Mijloace de evaluare** a posturii și controlului segmentar (ex. corectitudinea poziției „lumânare” sau „sprijin în mâini”).
- **Etape intermediare** în învățarea elementelor complexe (ex. podul pregătește arcuirea din salt în spate).

Pozițiile servesc și ca repere pentru antrenorii care doresc să observe aliniamentul corporal, centrarea greutateii și corectitudinea în distribuția sarcinii pe articulații (Manno, 1996; Sands et al., 2006).

3.2.3 Variații ale pozițiilor fundamentale

Fiecare poziție fundamentală poate suferi **variații** prin:

- **Modificarea unghiurilor articulare** (ex: șezut cu genunchii întinși vs. genunchii flexați).
- **Schimbarea sprijinului** (ex: de la sprijin pe palme la sprijin pe coate).
- **Adăugarea elementelor de asimetrie** (ex: stând cu un braț în sus și celălalt lateral).
- **Introducerea instabilității** (ex: stând pe vârfuri, pe bârnă sau pe plan înclinat).
- **Combinarea cu mișcări de pregătire** (ex: stând + balans înainte, șezut + balans dorsal).

Aceste variații sunt utile în procesul de adaptare progresivă a exercițiului la nivelul sportivului și în creșterea complexității motrice. În gimnastica de performanță, variațiile devin surse pentru compoziții originale și expresive (Fernandez, 2006).

3.2.4 Considerații metodice și didactice

În procesul didactic și de antrenament, pozițiile fundamentale trebuie:

- **Introduce treptat**, în funcție de vârstă și nivel de dezvoltare.
- **Explicate clar**, folosind modele vizuale, analogii corporale și feedback postural.
- **Automatizate prin repetiție**, în contexte variate.
- **Evalue permanent**, cu accent pe aliniere, echilibru și relaxare musculară selectivă.
- **Folosite în încălzire**, consolidare și în coregrafia exercițiilor la aparate.

Predarea pozițiilor trebuie să combine abordarea cognitivă (numele poziției, conștientizarea segmentelor) cu antrenamentul senzorio-motor (simțul echilibrului, ajustarea posturală automată) (Weinberg & Gould, 2015).

Pozițiile fundamentale constituie o verigă esențială în învățarea gimnasticii. Ele permit dezvoltarea controlului corporal, a stabilității și echilibrului, servind ca bază pentru exerciții dinamice, acrobatice și artistice. Variațiile acestor poziții permit adaptarea la diferite nivele de pregătire și sunt indispensabile în pregătirea eficientă, sigură și estetică a sportivilor.

3.3 Orientarea și deplasarea corpului în raport cu solul și aparatele

În gimnastica sportivă, orientarea și deplasarea corpului în spațiu sunt aspecte esențiale care influențează în mod direct calitatea tehnică, siguranța execuției și estetica mișcării. Stăpânirea acestor dimensiuni presupune o bună conștientizare a propriului corp în raport cu solul, aparatul și direcțiile de mișcare, dar și capacitatea de a controla mișcarea în planuri și pe traiectorii variate (Dragnea & Bota, 1999).

3.3.1 Orientarea corporală în gimnastică

Orientarea corporală se referă la **poziționarea segmentelor corpului (cap, trunchi, membre)** în raport cu:

- **Solul** – element de referință principal în toate exercițiile.
- **Aparatele de gimnastică** – paralele, bârnă, cal, bară fixă, inele etc.
- **Direcția privirii și alinierea corporală** – esențiale pentru echilibru, coordonare și control spațial.

Exercițiile pot fi executate:

- **Paralel cu solul** (ex: podul, planșa).
- **Perpendicular pe sol** (ex: sprijin în mâini, salturi).
- **Înclinat față de sol** (ex: rostogolire, rulare).

Capacitatea de orientare este strâns legată de simțul kinestezic și de percepția spațială, care se dezvoltă progresiv prin repetiții corect ghidate (Sands et al., 2006).

3.3.2 Tipuri de deplasare în spațiul de execuție

Mișcările din gimnastică pot fi clasificate în funcție de **direcția deplasării** corpului:

- **Înainte** – rostogoliri, sărituri înainte, deplasări pe sol sau bârnă.
- **Înapoi** – flik-flak, salt înapoi, mers înapoi cu echilibru.

- **Lateral** – roata, fente laterale, săritura laterală.
- **Vertical (sus-jos)** – sărituri pe loc sau cu elan, urcări pe aparate, coborâri.
- **Rotire în jurul axei proprii** – piruete, răsuciri, întoarceri.

Deplasările pot fi:

- **Liniare** – corpul urmează o traiectorie rectilinie (ex: mers pe bârnă).
- **Curbilinii** – mișcarea se face pe o traiectorie circulară sau spiralată (ex: salt cu întoarcere).
- **Oscilante** – balansări (ex: la paralele sau inele).

Aceste direcții de deplasare trebuie coordonate cu poziția inițială și finală a exercițiului, cu traiectoria dorită, și cu centrul de greutate al corpului (Zatsiorsky, 2000).

3.3.3 Relația corp–aparat–spațiu

Orientarea și deplasarea variază și în funcție de **raportul cu aparatul**:

- **Exerciții pe aparat fix** (ex: bară fixă, bârnă) – sportivul se deplasează în jurul aparatului sau își modifică poziția față de acesta.
- **Exerciții de tranziție** – mișcări de urcare, coborâre, sărituri de pe sau spre aparat.
- **Exerciții suspendate** – implică controlul postural și stabilitatea în raport cu punctul de suspensie (ex: inele).

Un bun control al orientării permite sportivului să anticipeze corect contactul cu aparatul și să regleze poziția corpului pentru execuții sigure și eficiente (FIG, 2022).

3.3.4 Exemple aplicative

- **Rostogolirea înainte**: implică o rotație în plan sagital și o deplasare înainte, cu orientarea capului în direcția mișcării.

- **Saltul cu întoarcere de 360°:** orientarea se modifică continuu în jurul axei verticale (longitudinale) și necesită ajustarea brațelor și trunchiului în timpul zborului.
- **Roata gimnastică:** deplasare laterală cu rotație succesivă a segmentelor în contact cu solul – presupune aliniere și echilibru în plan frontal.
- **Sprijin în mâini pe bârnă:** solicită orientare verticală perfectă și control în jurul axei frontale pentru menținerea echilibrului.

3.3.5 Implicații didactice și metodice

În procesul de predare și antrenament:

- Se recomandă **folosirea marcajelor vizuale** pe sol pentru învățarea direcțiilor (benzi, săgeți).
- Utilizarea **comenzilor clare** precum „înainte”, „sus”, „lateral”, „întoarcere la 180°”.
- **Demonstrările cu încetinitorul** sau în etape ajută la înțelegerea orientării segmentare.
- **Feedback-ul verbal și vizual** trebuie să evidențieze alinierea corectă și poziția în raport cu solul sau aparatul.
- **Antrenamentele progresive** de la exerciții simple (rostogoliri) la complexe (salturi combinate) susțin dezvoltarea orientării și a siguranței în execuție (Lyle, 2002; Weinberg & Gould, 2015).

Orientarea și deplasarea în gimnastică sunt procese complexe care presupun interacțiunea dintre percepția spațială, coordonarea neuromusculară și învățarea motrică ghidată. Prin exerciții sistematice și corect dozate, sportivii învață să-și poziționeze eficient corpul în raport cu solul și aparatele, îmbunătățind astfel nu doar tehnica, ci și expresivitatea mișcării.

3.4 Modalități de descriere și reprezentare grafică a exercițiilor

În gimnastica sportivă, precizia tehnică este esențială. Pentru a asigura învățarea corectă a mișcărilor, este necesar ca exercițiile să fie transmise și înțelese clar, prin intermediul unor modalități standardizate de descriere verbală și reprezentare grafică. Aceste instrumente facilitează comunicarea eficientă între antrenor și sportiv, între profesor și elev, dar și între arbitri și competitori (Dragnea & Bota, 1999; Grigoraș, 2002).

3.4.1 Descrierea verbală a exercițiilor

Descrierea verbală constă în transpunerea mișcării în limbaj, folosind termeni specifici din terminologia gimnasticii. Ea trebuie să includă:

- **Poziția de plecare** (ex: „din stând cu brațele lateral...”)
- **Secvența mișcării** (ex: „se execută o rostogolire înainte grupat...”)
- **Poziția finală** (ex: „...cu revenire în stând”).

Un exemplu complet:

„Din sprijin facial, se execută o împingere a trunchiului în extensie, urmată de o ridicare simultană a trunchiului și picioarelor – poziție finală: planșă dorsală.”

Această metodă este esențială în lecțiile teoretice, în predarea fără demonstrație și în redactarea materialelor curriculare (Bota, 2006).

3.4.2 Reprezentarea grafică a exercițiilor

Pentru a sprijini vizual învățarea, mișcările gimnastice pot fi transpuse în imagini statice sau dinamice:

1. Desenarea pozițiilor și mișcărilor

- o Reprezentarea corpului uman prin figuri stilizate (ex: păpuși articulate, siluete).

- o Indicații de mișcare: săgeți (direcție), puncte (sprijin), linii (traietorii).
- o Exemple: desenul unei rostogoliri, arătând succesiunea pozițiilor.

2. Desene secvențiale (cinematice)

- o Redarea exercițiului în etape-cheie, precum în benzi desenate sau filmări stop-cadru.
- o Sunt utile pentru exerciții acrobatice sau combinații complexe.

3. Notarea simbolică (codificată)

- o Utilizată în arbitraj, în „Codul de Punctaj FIG”.
- o Fiecărui element tehnic îi corespunde o literă și o valoare (ex: A, B, C, D, E...).
- o Ex: un salt simplu poate fi notat „A”, un salt cu întoarcere „D” (FIG, 2022).

4. Sisteme de simboluri convenționale

- o În gimnastica școlară se pot folosi:
 - Cercul = cap
 - Linia verticală = trunchi
 - Linii oblice = membre
 - Săgeți pentru direcția mișcării

3.4.3 Tehnologii moderne de reprezentare

Evoluția tehnologică a adus noi instrumente pentru analiza și vizualizarea exercițiilor:

- **Software video:** Dartfish, Kinovea – permit analiza pe cadre, suprapunerea mișcărilor, trasarea traiectoriilor.
- **Aplicații digitale interactive:** folosite pentru crearea planurilor de lecție și a compozițiilor.

- **Realitate augmentată și simulări 3D:** utile în instruirea vizuală avansată.

Aceste instrumente sunt tot mai prezente în pregătirea sportivilor de performanță, dar și în didactica modernă (Sands et al., 2006; Weinberg & Gould, 2015).

3.4.4 Rolul didactic și pedagogic al descrierii și reprezentării

Importanța în procesul de învățare:

- Clarifică structura logică a exercițiului.
- Facilitează memorarea și automatizarea.
- Ajută la identificarea erorilor în execuție.
- Permite compararea între intenția de execuție și execuția reală.

În predarea școlară:

- Desenele pot fi folosite ca materiale de sprijin în lecții.
- Elevii pot fi implicați în descrierea propriei mișcări, dezvoltând gândirea motrică și vocabularul de specialitate.

În antrenamentul sportiv:

- Se utilizează pentru planificarea exercițiilor, analiza compozițiilor și arbitraj.
- Reprezentarea grafică poate servi la modelarea mentală a exercițiului înainte de execuția fizică (Lyle, 2002).

Descrierea verbală și reprezentarea grafică sunt instrumente esențiale în gimnastica sportivă. Acestea contribuie la învățarea clară, sistematică și rațională a mișcărilor, permițând sportivului să înțeleagă mai bine structura și direcția execuției. Folosite corect, ele devin punți între intenția didactică și realizarea motrică, între teorie și practică.

4. Terminologia specifică gimnasticii

Terminologia gimnasticii constituie un sistem coerent și specializat de termeni care descriu cu precizie elementele motrice, pozițiile, tehnicile și procedeele utilizate în instruirea gimnastică. Un limbaj bine standardizat este esențial atât pentru comunicarea eficientă între antrenori și sportivi, cât și pentru predarea didactică, arbitraj, documentație tehnică și cercetare științifică (Dragnea & Bota, 1999).

4.1 Principii de formare și evoluție a vocabularului tehnic

Limbajul specific gimnasticii sportivă este rezultatul unui proces istoric și pedagogic complex, format și rafinat de-a lungul decadelor. El reflectă nu doar natura mișcării, ci și tradițiile culturale, sistemele de instruire și cerințele competiționale moderne. Terminologia este indispensabilă pentru transmiterea eficientă a cunoștințelor, pentru evaluare și pentru comunicarea precisă între toți actorii implicați în procesul instructiv – elevi, sportivi, antrenori, profesori, arbitri (Dragnea & Bota, 1999).

4.1.1 Originea și evoluția vocabularului gimnasticii

Vocabularul tehnic a început să se dezvolte odată cu apariția sistemelor naționale de gimnastică în secolul al XIX-lea:

- **Sistemul german** (Jahn) – accent pe exerciții de forță și disciplină.
- **Sistemul suedez** (Ling) – terminologie anatomică, mișcări de corectare posturală.
- **Sistemul francez** – caracter artistic și expresiv.

Ulterior, terminologia a fost influențată de standardele internaționale impuse de Federația Internațională de Gimnastică (FIG). Cu

aparitia Codului de Punctaj (1903–prezent), termenii tehnici au devenit normativi, asigurând uniformitate în arbitraj și instruire (FIG, 2022).

În România, terminologia s-a dezvoltat prin traducerea și adaptarea modelelor occidentale și prin contribuții proprii, mai ales în perioada de glorie a gimnasticii românești (anii '70–'90) (Popescu, 2017).

4.1.2 Principii de formare a vocabularului tehnic

Vocabularul tehnic al gimnasticii se bazează pe principii funcționale, lingvistice și pedagogice, dintre care cele mai importante sunt:

1. Claritatea și precizia

Termenii trebuie să reflecte exact natura și direcția mișcării.

Exemple:

- o „rostogolire înainte grupat”
- o „sprijin în mâini”
- o „săritură cu întoarcere de 360°”

2. Economia lingvistică

Se preferă denumiri scurte și funcționale. De exemplu, „flik-flak” (derivat fonetic din engleză) a înlocuit expresii mai lungi precum „răsturnare rapidă înapoi cu sprijin pe mâini”.

3. Codificarea pe baza dificultății

FIG clasifică elementele prin litere de la A la I (sau J), în funcție de dificultate. Astfel:

- o „A” – rostogolire înainte;
- o „C” – flic-flac;
- o „E” – salt înapoi cu întoarcere.

4. Originea descriptivă sau onomastică

Unele elemente poartă numele sportivilor care le-au introdus:

- o „Comăneci” – salt pe paralele (Nadia Comăneci);
- o „Tsukahara” – salt cu întoarcere (Mitsuo Tsukahara);
- o „Biles” – variații spectaculoase ale salturilor (Simone Biles).

5. Universalitate și adaptabilitate

Limbajul tehnic trebuie să fie internațional, dar și adaptabil contextului educațional național. Astfel, în gimnastica școlară se preferă termeni accesibili („rostogolire”), iar în gimnastica de performanță se folosesc termeni codificați.

6. Funcționalitate didactică

Termenii servesc ca **comenzi motorii** clare în procesul de predare.

Exemple:

- o „strânge picioarele”
- o „întinde trunchiul”
- o „menține sprijinul”

Acest limbaj are și rol de ghid cognitiv, contribuind la formarea reprezentărilor mentale ale exercițiilor (Weinberg & Gould, 2015).

4.1.3 Evoluția actuală a terminologiei

Tendențele recente în formarea vocabularului tehnic reflectă:

- Influența limbii engleze în contextul globalizării (ex: *mount*, *dismount*, *split leap*, *salto*).
- Creșterea complexității exercițiilor, care impune combinații de termeni și coduri simbolice.
- Digitalizarea predării, care favorizează utilizarea simbolurilor grafice, animațiilor și interfețelor interactive.

Totodată, apar și provocări:

- Nevoia de actualizare continuă a terminologiei în funcție de modificările aduse Codului FIG.
- Riscul pierderii unor termeni tradiționali în favoarea unei terminologii tehnice sau anglicizate.

Terminologia gimnasticii a evoluat dintr-un limbaj empiric într-un sistem complex, standardizat și internațional. Ea reflectă nu doar mișcarea în sine, ci și cultura, istoria și știința sportului. Prin respectarea principiilor

de formare – claritate, funcționalitate, codificare – vocabularul tehnic rămâne un instrument indispensabil în educația motrică, în antrenament și în evaluarea performanței gimnastice.

4.2 Concepte de bază în descrierea mișcărilor

Terminologia gimnasticii are o funcție operațională: permite descrierea precisă, succintă și obiectivă a mișcărilor. Pentru aceasta, se utilizează o serie de concepte-cheie.

1. Poziții ale corpului

- Poziții fundamentale: stând, șezând, culcat dorsal/ventral, sprijin facial, sprijin în mâini.
- Poziții intermediare sau derivate: „flamand” (stând pe un picior cu celălalt ridicat), „lumânare” (sprijin pe omoplați și brațe).

2. Tipuri de mișcare

- Mișcări statice: menținerea unei poziții pentru o durată determinată (ex. echilibru, sprijin).
- Mișcări dinamice: mișcări cu deplasare, schimbare de direcție sau rotație (ex. rostogolire, salt, balans).

3. Direcția mișcării

- Mișcare înainte / înapoi / lateral / în sus / în jos.
- Mișcare rotativă – în jurul axei longitudinale (piruetă), sagitală (rostogolire), frontală (roată).

4. Grad de dificultate și clasificare FIG

Fiecare element este codificat cu o literă (A–I) în funcție de dificultate.

Ex: „Rostogolire înainte” – element de dificultate A.

„Salt cu întoarcere de 360°” – dificultate D–E.

Această clasificare este esențială în compoziția exercițiilor, în arbitraj și în antrenamentul dirijat spre progresie (FIG, 2022).

5. Terminologia corectivă și de poziționare

- „Întinde brațele”, „menține trunchiul drept”, „adună picioarele” – expresii uzuale în corectarea posturii și a execuției.
- „Poziție de pregătire”, „poziție finală”, „poziție de zbor” – utilizate în secvențierea elementelor.

Descrierea mișcărilor în gimnastică se bazează pe un sistem terminologic bine organizat, care combină elemente din anatomie, biomecanică, pedagogie și logică spațială. Cunoașterea și utilizarea corectă a conceptelor de bază permit comunicarea clară între antrenor și sportiv, dar și o analiză obiectivă și eficientă a exercițiilor (Dragnea & Bota, 1999; FIG, 2022).

4.2.1 Poziții și atitudini corporale

În gimnastică, mișcarea pornește și se finalizează frecvent într-o poziție statică. Termenii care definesc aceste poziții includ:

- **Poziții de bază:** stând, șezând, culcat dorsal/ventral, sprijin în mâini, atârnat.
- **Poziții derivate:** „lumânare”, „pod”, „flamand” (stând pe un picior cu celălalt ridicat).
- **Poziții de echilibru:** în sprijin pe un membru, pe vârfuri, pe aparate înguste.

Fiecare poziție are rol funcțional (pregătire, stabilizare, trecere spre alt element) și trebuie denumită clar în secvența descrierii.

4.2.2 Direcția mișcării

Mișcarea este descrisă în funcție de direcția spațială în care se desfășoară corpul sau segmentele acestuia:

- **Înainte:** rostogolire înainte, mers, săritura în lungime.
- **Înapoi:** flik-flak, salt înapoi.
- **Lateral:** roata, pas lateral, fente.
- **În sus:** săritura verticală, ridicarea trunchiului/brațelor.
- **În jos:** coborâre de pe aparat, flexia genunchilor.
- **Rotativ:** piruete, întoarceri (în jurul axei longitudinale, sagitale sau frontale).

Descrierea direcției este esențială pentru înțelegerea traiectoriei mișcării, pentru stabilirea centrului de greutate și a orientării corpului în spațiu (Zatsiorsky, 2000).

4.2.3 Tipul de mișcare

Gimnastica cuprinde o gamă largă de mișcări, clasificate în funcție de caracteristicile biomecanice și funcționale:

- **Static:** implică menținerea unei poziții – sprijin în mâini, echilibru în „lumânare”.
- **Dinamice:** implică deplasarea corpului – rostogoliri, sărituri, balansuri.
- **Ciclice:** mișcări repetitive, ca balansurile pe inele sau la paralele.
- **Acilice:** mișcări unice, cu desfășurare completă – un salt, o rostogolire.
- **Simultane:** segmentele se mișcă în același timp (ex: săritură cu brațele și picioarele în extensie).
- **Sucesive:** segmentele se mișcă pe rând, în val (ex: rularea trunchiului de jos în sus).

În descriere, se folosește frecvent termenul „combinare”, atunci când elementele sunt executate fără pauză (ex: „rostogolire înainte combinată cu sprijin în mâini”).

4.2.4 Mișcări ale segmentelor corporale

Descrierea corectă include mențiuni privind segmentul implicat și tipul de acțiune:

- **Capul:** înclinare, întoarcere.
- **Trunchiul:** flexie, extensie, rotație.
- **Membrele superioare:** ridicare frontală, laterală, rotație internă/externă.
- **Membrele inferioare:** extensie genunchi, abducție coapse, flexie dorsală a gleznei.

Exemple în descriere:

- „Din stând, se ridică brațele în sus, cu extensie completă, urmată de o flexie a trunchiului înainte.”
- „În timpul saltului, coapsele se ridică în față, genunchii rămân întinși.”

4.2.5 Poziții inițiale, intermediare și finale

Fiecare exercițiu trebuie descris secvențial:

1. **Poziția inițială** – indică punctul de plecare.
2. **Mișcarea propriu-zisă** – este descrisă în pași, folosind termeni biomecanici și direcționali.
3. **Poziția finală** – este poziția de încheiere, care poate fi statică sau pregătitoare pentru următorul element.

Exemplu complet:

„Din stând, cu brațele lateral, se execută o săritură înainte cu balans al brațelor în sus, urmată de o rostogolire înainte în poziție grupată, cu revenire în stând.”

4.2.6 Termeni de corecție și comandă

În timpul predării, se utilizează frecvent termene uzuale, funcționale:

- „Întinde brațele!”, „Ridică privirea!”, „Adună picioarele!”, „Menține poziția!”
- „Flexează ușor genunchii!”, „Sprijină-te bine pe palme!”, „Centrează trunchiul!”

Acești termeni au un dublu rol: corectiv și activator al memoriei motrice (Weinberg & Gould, 2015).

4.2.7 Utilizarea simbolurilor și codurilor FIG

În competiții și în planificarea antrenamentului, se utilizează o descriere standardizată:

- **Simboluri grafice** – săgeți, linii, poziții stilizate.
- **Coduri de dificultate** – litere de la A la I asociate fiecărui element.

Exemplu: *Rond-flik-salt întins cu răsucire de 360°* → B (rond) + C (flic-flac) + E (salt).

Descrierea mișcărilor în gimnastică implică un vocabular riguros și specializat. Utilizarea corectă a conceptelor de bază – poziții, direcții, tipuri de mișcare, secvențe – permite comunicarea eficientă și dezvoltarea unei înțelegeri profunde a exercițiilor. Astfel, sportivul nu doar execută, ci înțelege și controlează mișcarea, contribuind la formarea unei motricități conștiente, sigure și expresive.

5. Noțiuni elementare pentru exerciții de front și formații

Exercițiile de front și formațiile sunt componente esențiale ale lecțiilor de educație fizică și ale pregătirii în gimnastica de grup. Ele dezvoltă nu doar motricitatea de bază, ci și simțul organizării, sincronizarea, disciplina și capacitatea de orientare spațială în cadrul unei structuri colective (Dragnea & Bota, 1999).

5.1 Mișcări statice și dinamice în exercițiile de front

Exercițiile de front reprezintă o componentă importantă în lecțiile de educație fizică, gimnastică școlară sau de grup, fiind utilizate atât pentru dezvoltarea calităților motrice de bază, cât și pentru formarea disciplinei, a ordinii și a orientării în spațiu. În acest context, mișcările executate pot fi statice – bazate pe menținerea unei poziții – sau dinamice – bazate pe deplasare și tranziție între poziții. Acestea contribuie la formarea unei baze motrice solide necesare pentru progresul spre exercițiile specifice și acrobatice (Dragnea & Bota, 1999; Bota, 2006).

5.1.1 Mișcări statice – control, stabilitate și postură

Mișcările statice se referă la **menținerea nemișcată a unei poziții corporale** pe o perioadă scurtă de timp (2–5 secunde), fără deplasare, dar solicitând tonusul muscular postural și concentrarea sportivului. Acestea au un rol major în:

- **Dezvoltarea echilibrului static** (pe două sau un singur punct de sprijin);
- **Întărirea musculaturii posturale** (spate, abdomen, umeri);
- **Antrenarea autocontrolului motric** și a conștientizării poziției corporale.

Exemple uzuale de mișcări statice în exercițiile de front:

- *Poziția „stând drept”* cu brațele întinse lateral, anterior sau vertical;
- *Poziția „șezând cu brațele întinse”*, menținută 3–5 secunde;
- *Poziția de echilibru pe un picior*, cu genunchiul opus ridicat la 90°;
- *Poziția „lumânare”* (culcat dorsal cu picioarele ridicate vertical, sprijinite pe brațe);
- *Poziția „sprijin în mâini”* la perete sau liber.

Caracteristici metodice:

- Necesită aliniere corectă a segmentelor corporale (cap-trunchi-membre);
- Se introduce devreme, încă din clasele primare, în formarea posturii;
- Sunt folosite și ca pauze active între secvențe dinamice, pentru control respirator și refacere (Grigoraș, 2002).

5.1.2 Mișcări dinamice – ritm, coordonare și expresivitate

Mișcările dinamice presupun deplasarea corpului sau a segmentelor în spațiu, fie pe loc (dinamică localizată), fie în direcții variate. Ele sunt esențiale pentru:

- Activarea coordonării intersegmentare și globale;
- Exersarea capacității de orientare spațială;
- Consolidarea mobilității și a ritmului motor;
- Pregătirea psihomotrică pentru mișcări mai complexe.

Clasificare didactică a mișcărilor dinamice în exercițiile de front:

1. Mișcări pe loc (locomotorii localizate):

- o Ridicări de genunchi, balansări ale brațelor, aplecări și extensii, rotații ale trunchiului;
- o Fandări față și lateral, genuflexiuni cu brațele întinse.

2. Mișcări cu deplasare:

- o Mers cu variații de pas (pas de marș, pas cadențat, mers cu genunchii sus);

- o Alergare cu variație de viteză, deplasări laterale, înainte și înapoi;
- o Sărituri simple, sărituri pe un picior, cu picioarele împreunate, în formă de stea.

3. Mișcări combinate:

- o Deplasare + gest ritmat: alergare + ridicări de brațe;
- o Pas lateral + săritură + poziție statică intermediară;
- o Execuții în succesiune: *mers* → *genuflexiune* → *săritură* → *echilibru*.

Aspecte metodice importante:

- Se execută la comandă verbală („Unu – ridică brațele! Doi – săritură!”);
- Se poate utiliza muzică sau metronom pentru ritm și sincronizare;
- Se introduc treptat, cu creșterea intensității și complexității.

5.1.3 Integrarea în lecții și antrenamente

Mișcările statice și dinamice pot fi organizate în șiruri sau serii:

- Sub formă de exerciții demonstrative de front (față de conducător);
- În perechi sau grupuri sincronizate;
- Integrate în secvențe de încălzire, pregătire generală sau refacere activă.

Valori educative:

- Formează disciplina motrică și atenția la comandă;
- Favorizează autocontrolul și percepția poziției corporale;
- Pregătesc motric corpul pentru acuratețe și expresivitate în exercițiile artistice și acrobatice (Weinberg & Gould, 2015).

5.2 Schimbări de formații și coordonarea în cadrul ansamblurilor

În gimnastica sportivă, dar mai ales în contextul școlar, al lecțiilor de educație fizică și al spectacolelor demonstrative, formațiile și schimbările de formații reprezintă un mecanism organizatoric esențial pentru ordonarea colectivului, dar și un conținut instructiv valoros. Executate corect, acestea favorizează nu doar disciplinarea motrică, ci și formarea gândirii spațiale, cooperarea în echipă și sincronizarea în mișcare (Dragnea & Bota, 1999; Seefeldt & Haubenstricker, 1982).

5.2.1 Rolul didactic al formațiilor

Formațiile sunt **dispuneri geometrice ale sportivilor sau elevilor**, care servesc la:

- Organizarea spațiului în funcție de obiectivele lecției;
- Facilitarea vizibilității și controlului pedagogic;
- Crearea unui cadru ordonat și coerent pentru desfășurarea exercițiilor.

În plus, formațiile au o componentă educativă semnificativă:

- Contribuie la disciplină colectivă;
- Îi învață pe elevi să respecte reguli de grup și poziție;
- Promovează responsabilitatea individuală în context colectiv (Renson, 1989).

5.2.2 Tipuri uzuale de formații

În gimnastică și în activitatea fizică de grup, formațiile variază în funcție de:

- Numărul de participanți;
- Scopul exercițiului;
- Spațiul disponibil.

Formații de bază:

- **În linie (frontală)** – participanții sunt aliniați unul lângă altul, frontal față de conducător.
- **În coloană** – participanții sunt așezați unul în spatele altuia.
- **Pe două/trei rânduri** – formații combinate pentru grupuri mari.
- **În cerc/semi-cerc** – favorizează vizibilitatea mutuală și exercițiile sincrone.

Formații speciale:

- **În stea, diagonală, romb, arc de cerc, spirală** – utilizate în gimnastica artistică, aerobică sau în demonstrații școlare.

5.2.3 Schimbări de formații: metode, reguli și exemple

Schimbările de formații reprezintă modificarea organizată a structurii grupului în funcție de nevoile lecției sau ale coregrafiei gimnastice. Acestea se pot realiza:

a) Pe loc

- Prin rotire a participanților (ex: „față spre stânga – MARȘ”);
- Prin modificarea poziției corporale (ex: din stând în ghemuit, din șezând în sprijin).

b) Prin deplasare

- Cu mișcări simple: mers, alergare, pas sărit;
- Cu tranziții sincronizate (la comandă sau pe ritm muzical);
- Cu deplasări în diagonală, laterală sau circulară.

Exemple didactice:

- „Din coloană câte doi, formație în linie la dreapta – MARȘ”;
- „Din cerc, în coloană câte patru, cu deplasare înainte și formare în cruce.”

Principii metodice:

- Se realizează în ritm constant și organizat;
- Se respectă distanțele și orientarea în spațiu;

- Se exersează inițial în formă lentă și se accelerează treptat (Grigoraș, 2002).

5.2.4 Coordonarea în ansamblu: dimensiuni motrice și psihosociale

Coordonarea într-un ansamblu presupune executarea mișcărilor sincronizat, în raport cu ceilalți membri ai grupului. Este o capacitate complexă care implică:

- **Coordonare spațială:** menținerea aliniamentului, distanței și direcției;
- **Coordonare temporală:** sincronizarea mișcărilor în același ritm;
- **Coordonare vizuală:** ajustarea poziției în funcție de ceilalți;
- **Autoreglare și corectare din mers.**

Aplicații concrete:

- În gimnastica aerobică de grup, mișcărilor sunt executate pe muzică, în formații complexe (cerc, linie, cruce);
- În lecțiile școlare, coordonarea este exersată în exerciții cu „lideri de rând” sau în exerciții în oglindă;
- În antrenamentul sportiv, se folosesc oglinzi și repere geometrice pentru reglarea poziționării.

Coordonarea este dezvoltată și prin activități ludice de grup, exerciții cu obstacole, jocuri motrice sau exerciții coregrafice (Pieron, 1992; Schmidt & Lee, 2019).

5.2.5 Dimensiunea estetică și coregrafică a formațiilor

În demonstrațiile sportive și competițiile de ansamblu (gimnastică ritmică, aerobică, artistică de grup), formațiile devin **vectori de expresivitate și estetică**. Alegerea formațiilor, schimbările ritmice și sincronizarea perfectă contribuie la:

- Transmiterea unui mesaj artistic prin mișcare;

- Crearea de efecte vizuale colective (simetrie, dinamism, volum);
- Îmbinarea tehnicii cu expresivitatea, evidențiind coeziunea grupului.

Acest tip de activitate necesită:

- **Planificare grafică a formațiilor** (scheme, hărți de mișcare);
- **Antrenament pe ritm** cu accent pe tranziții line;
- **Responsabilizare individuală în context colectiv.**

Schimbările de formații și coordonarea în ansambluri sunt esențiale în instruirea motrică colectivă. Ele contribuie la dezvoltarea abilităților spațiale, a disciplinei, a atenției și a capacității de colaborare. În plus, aceste exerciții îmbină rigoarea tehnică cu expresivitatea artistică, fiind valoroase atât în context educativ, cât și competițional sau demonstrativ.

6. Exercițiile de dezvoltare fizică generală

Exercițiile de dezvoltare fizică generală (EDFG) constituie fundamentul pregătirii motrice și reprezintă o componentă indispensabilă în orice program educațional sau sportiv. Ele contribuie la dezvoltarea armonioasă a corpului, la consolidarea sănătății și la creșterea performanței în activitățile specifice. În contextul gimnasticii, EDFG asigură baza pe care se construiesc deprinderile acrobatice și tehnice prin creșterea capacităților motrice generale: forță, mobilitate, coordonare, viteză și rezistență (Dragnea & Bota, 1999; Bompă & Buzzichelli, 2018).

6.1 Caracteristicile activității musculare în EDFG

Activitatea musculară este esența mișcării în gimnastică și în toate formele de exerciții fizice. În cadrul exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG), cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor activității musculare permit optimizarea efectelor antrenamentului, prevenirea accidentărilor și îmbunătățirea performanței. Tipurile de contracție, modul de activare a mușchilor, raportul între grupurile musculare și adaptările fiziologice sunt factori esențiali în conceperea programelor de pregătire (Dragnea & Bota, 1999; Bompă & Buzzichelli, 2018).

6.1.1 Tipurile de contracții musculare

Pentru a înțelege efectele exercițiilor fizice, este important să se distingă între diferitele moduri de contracție musculară, fiecare cu implicații funcționale și metodice:

a) Contracția izometrică (statică)

- Mușchiul dezvoltă tensiune, dar nu se modifică lungimea acestuia.

- Este frecventă în **pozițiile de menținere**: poziția „podului”, sprijinul în mâini, poziția „lumânare”.
- Dezvoltă **forța maximă statică și controlul postural**.
- Este folosită în exercițiile corective, în reeducare sau în dezvoltarea echilibrului.

Exemplu: Menținerea poziției de „scândură” activează simultan mușchii abdominali, fesieri și paravertebrali într-o contracție izometrică intensă.

b) Contracția izotonică (dinamică)

- Mușchiul își **modifică lungimea** pe parcursul contracției:
 - o **Concentrică**: mușchiul se scurtează (ex: ridicarea trunchiului).
 - o **Excentrică**: mușchiul se alungește sub tensiune (ex: coborârea controlată în genuflexiune).
- Acest tip de contracție stă la baza **majorității exercițiilor dinamice**: flotări, genuflexiuni, tracțiuni, sărituri.

Exercițiile dinamice cresc forța funcțională, mobilitatea articulară și controlul mișcării.

c) Contracția pliometrică (explozii musculare)

- Este o combinație între contracția excentrică și concentrică, folosită pentru exerciții explozive – sărituri, sprinturi, reacții rapide.
- Are un rol major în dezvoltarea **forței explozive și a reactivității musculare** (Komi, 2003).

Exemplu: Săritura cu balans (cu flexie–extensie a genunchilor) activează lanțul muscular într-un ciclu pliometric complet.

6.1.2 Grupe musculare implicate în EDFG

Un program eficient de dezvoltare generală trebuie să vizeze toate grupele musculare majore, asigurând un echilibru funcțional între:

- **Lanțul anterior**: mușchii abdominali, pectorali, cvadricepși, mușchii flexori ai brațelor.

- **Lațul posterior:** mușchii spatelui (erectorii spinali, trapezul), fesierii, biceps femural, tricepsul brahial.
- **Mușchii stabilizatori:** zona trunchiului („core”), centura scapulară, musculatura gâtului și centura pelviană.

Dezechilibrele musculare (ex. mușchi abdominali slabi și spate puternic) pot duce la afecțiuni posturale sau scăderea eficienței motrice (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

În contextul gimnasticii:

- Mușchii trunchiului au un rol central în stabilizare și transmiterea forței;
- Membrele superioare și inferioare sunt simultan implicate în sprijin, propulsie, echilibru și recepție.

6.1.3 Adaptări fiziologice la activitatea musculară

Exercițiile de dezvoltare generală produc numeroase adaptări fiziologice pozitive:

- **Creșterea masei musculare** (hipertrofie) în urma exercițiilor cu rezistență;
- **Îmbunătățirea activării neuromusculare** (viteza de reacție, coordonare între unități motorii);
- **Creșterea rezistenței musculare** prin adaptarea metabolismului energetic (oxidativ sau anaerob);
- **Întărirea sistemului osteo-articular** – prin solicitări regulate ale oaselor și articulațiilor (McArdle et al., 2015);
- **Creșterea capacității de efort** prin mobilizarea rapidă a resurselor musculare și cardiace.

6.1.4 Principii de aplicare în activitatea didactică

Pentru ca activitatea musculară să fie eficientă și sigură, trebuie respectate următoarele principii metodice:

- **Progresivitate:** creșterea treptată a solicitării (durată, intensitate, complexitate);
- **Diversitate:** alternarea tipurilor de contracție și a zonelor de lucru;
- **Simetrie:** lucrul bilateral și egal al grupelor musculare antagoniste;
- **Individualizare:** adaptarea exercițiilor la vârstă, sex, nivel de pregătire;
- **Recuperare activă:** pauze funcționale, exerciții compensatorii, întinderi ușoare.

6.1.5 Exemple aplicative în lecțiile de gimnastică

1. **Exerciții pentru trunchi:**
 - o Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal (abdominali);
 - o Extensii din poziția de „pod” (erectori spinali).
2. **Exerciții pentru membrele inferioare:**
 - o Genuflexiuni cu sprijin pe un picior (cvadricepși și fesieri);
 - o Sărituri repetate cu balans (activare pliometrică).
3. **Exerciții pentru membrele superioare:**
 - o Flotări, tracțiuni la spalier;
 - o Menținere în sprijin facial sau lateral (contracție izometrică).
4. **Exerciții combinate:**
 - o Alergare cu variații de direcție + sărituri + menținere statică;
 - o Circuit funcțional (5–6 posturi) pentru antrenarea musculaturii generale.

În cadrul EDFG, activitatea musculară are un rol central în formarea unei baze funcționale solide. Înțelegerea tipurilor de contracție, echilibrarea grupelor musculare și aplicarea corectă a principiilor fiziologice și pedagogice garantează eficiența și siguranța procesului educativ. Printr-o abordare echilibrată și variată, exercițiile contribuie nu doar la dezvoltarea forței, ci și la formarea unei motricități eficiente, armonioase și durabile.

6.2 Însușirea principiilor mișcării corecte

Învățarea mișcării corecte este un proces fundamental în educația fizică, gimnastică și antrenamentul sportiv. În cadrul exercițiilor de dezvoltare fizică generală (EDFG), accentul cade nu doar pe execuția mecanică, ci pe calitatea mișcării, bazată pe respectarea unor principii biomecanice, fiziologice și metodice. O mișcare corectă nu este doar eficientă, ci și sigură, economică și adaptabilă, prevenind dezechilibrele funcționale și vătămările pe termen lung (Schmidt & Lee, 2019; Knudson, 2007).

6.2.1 Necesitatea unei mișcări corecte în contextul formării motrice

Încă din fazele inițiale ale dezvoltării, corpul uman tinde să automatizeze tipare motrice. Dacă aceste tipare sunt greșite, ele devin reflexe disfuncționale. De aceea, însușirea precoce a unor modele corecte de mișcare este esențială în:

- Prevenirea instalării posturilor vicioase;
- Asigurarea unei dezvoltări armonioase;
- Optimizarea performanței în gimnastica artistică și nu numai;
- Crearea unei baze solide pentru mișcări complexe, acrobatice sau tehnice (Bompa & Buzzichelli, 2018).

6.2.2 Principii biomecanice ale mișcării corecte

O mișcare corectă trebuie să respecte legile mecanicii corporale și ale anatomiei funcționale. Printre cele mai relevante principii biomecanice se numără:

a) Alinierea corporală

- Menținerea unei linii verticale între cap, umeri, șolduri, genunchi și glezne în pozițiile de bază.
- Poziția trunchiului în extensie ușoară, cu pelvisul neutru și capul în prelungirea coloanei.
- Previne suprasolicitările discurilor intervertebrale și articulațiilor periferice.

Exemplu: în genuflexiune, genunchii nu trebuie să depășească linia vârfulor; spatul rămâne drept, iar greutatea distribuită pe călcâie.

b) Stabilitatea și echilibrul

- Baza de sprijin trebuie să fie proporțională cu sarcina mișcării.
- Centrele de greutate și de presiune trebuie menținute în interiorul acestei baze.
- Se obține prin activarea musculaturii stabilizatoare și controlul direcției mișcării.

Exerciții de sprijin pe un picior, poziții statice combinate cu elemente de balans.

c) Coordonarea segmentară

- Mișcările în lanț deschis (ex: ridicarea unui braț) sau în lanț închis (ex: flotări) trebuie să respecte succesiunea biomecanică eficientă.
- Se evită mișcările parazite, compensațiile și rigiditatea inutilă.

d) Respirația funcțională

- Integrarea respirației în ritmul mișcării previne apariția tensiunilor interne.
- Inspirație în faza de pregătire, expirație în faza de efort (principiu general).

6.2.3 Principii metodice ale învățării mișcării corecte

Predarea mișcărilor în cadrul EDFG se bazează pe următoarele principii didactice esențiale:

a) Progresivitate

- Se începe cu mișcări simple, analitice, executate lent, pentru a permite controlul și percepția corporală.
- Se continuă cu integrarea mișcărilor în structuri compuse (secvențe, circuite, combinații).

b) Feedback imediat și corectiv

- Profesorul trebuie să intervină cu feedback verbal, vizual sau tactil, accentuând aspectele-cheie: postură, unghiuri, ritm, aliniere.
- Exemplul vizual (demonstrația corectă) este cel mai eficient mod de predare, urmat de corecția individuală.

c) Automatizarea prin repetiție variată

- Fixarea mișcării corecte necesită repetiții în contexte diverse: poziții de pornire diferite, viteze variate, integrare în alte exerciții.

d) Conștientizarea propriului corp (propriocepția)

- Exerciții cu ochii închiși, pe suprafețe instabile sau cu greutate mici dezvoltă capacitatea de a „simți” alinierea și controlul mișcării.

6.2.4 Exemple de aplicare a principiilor în EDFG

1. Genuflexiuni:

- o Picioare la nivelul umerilor, spate drept, privirea înainte;
- o Mișcarea coboară șoldurile ca și cum ne-am așeza pe un scaun;
- o Controlul coborârii și ridicării cu sprijin pe călcâie.

2. Flotări:

- o Corpul aliniat (cap–umeri–șold–glezne);
- o Coborârea trunchiului cu coatele apropiate de trunchi;
- o Activare simultană a pieptului, tricepsului și trunchiului.

3. Ridicări de trunchi (abdomene):

- o Trunchiul se ridică prin flexia coloanei lombare, nu prin tragerea gâtului;
- o Picioarele rămân stabile, bazinul nemișcat;
- o Respirație coordonată cu efortul.

4. Exerciții de echilibru:

- o Sprijin pe un picior cu brațele lateral – concentrare pe punct fix;
- o Conștientizare a presiunii pe talpă și ajustări fine ale trunchiului.

6.2.5 Implicații în prevenirea accidentărilor și creșterea performanței

Mișcarea corectă este o garanție a longevității motrice. Execuția greșită, în schimb, favorizează:

- Tendinite, contracturi, hernii de disc, dezechilibre musculare;
- Formarea unor tipare motrice eronate greu de corectat ulterior;
- Scăderea randamentului în sarcinile de efort.

Prin învățarea corectă a mișcării:

- Se crește eficiența energetică (consum redus de resurse pentru același rezultat);
- Se dezvoltă motricitatea funcțională și expresivitatea corporală;
- Se construiește o bază solidă pentru deprinderile sportive specifice gimnasticii, atletismului, sporturilor de echipă etc. (Knudson, 2007).

Înșușirea principiilor mișcării corecte este o condiție esențială pentru formarea unei motricități sănătoase, eficiente și sustenabile. Îmbinarea principiilor biomecanice cu cele metodice, într-un proces educativ progresiv și conștient, determină nu doar formarea unei posturi corecte, ci și dezvoltarea unei inteligențe motrice care permite adaptarea optimă la orice situație de mișcare.

6.3 Rolul exercițiilor în formarea unei posturi adecvate

Postura corectă este expresia externă a unei motricități echilibrate, reflectând sănătatea sistemului musculo-articular, calitatea controlului neuromotor și gradul de educație corporală. În contextul gimnasticii și al educației fizice, formarea și menținerea unei posturi adecvate constituie un

obiectiv major, deoarece influențează atât performanța fizică, cât și starea de bine generală (Bota, 2006; McGill, 2016).

6.3.1 Definirea și importanța posturii

Postura reprezintă alinierea segmentelor corporale în raport cu verticala gravitațională, în poziție statică (stând, șezând) sau dinamică (în mers, în activitate). Ea presupune:

- Stabilitate articulară;
- Activarea echilibrată a musculaturii posturale;
- Conștientizarea poziției corporale (propriocepție).

O postură adecvată oferă:

- Eficiență biomecanică în mișcare;
- Prevenirea durerilor de spate și a accidentărilor musculo-scheletice;
- Aspect estetic plăcut și prezență corporală încrezătoare (Kendall et al., 2005).

6.3.2 Rolul exercițiilor în modelarea posturii

Exercițiile de dezvoltare fizică generală contribuie la formarea unei posturi corecte prin:

a) Activarea și întărirea mușchilor posturali

Grupurile musculare posturale esențiale includ:

- **Mușchii paravertebrali** (mențin extensia coloanei);
- **Mușchii abdominali profunzi** (transvers abdominal, oblic intern);
- **Fesierii și gluteii** (stabilizează bazinul);
- **Mușchii scapulari** (trapez, romboizi) – mențin poziția corectă a umerilor.

Exercițiile de tip „scândură”, extensii din sprijin ventral, fandări, ridicări controlate de trunchi contribuie semnificativ la întărirea acestor grupe.

b) Mobilizarea articulațiilor cheie

Rigiditatea articulară este una dintre cauzele des întâlnite ale posturii deficitare. Prin exerciții specifice se asigură:

- **Mobilitatea toracică** (rotații ale trunchiului, exerciții de extensie);
- **Flexibilitatea lanțului posterior** (ex: stretching pentru ischiogambieri);
- **Deschiderea articulației umărului** (exerciții cu baston, cercuri).

Mobilitatea asigură **alinierea corectă și fără efort** a segmentelor în pozițiile de repaus și mișcare.

c) Exerciții de conștientizare posturală

- Sprijin pe perete: stând cu capul, umerii, umerii, umerii și călcâiele în contact cu peretele – pentru simțirea aliniamentului corect.
- Oglinzi sau parteneri de feedback vizual.
- Exerciții în oglindă sau cu autoverificare tactilă (mâna pe zona lombară pentru a controla lordoza).

Aceste exerciții dezvoltă autoanaliza posturii și ajustarea în timp real, bazată pe mecanisme proprioceptive.

6.3.3 Postura și educația corporală în rândul copiilor și adolescenților

În perioada de creștere (6–18 ani), corpul este în continuă transformare. Dinamica scheletului poate genera:

- **Dezechilibre între creșterea osoasă și dezvoltarea musculară;**
- **Dezvoltarea unor deviații posturale funcționale** (cifoza, lordoza, scolioza);
- **Adoptarea unor obiceiuri motrice incorecte** la școală sau în timpul activităților sedentare.

Rolul exercițiilor este:

- Corectiv (în cazul posturilor incorecte instalate);
- Preventiv (prin tonifierea simetrică și educarea conștientă a posturii);
- Compensator (pentru dezechilibrele apărute în urma sporturilor asimetrice, precum tenisul, handbalul etc.) (Janssen & LeBlanc, 2010).

6.3.4 Postura și dimensiunea psiho-emoțională

Postura corectă influențează nu doar biomecanica, ci și:

- **Stima de sine și încrederea corporală;**
- **Respirația** – o postură închisă limitează capacitatea pulmonară;
- **Expresia non-verbală** – poziția corpului transmite mesaje despre atenție, prezență, emoții (Epuran, 2005).

Prin exerciții, elevii învață:

- Să **stea drepti cu naturalețe**, nu cu încordare;
- Să **aibă o prezență corporală deschisă și echilibrată**;
- Să **integreze postura corectă în activitățile cotidiene**: mers, stat în bancă, purtatul ghiozdanului.

6.3.5 Exemple de exerciții pentru formarea și corectarea posturii

Tip exercițiu	Obiectiv	Exemple
Posturale statice	Aliniere și conștientizare	„Scândură”, sprijin pe perete
Exerciții dinamice	Forță + mobilitate	Fandări cu extensie de brațe, „podul”
Stretching compensator	Detensionare și aliniere	Extensii lombare, întindere ischiogambieri
Core „profund”	Stabilizare pelviană și toracală	Ridicări de bazin, transvers abdominal activat

Postura corectă este o competență motrică educabilă, iar exercițiile de dezvoltare fizică generală sunt instrumentul principal prin care aceasta se formează. Prin activarea echilibrată a musculaturii posturale, creșterea mobilității, educarea conștientizării corporale și integrarea acestor elemente în viața cotidiană, putem contribui la sănătatea pe termen lung, la eficiența în mișcare și la încrederea în sine.

7. Exerciții aplicative în contextul educației fizice

Exercițiile aplicative sunt un element esențial în activitatea educației fizice, deoarece aduc în prim-plan mișcările naturale, funcționale și ușor transferabile în viața de zi cu zi. Ele favorizează dezvoltarea motrică generală, consolidarea deprinderilor de bază și formarea unei atitudini active și responsabile față de propriul corp. În continuare, sunt detaliate principalele categorii de exerciții aplicative, conform abordării didactice moderne.

7.1 Mersul, alergarea și săriturile – baze ale mobilității

Mersul, alergarea și săriturile reprezintă cele mai vechi și naturale forme de deplasare ale omului. Acestea constituie nu doar mijloace esențiale de mobilitate în viața cotidiană, ci și fundația dezvoltării motorii funcționale în orice tip de activitate fizică. În cadrul educației fizice, ele sunt tratate atât ca mijloace de încălzire sau de tranziție între exerciții, cât și ca obiective didactice în sine, având rol în formarea echilibrului, a rezistenței generale și a coordonării intersegmentare.

Mersul este prima formă organizată de deplasare a copilului și rămâne prezent în toate stadiile vieții. Din punct de vedere biomecanic, mersul presupune o alternanță ritmică între faze de sprijin și balans, în care musculatura trunchiului și a membrelor inferioare lucrează integrat pentru menținerea echilibrului și direcției. În educația fizică, mersul poate fi exersat sub forme variate: mers în pas mare, în pas sărit, pe vârfuri, pe călcâie, înapoi, lateral sau în formă de șerpuire. Aceste variații ajută la dezvoltarea mobilității articulare, a capacității de adaptare posturală și a simțului de orientare.

Alergarea, ca succesiune de sărituri alternative de pe un picior pe celălalt, presupune o implicare mai mare a sistemelor muscular, cardiovascular și respirator. Ea este un indicator excelent al nivelului de

dezvoltare a rezistenței și al controlului neuromuscular. În context școlar, alergarea este introdusă progresiv, începând cu alergare ușoară pe distanțe scurte și continuând cu alergări de viteză, rezistență sau cu obstacole. Alergările pot include și variații de teren (teren denivelat, pantă), ceea ce favorizează dezvoltarea forței și echilibrului dinamic. Este important ca elevii să învețe o tehnică de alergare corectă, cu o poziție verticală a trunchiului, un contact eficient al piciorului cu solul și o coordonare adecvată a brațelor.

Săriturile sunt elemente tehnico-motrice complexe, întrucât implică forța explozivă a membrelor inferioare, coordonarea segmentară și percepția spațială. Ele sunt indispensabile în gimnastică, atletism, dans, sporturi de echipă și în activitățile de zi cu zi care implică schimbări de nivel sau depășirea unor obstacole. În educația fizică, săriturile pot fi învățate și perfecționate prin exerciții pe loc (sărituri cu ambele picioare, pe un picior, sărituri succesive), din deplasare (sărituri în lungime sau în înălțime), peste obstacole (coarde, jaloane, bănci) sau ca parte a unor secvențe ritmice ori jocuri motrice.

Pe lângă valoarea fizică directă, aceste exerciții contribuie la dezvoltarea unor calități psihice importante, precum perseverența, autocontrolul, voința și încrederea în propriul corp. Elevii învață să își gestioneze efortul, să își ajusteze mișcarea în funcție de spațiu și timp, să reacționeze la stimuli externi, dar și să colaboreze în sarcini comune.

Aplicarea acestor exerciții în cadrul lecțiilor trebuie să țină cont de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor. La clasele primare, accentul cade pe jocuri și forme ludice de învățare, pe când la gimnaziu și liceu se pot introduce secvențe mai complexe, cu cerințe crescute de precizie, viteză și coordonare. În orice caz, mersul, alergarea și săriturile constituie nucleul formării unei motricități eficiente, transferabile și adaptabile în contexte multiple.

7.2 Exerciții de echilibru, escaladare și cățărare

Exercițiile care vizează echilibrul, escaladarea și cățărarea reprezintă componente importante ale motricității aplicative și educative, întrucât antrenează simultan sistemul muscular, sistemul nervos și capacitățile perceptive ale individului. Aceste tipuri de activități au un rol major în educația fizică școlară, întrucât dezvoltă o serie de calități motrice precum stabilitatea corporală, forța funcțională, orientarea spațială, adaptabilitatea și încrederea în propriile capacități. Ele contribuie la construirea unei motricități echilibrate și conștiente, constituind un fundament solid pentru inițierea în diverse sporturi sau activități de zi cu zi ce presupun control corporal și adaptare la medii instabile.

Echilibrul, atât în formă statică, cât și dinamică, este una dintre cele mai importante calități psihomotrice care influențează toate celelalte abilități de mișcare. Deși aparent banal, echilibrul este rezultatul unei interacțiuni complexe între sistemele vizual, vestibular și proprioceptiv, coordonate prin sistemul nervos central. La copii și adolescenți, această funcție este în curs de dezvoltare și se poate antrena eficient prin exerciții specifice. Exercițiile de echilibru pot începe cu menținerea poziției stând pe un singur picior, cu ochii deschiși, apoi cu ochii închiși, pentru a accentua contribuția propriocepției. Se poate trece progresiv la mers pe linii drepte, planuri înguste sau suprafețe instabile, cum ar fi bănci de gimnastică, covoare moi, plăci de echilibru. Alte forme aplicative includ balansul corpului în sprijin lateral, menținerea poziției în planșă laterală sau adoptarea unor poziții corporale dificile în timp ce se ține un obiect.

Importanța echilibrului se reflectă nu doar în activitățile sportive, ci și în prevenirea accidentărilor în viața cotidiană. De exemplu, capacitatea unui copil de a-și menține echilibrul atunci când se urcă pe o bordură sau coboară o scară este esențială pentru siguranța sa. De asemenea, exercițiile de echilibru contribuie la dezvoltarea unei posturi corecte, la menținerea unui control activ al centurii pelviene și scapulare, la creșterea capacității de concentrare și de conștientizare a propriei mișcări.

Cățărarea și escaladarea aduc în prim-plan solicitări motrice și mentale mai complexe, implicând nu doar efort fizic susținut, ci și capacitate de orientare în spațiu, planificare a mișcărilor și gestionare a emoțiilor în situații de înălțime sau dificultate. Cățărarea implică deplasarea corpului pe verticală, folosind simultan membrele superioare și inferioare, în timp ce escaladarea presupune, în plus, parcurgerea unor obstacole sau structuri înalte, uneori cu forme și dimensiuni neregulate.

Aceste exerciții sunt extrem de valoroase în dezvoltarea forței funcționale, în special a mușchilor spatelui, umerilor, brațelor, abdomenului și coapselor. Ele dezvoltă de asemenea simțul poziției corporale, coordonarea segmentară și capacitatea de a evalua corect distanțele și punctele de sprijin. În educația fizică școlară, aceste tipuri de exerciții pot fi adaptate în funcție de nivelul elevilor, utilizând spalierul, scări, planuri oblice, corzi suspendate, plase sau bănci așezate în unghi.

Un aspect important al exercițiilor de cățărare și escaladare este legat de educația în domeniul siguranței. Elevii învață să-și planifice mișcărilor, să anticipeze punctele de sprijin, să-și regleze forța și să respecte indicațiile de securitate. De asemenea, aceste exerciții dezvoltă curajul, perseverența și încrederea în sine, trăsături de personalitate esențiale pentru formarea unui profil psihomotric echilibrat.

Pe plan metodologic, exercițiile de echilibru și cățărare trebuie introduse progresiv, cu accent pe corectitudinea execuției și conștientizarea posturii. Se recomandă alternarea exercițiilor statice cu cele dinamice, folosirea diverselor obiecte ajutătoare și crearea unor contexte motivaționale atractive, precum trasee, jocuri sau provocări în echipă. De asemenea, observarea și evaluarea modului în care elevul se adaptează la diferite situații de instabilitate sau dificultate oferă profesorului informații relevante despre nivelul său de dezvoltare motrică și capacitatea de autoorganizare corporală.

Integrarea regulată a acestor exerciții în lecțiile de educație fizică nu doar că îmbunătățește performanțele motrice generale, dar contribuie și la formarea unei conduite corporale sigure, active și încrezătoare. În plus,

aceste tipuri de exerciții facilitează tranziția către activități mai complexe, cum ar fi gimnastica artistică, sporturile de munte, sporturile de echipă sau disciplinele care presupun control în spațiu și capacitate de reacție rapidă.

Exercițiile de echilibru, cățărare și escaladare trebuie să fie privite nu ca elemente auxiliare ale educației fizice, ci ca componente de bază în construcția unei motricități funcționale, sigure și armonioase. Prin aplicarea lor adecvată, elevii dobândesc nu doar abilități fizice esențiale, ci și încredere, perseverență și o relație pozitivă cu propriul corp. Aceste câștiguri au un impact semnificativ pe termen lung, în toate domeniile vieții active.

7.3 Deplasări prin târâre, exerciții cu obiecte (ridicare, transport, aruncare și prindere)

Activitățile aplicative din sfera educației fizice trebuie să reflecte cât mai fidel natura mișcărilor fundamentale umane, pentru a fi relevante, accesibile și funcționale. În această categorie se încadrează, cu valoare formativă semnificativă, deplasările prin târâre și exercițiile cu obiecte, precum ridicarea, transportul, aruncarea și prinderea. Acestea sunt mișcări esențiale pentru adaptarea omului la medii variate și reprezintă nu doar instrumente de dezvoltare motrică, ci și prilejuri pentru învățare prin acțiune, rezolvare de probleme motrice și transferul deprinderilor în contexte de viață reală.

Deplasările prin târâre sunt considerate forme primare de locomoție, specifice fazelor incipiente ale dezvoltării motrice, dar care rămân utile în toate etapele formării fizice. Târârea presupune o deplasare joasă, în contact apropiat cu solul, în care trunchiul are un rol activ în propulsie și stabilizare. Această mișcare solicită intens musculatura abdominală, lombară și scapulară, dezvoltând în mod eficient forța funcțională a centurii trunchiului. În același timp, coordonarea mișcării brațelor și picioarelor, împreună cu ajustarea greutății corporale, contribuie la dezvoltarea abilităților de organizare și control postural.

În educația fizică, deplasările prin târâre pot fi introduse sub diverse forme: târâre înainte și înapoi, târâre cu sprijin pe coate și genunchi, târâre laterală sau târâre sub obstacole. Aceste exerciții au rol nu doar în întărirea mușchilor trunchiului, ci și în dezvoltarea agilității, a orientării spațiale și a reacțiilor motrice rapide. Ele pot fi utilizate în lecții de tip circuit, în jocuri motrice sau în parcururi aplicative, oferind variație și dinamism.

O altă categorie relevantă în context aplicativ o constituie exercițiile cu obiecte, care reflectă comportamente funcționale des întâlnite în viața cotidiană. Ridicarea și transportul obiectelor presupun coordonarea între membrele superioare și inferioare, controlul trunchiului, reglarea forței și menținerea echilibrului în mișcare. Prin utilizarea unor obiecte de greutate și dimensiuni diferite (saculeți, mingi medicinale, jaloane, bastoane), elevii învață să-și adapteze poziția corporală, să distribuie efortul și să execute mișcări controlate, evitând tensiuni inutile asupra coloanei vertebrale sau articulațiilor.

Ridicarea corectă a unui obiect presupune flexia genunchilor, menținerea spatelui drept și activarea musculaturii abdominale pentru protecția zonei lombare. Transportul acestuia solicită în plus stabilitatea dinamică, în special dacă se face pe distanță sau pe un traseu cu obstacole. Astfel de exerciții contribuie la formarea unei conduite motrice corecte și la educarea obiceiurilor de protejare a sănătății în activitățile zilnice.

Aruncarea și prinderea sunt, la rândul lor, exerciții fundamentale pentru dezvoltarea coordonării ochi-mână, a vitezei de reacție și a orientării în spațiu. Prin aruncare, se dezvoltă forța explozivă și capacitatea de control al traiectoriei, în timp ce prinderea presupune anticipare, reglaj fin și sincronizare între analizatorii vizuali și sistemul motor. În contextul lecțiilor de educație fizică, aruncările pot fi efectuate cu diverse obiecte (mingi, saci moi, discuri), în diferite direcții (vertical, oblic, lateral), de la distanțe variabile și cu grade diferite de intensitate. Prinderea poate fi individuală, în perechi sau în grup, și poate fi asociată cu deplasarea sau cu schimbări de ritm și poziție.

Aceste exerciții sunt esențiale nu doar pentru dezvoltarea fizică, ci și pentru formarea abilităților de colaborare, atenție și comunicare. În cadrul jocurilor motrice sau al activităților în echipă, aruncarea și prinderea devin mijloace de interacțiune și susținere reciprocă, având un puternic impact educativ și social.

Integrarea acestor exerciții în lecțiile de educație fizică permite o abordare complexă, prin care se dezvoltă simultan forța, mobilitatea, coordonarea, echilibrul și adaptabilitatea la sarcini motrice variate. Ele sunt ușor de implementat, necesită echipamente accesibile și pot fi adaptate pentru toate nivelurile de vârstă și abilități, de la ciclul primar la cel liceal.

Dincolo de componenta motrică, aceste exerciții contribuie la formarea unui comportament activ, responsabil și conștient față de propriul corp. Ele pun bazele unor deprinderi transferabile în viața cotidiană, în muncă, în sport și în relațiile interumane. Prin urmare, deplasările prin târâre și exercițiile cu obiecte trebuie să ocupe un loc constant în planificarea didactică a activităților fizice, fiind nu doar eficiente, ci și atractive, motivante și cu efecte formative durabile.

7.4 Parcursuri aplicative școlare conform curriculumului actual

Parcursurile aplicative constituie una dintre cele mai dinamice și eficiente metode de lucru în cadrul lecțiilor de educație fizică, datorită caracterului lor complex, integrativ și profund motivațional. Ele sunt structuri organizate de exerciții, concepute în succesiuni logice, menite să dezvolte abilități motrice generale printr-o abordare funcțională și atractivă. În contextul curriculumului actual pentru educație fizică, parcursurile aplicative sunt recomandate și reglementate ca mijloace didactice moderne, adaptabile tuturor nivelurilor de învățământ și capabile să răspundă cerințelor formării unui profil motric complet, echilibrat și autonom.

Un parcurs aplicativ este definit prin parcurgerea de către elev a unui traseu fizic alcătuit din mai multe posturi de lucru, fiecare cu cerințe

diferite, dar complementare. Aceste posturi includ, de regulă, exerciții de deplasare, sărituri, târâre, echilibru, aruncare, escaladare sau acțiuni combinate, cu sau fără obiecte. În funcție de obiectivele urmărite, parcursurile pot avea caracter individual, competitiv, cooperativ sau recreativ. De asemenea, ele pot fi realizate pe timp, cu număr fix de repetări sau ca parte a unei activități de tip circuit.

Importanța pedagogică a parcursurilor aplicative rezidă în capacitatea acestora de a stimula simultan mai multe dimensiuni ale dezvoltării copilului. Din punct de vedere motric, parcursurile solicită și dezvoltă rezistența, forța, viteza de reacție, echilibrul și coordonarea generală. Din punct de vedere cognitiv, ele implică planificare în mișcare, orientare spațială, reglaj temporal și capacitatea de adaptare la condiții variabile. La nivel afectiv și social, parcursurile dezvoltă perseverența, curajul, spiritul de echipă și încrederea în sine.

Un alt aspect esențial este legat de caracterul progresiv și diferențiat al acestor activități. Profesorul poate adapta lungimea, dificultatea și sarcinile parcurului în funcție de vârsta, nivelul de dezvoltare și particularitățile individuale ale elevilor. Astfel, un elev aflat în etapa de inițiere poate avea un traseu simplu, alcătuit din mers pe bancă, o săritură, o rostogolire și o trecere pe sub o bară, în timp ce un elev cu o dezvoltare motrică avansată poate fi provocat cu sărituri în lungime, aruncări combinate cu deplasări rapide, echilibru pe plan înclinat și traversarea unui obstacol suspendat.

În cadrul curriculumului național românesc, parcursurile aplicative sunt recomandate ca formă de evaluare a capacităților motrice de bază, mai ales în ciclul primar și gimnazial. Prin complexitatea lor, aceste activități oferă cadrul ideal pentru aprecierea integrată a mai multor componente ale capacității motrice, evitând focalizarea exclusivă pe performanță brută sau pe un singur indicator fizic. Profesorul poate urmări, în mod simultan, corectitudinea execuției, ritmul, organizarea mișcării, adaptarea la solicitări și atitudinea față de efort. Astfel, evaluarea capătă caracter formativ și orientativ, punând accent pe progres și implicare, nu doar pe rezultat.

Parcursurile aplicative pot fi organizate atât în spații interioare, cât și în aer liber, în săli de sport, curți școlare, pe terenuri amenajate sau improvizate. Necesită echipamente de bază – bănci de gimnastică, conuri, cercuri, jaloane, bastoane, mingi – dar pot fi realizate și cu materiale neconvenționale sau elemente din mediul natural. Creativitatea cadrului didactic joacă un rol esențial în proiectarea parcursurilor, astfel încât acestea să fie atractive, sigure și relevante pentru nivelul clasei.

Un alt avantaj al acestei metode este faptul că promovează învățarea prin mișcare în condiții apropiate realității, dezvoltând capacitatea elevului de a lua decizii rapide, de a-și regla efortul în funcție de sarcină și de a-și autoevalua performanța. Elevul devine activ, implicat, conștient de propriile gesturi și responsabil pentru evoluția sa în cadrul lecției. Din această perspectivă, parcursul aplicativ devine un instrument de educație completă, cu efecte nu doar asupra stării fizice, ci și asupra atitudinii față de activitate, față de grup și față de provocări.

Din punct de vedere metodologic, este recomandat ca parcursurile să fie introduse treptat, pornind de la structuri simple, cu sarcini clare și bine delimitate. Elevii trebuie familiarizați cu succesiunea exercițiilor, cu poziționarea spațială și cu regulile de siguranță. Este important ca profesorul să acorde timp pentru demonstrarea fiecărui segment, să ofere feedback individual și să încurajeze corectarea din mers a erorilor. Ulterior, se pot introduce variații – cronometrări, parcurgeri în echipă, schimbări de direcție sau adăugarea de elemente surpriză – pentru a menține interesul ridicat și pentru a dezvolta flexibilitatea comportamentală a elevilor.

Parcursurile aplicative școlare reprezintă un mijloc didactic versatil, eficient și profund formativ. Ele contribuie la dezvoltarea multilaterală a elevului, integrând educația fizică în cadrul general al educației pentru viață activă, adaptabilă și conștientă. Prin caracterul lor practic, atractiv și valoros din punct de vedere educativ, aceste activități ar trebui să ocupe un loc central în proiectarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică în școală. Ele reflectă idealul unei motricități funcționale, creative și sigure, capabile să răspundă cerințelor societății moderne și nevoii de sănătate și echilibru a fiecărui individ.

8. Bazele exercițiilor acrobatice și ale săriturilor

Exercițiile acrobatice și săriturile sunt componente fundamentale ale gimnasticii sportive, dar și ale formării motrice generale, având un rol esențial în dezvoltarea forței explozive, a coordonării, a echilibrului, precum și a capacității de orientare în spațiu. Ele impun o stăpânire precisă a corpului, o execuție tehnică riguroasă și o progresie metodică atent controlată. În contextul educației fizice și al antrenamentului gimnastic, aceste exerciții contribuie la îmbunătățirea performanțelor motrice generale și la formarea unor deprinderi care pot fi transferate în multiple domenii ale activității fizice și sportive.

8.1 Elemente tehnice ale exercițiilor individuale acrobatice

Exercițiile acrobatice individuale reprezintă o componentă de bază a gimnasticii sportive și a educației motrice avansate. Acestea sunt caracterizate prin dinamism, complexitate biomecanică și cerințe crescute de coordonare, forță, echilibru și orientare în spațiu. În mod tradițional, acrobația este asociată cu mișcări spectaculoase, dar, în context educațional și didactic, accentul cade pe formarea unor deprinderi motrice precise, sigure și progresive, care să respecte particularitățile de vârstă și nivelul de dezvoltare al elevilor.

În gimnastica sportivă, exercițiile acrobatice se desfășoară frecvent în regim de zbor, implicând o succesiune de faze tehnice: pregătirea, desprinderea, zborul și aterizarea. Aceste faze trebuie înțelese și predate separat, cu mijloace didactice adaptate, înainte de a fi combinate într-un ansamblu motric complex.

Cele mai accesibile elemente acrobatice individuale sunt rostogolirile, sprijinurile și mișcările de tip inversare. Rostogolirea înainte, de exemplu, este un exercițiu care poate fi introdus încă din clasele primare și care presupune o succesiune clară de pași: poziția inițială în ghemuit,

plasarea mâinilor pe sol, flexia controlată a coatelor, coborârea trunchiului, rularea corpului pe umeri și finalizarea în poziție verticală. Un aspect esențial este menținerea capului în flexie pentru protecția gâtului și derularea mișcării în axa mediană a corpului.

Rostogolirea înapoi este un exercițiu mai complex, necesitând control muscular mai bun și o organizare segmentară mai precisă. Ea implică o propulsie inițială, retragerea rapidă a genunchilor către piept, un sprijin controlat pe omoplați și acționarea brațelor pentru a reveni în poziție de echilibru. Etapele învățării implică exerciții preparatorii, precum rostogoliri parțiale, balansări pe spate, sprijinuri în lumânare și împingeri din poziția ghemuit.

Printre cele mai populare elemente acrobatice se numără roata, căruciorul, podul și balansul în sprijinuri. Roata, de exemplu, presupune o deplasare laterală a corpului printr-o succesiune de sprijinuri alternative pe mâini și picioare, în timpul căreia trunchiul rămâne alungit și segmentaritatea este păstrată. Este un exercițiu ideal pentru dezvoltarea coordonării între membre și a orientării laterale, necesitând atât mobilitate articulară, cât și stabilitate în sprijin.

Căruciorul sau „roaba”, executat în perechi, presupune colaborare între parteneri și o dozare precisă a forței, fiind util pentru întărirea musculaturii abdominale și a brațelor, dar și pentru educarea responsabilității și a încrederii reciproce.

Podul, ca poziție de sprijin dorsal pe mâini și picioare, cu trunchiul în extensie, este fundamental pentru exercițiile acrobatice care implică arcuirea spatelui. Predarea sa presupune o bună mobilitate a umerilor și a șoldurilor, precum și forță în brațe. Se recomandă folosirea unor exerciții pregătitoare, cum ar fi arcuiri din culcat dorsal, sprijinuri pe plan înclinat și extensii asistate.

Un alt element specific este lumânarea, în care elevul adoptă o poziție verticală cu sprijin pe omoplați, trunchiul fiind aliniat, iar membrele inferioare întinse spre tavan. Această poziție are un dublu rol: dezvoltarea echilibrului pasiv și creșterea conștientizării liniei corpului în spațiu.

Pe măsură ce elevii avansează în stăpânirea acestor mișcări, pot fi introduse exerciții mai complexe, precum săritura ghemuită, saltul înainte, răsucirile, combinațiile de două-trei elemente acrobatice legate. Acestea necesită o bună pregătire fizică generală, în special la nivelul centurii abdominale, al umerilor și al picioarelor, precum și o conștientizare activă a fiecărei faze de mișcare.

În predarea exercițiilor acrobatice individuale, siguranța reprezintă un principiu fundamental. Utilizarea saltelelor de gimnastică, a planurilor înclinate, a covoarelor de protecție și asigurarea permanentă a elevului de către profesor sau colegi este esențială pentru prevenirea accidentărilor. De asemenea, predarea trebuie să respecte principiul progresivității: fiecare exercițiu nou trebuie precedat de forme simplificate sau fragmentate, care să asigure învățarea în siguranță.

La nivel psihopedagogic, exercițiile acrobatice oferă elevilor ocazia de a-și depăși propriile limite, de a-și gestiona fricile și de a-și consolida încrederea în propriul corp. Reușita unei rostogoliri sau a unei roți poate deveni un reper important în dezvoltarea stimei de sine și în formarea unei atitudini pozitive față de mișcare. De asemenea, exersarea în perechi sau în grupuri contribuie la dezvoltarea abilităților sociale, a cooperării și a susținerii reciproce.

Exercițiile acrobatice individuale constituie un domeniu vast și valoros al activităților motrice, care trebuie abordat metodic, responsabil și creativ. Ele contribuie la formarea unui repertoriu motric variat, la dezvoltarea calităților fizice și psihice și la pregătirea elevului pentru mișcare sigură, expresivă și eficientă în contexte variate. Prin aplicarea adecvată a principiilor didactice, aceste exerciții devin instrumente eficiente de educație corporală, autocunoaștere și adaptare activă.

8.2 Tipuri de sărituri și criterii de execuție în gimnastică

Săriturile în gimnastica artistică ocupă un loc esențial în formarea motrică și în exprimarea performanței tehnice. Acestea sunt exerciții

explozive și spectaculoase, realizate fie ca elemente de sine stătătoare – în proba de sărituri (masă de sărituri/capra), fie ca părți ale unui ansamblu acrobatic în cadrul exercițiilor la sol, la bârnă sau la paralele. Spre deosebire de alte discipline sportive, săriturile în gimnastică nu urmăresc doar lungimea sau înălțimea, ci complexitatea mișcărilor executate în zbor, precizia tehnică și estetica generală.

În funcție de poziția corpului în timpul zborului, tipul de rotire și elementele tehnice asociate, săriturile din gimnastică pot fi clasificate în mai multe categorii:

Sărituri acrobatice la sol

Acestea sunt incluse frecvent în exercițiile la sol, mai ales în gimnastica artistică feminină și masculină. Exemple includ saltul ghemuit, saltul întins, saltul grupat cu răsucire, saltul cu răsucire completă (360°) sau multiplă, saltul înainte sau înapoi cu întoarcere în aer. Acestea pot fi combinate cu alte elemente acrobatice precum flic-flacul sau saltul în forfecare.

Pentru execuția corectă, este necesară o secvență clară: un elan controlat, o desprindere explozivă de pe ambele picioare (sau dintr-un picior, în cazul unor variante), o fază de zbor în care se menține alinierea corporală și se efectuează rotirea dorită, urmată de o aterizare stabilă, cu genunchii ușor îndoiți și brațele pregătite pentru echilibrare. Elevii trebuie învățați să mențină controlul mișcării pe întreaga durată a execuției și să evite aterizările bruște sau dezechilibrate.

Sărituri la masa de sărituri (fosta capra)

Aceasta este o probă de concurs distinctă în gimnastica artistică. Gimnastul pornește cu un elan pe pistă, urcă pe trambulină și se sprijină pe masa de sărituri pentru a efectua zborul acrobatic. Săritura presupune

patru faze bine delimitate: elanul, impulsul pe trambulină, respingerea de pe masă și aterizarea. În timpul zborului, gimnastul poate executa rotiri în jurul axei longitudinale (răsuciri) sau transversale (salturi înainte sau înapoi), în poziție întinsă, ghemuită sau grupată.

Printre cele mai cunoscute sărituri se numără: săritura ghemuită, săritura întinsă, săritura Tsukahara (cu răsucire și salt pe spate), Yurchenko (cu flic-flac pe trambulină și salt cu întoarcere pe masă), precum și săriturile Amanar sau Produnova, la nivel de înaltă performanță.

Pregătirea metodică a acestor sărituri implică o fază de inițiere pe trambulină simplă, urmată de exerciții de impuls, sprijinuri parțiale, și apoi progresii tehnice pe masă joasă, cu supraveghere și saltele groase. Este esențială învățarea tehnicii corecte a respingerii cu brațele, menținerea unei traiectorii sigure și controlul zborului pentru a evita aterizările periculoase.

Sărituri la bârnă

În gimnastica artistică feminină, săriturile executate pe bârnă necesită o precizie extraordinară. Suprafața îngustă și înălțimea aparatului fac ca orice deviere să ducă la pierderea echilibrului sau la cădere. Săriturile pot fi simple (săritură pe loc, săritură cu întindere), cu răsucire (de 180°, 360°) sau combinate cu elemente acrobatice (salt înapoi, salt cu pivotare).

Ele sunt executate de obicei din poziție stând sau în deplasare, necesitând un control foarte fin al impulsului și o evaluare exactă a momentului de desprindere. Aterizarea trebuie să fie precisă, în centrul bârnei, cu genunchii ușor îndoiți și trunchiul stabil.

Sărituri combinate în acrobații

Atât la sol, cât și la bârnă sau trambulină, săriturile pot face parte din combinații acrobatice, în care mai multe elemente sunt legate într-o succesiune ritmică. De exemplu, un gimnast poate executa un flic-flac

urmat de un salt înainte ghemuit, apoi o săritură cu întoarcere. Aceste succesiuni implică o memorie motrică excelentă, capacitate de anticipare, coordonare și rezistență.

Pentru fiecare dintre aceste tipuri de sărituri, criteriile de execuție impuse de regulamentele Federației Internaționale de Gimnastică (FIG) și de standardele didactice includ:

- corectitudinea și amplitudinea elanului
- forța și direcția impulsului
- poziția corporală în timpul zborului (extinderea articulațiilor, menținerea aliniamentului)
- calitatea rotației (completă, continuă, controlată)
- stabilitatea aterizării (contact ferm, fără dezechilibru, fără pași suplimentari)
- expresivitatea și fluiditatea mișcării

Un alt criteriu important este gradul de dificultate al săriturii, determinat de combinația între înălțimea și lungimea zborului, complexitatea rotațiilor și poziția adoptată în aer. La nivel educațional, accentul cade pe învățarea tehnicii corecte, nu pe complexitate, astfel încât elevii să poată dobândi o bază sigură și eficientă pentru progresul ulterior.

Didactic, procesul de predare a săriturilor implică:

- exerciții pregătitoare: impulsuri, sărituri pe loc, balansări, exerciții de forță
- fragmentarea tehnicii în faze (elan, desprindere, zbor, aterizare)
- utilizarea trambulinelor elastice și a aparatelor joase
- asigurare și supraveghere permanentă
- feedback corectiv vizual și verbal
- accent pe respirație, ritm și orientare spațială

Integrarea săriturilor în lecțiile de educație fizică sau în programele de inițiere în gimnastică artistică asigură dezvoltarea armonioasă a

capacităților motrice și psihice ale elevilor: forță, curaj, autocontrol, precizie, viteză de execuție, dar și încredere în propriile mișcări. Prin progresie, răbdare și structurare metodică, aceste exerciții pot deveni nu doar instrumente de performanță, ci și veritabile mijloace educative.

PARTEA A II-A. TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ

1. Fundamentele teoretice ale instruirii în gimnastică

Procesul de instruire în gimnastică, fie că este abordat din perspectivă educațională, fie din cea a performanței sportive, este guvernat de principii și reguli metodologice bine stabilite, menite să asigure o dezvoltare motrică armonioasă, sigură și progresivă. Instruirea eficientă presupune o înțelegere profundă a caracteristicilor psihomotrice ale elevului, a etapelor de formare a deprinderilor motrice, dar și a modului în care profesorul intervine ca modelator al acestui proces. În contextul școlar, aceste dimensiuni dobândesc o semnificație educativă aparte, întrucât gimnastica contribuie direct la dezvoltarea fizică, intelectuală și morală a elevului.

1.1 Particularități ale procesului de predare–învățare în contextul școlar

Predarea și învățarea în gimnastică în contextul școlar se desfășoară într-un cadru specific, influențat de particularitățile dezvoltării fizice și psihice ale elevilor, de resursele materiale și spațiale disponibile, dar și de obiectivele educaționale stabilite la nivel curricular. Gimnastica, ca disciplină motrică, presupune o abordare pedagogică distinctă față de alte ramuri ale educației fizice, deoarece implică o gamă largă de mișcări de dificultate progresivă, un grad ridicat de risc dacă nu sunt respectate regulile metodice și o implicare profundă a tuturor componentelor personalității elevului.

În procesul de predare–învățare a gimnasticii, dimensiunea practică și vizuală predomină, ceea ce înseamnă că elevii învață în mare parte prin

observație, imitație, încercare, repetare și corectare. Mișcarea gimnastică trebuie înțeleasă nu doar ca un rezultat tehnic final, ci ca un proces în care elevul dobândește treptat capacitatea de a-și organiza corpul în spațiu, de a-și regla forța și echilibrul și de a-și coordona segmentele corporale într-un ansamblu funcțional coerent (Epuran, 2011).

Un aspect esențial al predării gimnasticii este adaptarea exercițiilor la nivelul de dezvoltare al elevilor. Elevii din ciclul primar, de exemplu, au o motricitate în formare, iar capacitatea lor de concentrare este limitată la intervale scurte, ceea ce impune ca activitățile să fie variate, atractive și să ofere un feedback rapid. În plus, în această etapă este importantă stimularea creativității motrice și formarea unei relații pozitive cu efortul fizic. În gimnaziu, apar premisele dezvoltării tehnice mai avansate, dar diferențele interindividuale sunt mai pronunțate, ceea ce reclamă o abordare diferențiată a instruirii (Dragnea și Bota, 1999).

O particularitate importantă a procesului de instruire gimnastică o reprezintă rolul demonstrației. Exercițiile gimnastice sunt, în general, de o complexitate ridicată și nu pot fi învățate doar verbal. Prin urmare, demonstrația corectă oferită de profesor, colegi sau prin materiale video este fundamentală pentru formarea reprezentării corecte a mișcării. Reprezentarea mintală a exercițiului precede execuția sa motorie, iar calitatea acesteia influențează direct acuratețea și siguranța învățării (Manno, 1991).

O altă caracteristică importantă este necesitatea unei organizări riguroase a lecției, care să asigure în același timp siguranța fizică a elevilor și eficiența didactică. Exercițiile acrobatice sau la aparate implică o serie de riscuri potențiale, dacă nu sunt respectate principiile de progresivitate, asistență, control și asigurare. De aceea, în predarea gimnasticii trebuie acordată o atenție sporită spațiului, echipamentului, amplasării materialelor și supravegherii fiecărui elev în timpul execuției (Macovei, 2005).

Elevul, în acest context, nu este un simplu receptor al informației, ci un participant activ în procesul de învățare. El trebuie să fie implicat

conștient în acțiune, să-și înțeleagă mișcarea, să o poată autoevalua și să primească constant sprijin pentru corectarea și consolidarea acesteia. Astfel, predarea eficientă presupune stimularea autoreglării motrice, dezvoltarea simțului kinestezic și formarea unei relații de încredere între elev și profesor.

În ceea ce privește dimensiunea psihologică, învățarea gimnasticii presupune depășirea unor bariere afective, precum frica de eșec sau de accidentare. Unii elevi pot manifesta reticență în fața exercițiilor de rostogolire, săritură sau echilibru, iar acest lucru trebuie gestionat cu empatie și prin încurajare pozitivă. Formarea treptată a încrederii în sine este una dintre cele mai importante contribuții ale predării gimnasticii în școală (Weineck, 2002).

Mai mult decât atât, învățarea în gimnastică se desfășoară într-un cadru interactiv, în care cooperarea între elevi este frecvent utilizată. Exercițiile în perechi, parteneriatele de sprijin sau corectarea reciprocă contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă, la consolidarea comunicării și la crearea unui climat educațional sănătos. În acest sens, procesul de predare-învățare devine un mediu de formare socio-motrică, în care valorile colaborării, respectului și responsabilității sunt permanent exersate.

Particularitățile procesului de predare-învățare a gimnasticii în școală țin de specificul motric al conținuturilor, de profilul psihofizic al elevilor, de cerințele metodice de siguranță și de interacțiunea educațională dintre profesor și elev. Predarea eficientă presupune, așadar, nu doar cunoștințe de specialitate, ci și tact pedagogic, empatie, adaptabilitate și capacitatea de a construi un climat motivațional și sigur pentru toți participanții.

1.2 Componentele și etapele instruirii motrice

Instruirea motrică este procesul prin care individul dobândește, consolidează și perfecționează capacitatea de a realiza mișcări eficiente, sigure și adaptate scopului propus. În cazul gimnasticii, instruirea motrică capătă o complexitate sporită, deoarece mișcările implicate sunt precise, secvențiale și adesea acrobatice, necesitând un control riguros al corpului în spațiu, o coordonare neuro-motorie dezvoltată și o succesiune logică de etape în procesul de învățare (Dragnea și Bota, 1999).

Componentele instruirii motrice sunt interdependente și se regăsesc în toate stadiile educației fizice și antrenamentului sportiv. Acestea includ: componenta senzorială, componenta cognitivă, componenta afectiv-volitivă și componenta practică. Împreună, ele alcătuiesc fundamentul procesului de învățare și perfecționare a deprinderilor motrice.

Componenta senzorială se referă la percepția mișcării, la capacitatea elevului de a înțelege vizual, auditiv sau tactil cum se desfășoară o acțiune motrică. În gimnastică, această componentă este vitală, deoarece majoritatea exercițiilor implică orientare în spațiu, aprecierea distanțelor și corectarea posturii pe baza feedbackului senzorial. În lipsa unei percepții clare asupra exercițiului, învățarea devine dificilă și nesigură.

Componenta cognitivă include înțelegerea structurii mișcării, a scopului ei și a pașilor necesari pentru realizare. Elevul trebuie să înțeleagă ce face, cum face și de ce este necesar să execute un exercițiu într-un anumit mod. Aceasta presupune o bună comunicare profesor-elev și folosirea unui limbaj clar, adecvat vârstei. De exemplu, pentru a învăța rostogolirea înainte, elevul trebuie să știe când și cum să își plaseze mâinile, cum să flexeze trunchiul și cum să deruleze spatele pentru a evita presiunea pe cap.

Componenta afectiv-volitivă implică motivația, dorința de reușită, capacitatea de concentrare și controlul emoțiilor. Mulți elevi se confruntă cu teama de eșec sau accidentare în fața unor exerciții precum săriturile, rostogolirile sau echilibrul. În aceste cazuri, sprijinul profesorului,

încurajarea și progresivitatea sarcinilor sunt esențiale pentru a transforma teama în încredere (Epuran, 2011).

Componenta practică este reprezentată de execuția propriu-zisă, de exercițiul repetat, de corectarea greșelilor și de automatizarea mișcărilor. Aici se manifestă acumularea reală de deprinderi motrice, care pot fi evaluate prin precizie, economie de efort și stabilitate.

Pe baza acestor componente, procesul de instruire motrică se desfășoară în mai multe etape, fiecare având un rol clar și o durată variabilă în funcție de complexitatea exercițiului și de particularitățile elevului.

Prima etapă este faza de informare sau de inițiere, în care elevul ia contact cu exercițiul nou. Este momentul în care se explică, se demonstrează și se oferă sprijin pentru înțelegerea mecanismului mișcării. A doua etapă este de explorare controlată, în care elevul execută mișcarea ghidat verbal sau fizic, cu intervenții frecvente din partea profesorului. A treia etapă este consolidarea, unde se accentuează repetiția controlată, cu focus pe precizia tehnică, ritmul și respirația. Urmează etapa de automatizare, în care mișcarea este realizată fără efort conștient evident, cu fluiditate și adaptare. În cele din urmă, apare etapa de integrare și transfer, când exercițiul învățat este inclus în combinații mai complexe sau adaptat în contexte noi (Radu, 2003).

Repetiția este elementul central al procesului de instruire, dar nu orice repetiție duce la progres. Este necesară o repetiție variată, conștientă și însoțită de feedback. În gimnastică, repetarea fără corectare poate conduce la fixarea unor erori tehnice greu de remediat ulterior. De aceea, profesorul trebuie să intervină prompt cu observații, explicații și eventuale demonstrații suplimentare.

Pentru ca toate etapele să se deruleze eficient, instruirea trebuie să respecte principiile didactice clasice: de la simplu la complex, de la ușor la dificil, de la cunoscut la necunoscut. Exercițiile trebuie alese în funcție de nivelul clasei, iar progresia lor trebuie să fie logică, treptată și sigură. Astfel, elevii dobândesc nu doar deprinderi motrice specifice gimnasticii, ci și un

mod structurat de abordare a mișcării, bazat pe înțelegere, analiză și responsabilitate.

1.3 Rolul profesorului în modelarea procesului educațional

În contextul educației fizice școlare și, în special, al predării gimnasticii, profesorul are un rol determinant în orientarea, susținerea și modelarea întregului proces educațional. El nu este doar un furnizor de cunoștințe și demonstrații tehnice, ci o veritabilă forță de influență pedagogică, afectivă și motivațională, care modelează atât comportamentul motric, cât și atitudinea elevilor față de mișcare, disciplină și efort fizic.

Predarea gimnasticii implică o serie de provocări metodice și psihologice care solicită o intervenție educațională complexă. Profesorul trebuie să medieze între conținutul tehnic relativ riguros și particularitățile individuale ale elevilor, să transforme exerciții de înaltă dificultate într-un proces accesibil, progresiv și sigur. Conform teoriei învățării motrice, calitatea ghidajului didactic este direct proporțională cu nivelul de performanță și cu atitudinea elevilor față de activitate (Dragnea și Bota, 1999).

Unul dintre cele mai importante roluri ale profesorului este cel de model motric. În gimnastică, mișcările se învață în mare parte prin imitație, astfel că precizia demonstrației, claritatea explicației și capacitatea de a evidenția detalii cheie devin fundamentale. Elevii se bazează adesea pe imaginea corporală a profesorului în formarea propriei structuri de mișcare. Un profesor care execută corect, clar și expresiv o rostogolire, o săritură sau un sprijin va contribui decisiv la formarea unei reprezentări mentale exacte în mintea elevului (Epuran, 2011).

Pe lângă modelul fizic, profesorul este și un agent de motivare. Gimnastica presupune exerciții care pot genera emoții negative – teamă, nesiguranță, ezitare. Prin urmare, profesorul trebuie să știe când și cum să încurajeze, să aibă răbdare și să creeze un climat afectiv securizant.

Atitudinea lui influențează nu doar succesul tehnic, ci și dorința elevului de a participa activ, de a persevera și de a învăța din greșeli. Cercetările arată că stilul de conducere democratic și suportiv are un impact pozitiv asupra învățării motrice și asupra stimei de sine (Weineck, 2002).

Profesorul este, de asemenea, responsabil pentru organizarea metodică a lecției: stabilirea obiectivelor, alegerea conținuturilor adecvate, structura exercițiilor, gestionarea timpului și spațiului, precum și asigurarea siguranței în toate momentele activității. În predarea gimnasticii, aceste aspecte sunt vitale, deoarece un aparat poziționat greșit, o demonstrație neinspirată sau o suprasolicitare fizică pot conduce la accidente. Din acest motiv, rolul de supraveghetor și garant al siguranței nu este unul secundar, ci o parte esențială a responsabilității profesorului (Macovei, 2005).

În plus, profesorul trebuie să fie un bun evaluator și formator de autonomie. Evaluarea în gimnastică nu se reduce la notarea unei performanțe, ci presupune observarea progresului, a corectitudinii execuției, a implicării și a atitudinii elevului. Un profesor eficient oferă feedback constructiv, personalizat și continuu, sprijinind elevul să înțeleagă ce a greșit, cum poate corecta și cum își poate adapta efortul în mod realist. Această orientare spre învățare și autoanaliză este fundamentală în dezvoltarea unei motivații intrinseci față de activitatea fizică (Radu, 2003).

Nu în ultimul rând, profesorul este un formator de valori. Prin stilul său de predare, prin modul în care gestionează succesul și eșecul, prin maniera în care promovează respectul față de reguli, colegi și propria persoană, profesorul transmite modele de conduită și trăsături de caracter care depășesc sfera activității fizice. El contribuie astfel la formarea personalității elevului și la dezvoltarea unei atitudini sănătoase față de mișcare, disciplină și cooperare.

Rolul profesorului în modelarea procesului educațional gimnastic este multidimensional: el este ghid, demonstrator, evaluator, motivator și garant al siguranței. Succesul instruirii depinde în mare măsură de competențele sale profesionale, dar și de disponibilitatea afectivă, de flexibilitatea pedagogică și de capacitatea de a înțelege și valorifica potențialul fiecărui elev. În acest context, profesorul devine nu doar un transmițător de tehnici, ci un constructor de încredere, atitudine și identitate motrică.

2. Metodologia instruirii: concepte, tipologii și factori de influență

Predarea gimnasticii în contextul educației fizice școlare presupune aplicarea unor metode și strategii specifice, bazate pe reguli didactice clare și adaptate nivelului de dezvoltare al elevilor. Pentru a obține o instruire eficientă, este necesară înțelegerea profundă a metodologiei didactice, a tipurilor de metode existente și a condițiilor care favorizează succesul actului instructiv. Procesul de învățare motrică în gimnastică nu este liniar și pasiv, ci dinamic, interactiv și personalizat, necesitând intervenții pedagogice continue și corective (Dragnea & Bota, 1999).

2.1 Definirea metodologiei instruirii în gimnastică

Metodologia instruirii în gimnastică reprezintă fundamentul pedagogic prin care se realizează transmiterea, formarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice acestei discipline. Ea constituie un set coerent de principii, reguli, metode, procedee și tehnici didactice care au ca scop optimizarea procesului de predare-învățare și adaptarea acestuia la particularitățile motrice și psihologice ale elevului sau sportivului (Dragnea & Bota, 1999).

Spre deosebire de alte discipline din sfera educației fizice, gimnastica implică un grad ridicat de precizie, coordonare și control postural, ceea ce reclamă o abordare metodologică structurată și etapizată. În acest sens, metodologia nu este un simplu ansamblu de indicații practice, ci o ramură a teoriei educației fizice care studiază modalitățile optime de predare a exercițiilor gimnastice în raport cu nivelul de vârstă, experiență, motivație și aptitudini ale practicanților (Macovei, 2005).

Un element distinctiv al metodologiei instruirii în gimnastică este accentul pus pe progresivitate și siguranță. Exercițiile gimnastice – fie că este vorba de rostogoliri, sprijinuri, sărituri sau echilibre – presupun o învățare gradată, cu treceri de la simplu la complex, de la static la dinamic și de la familiar la necunoscut. În lipsa acestei progresivități, apar frecvent accidente, blocaje motivaționale și respingerea mișcării ca experiență educațională. De aceea, metodologia stabilește traseul optim al învățării și previne supraîncărcarea funcțională și psihică a elevului (Epuran, 2011).

Metodologia în gimnastică presupune, de asemenea, o corelare riguroasă între obiectivele lecției, conținuturile alese, metodele didactice utilizate și criteriile de evaluare. Nu orice metodă este eficientă în orice situație; în funcție de scopul urmărit (exersare, învățare, consolidare, evaluare), profesorul trebuie să aleagă strategia cea mai potrivită: metoda demonstrației, metoda exercițiului, învățarea prin descoperire, feedback-ul individualizat sau lucrul în perechi. Această selecție metodică este în sine un act pedagogic complex, care diferențiază un profesor competent de unul formalist (Moanță, 2004).

Mai mult, metodologia instruirii este orientată nu doar spre transmiterea tehnicii corecte, ci și spre formarea unor conduite motrice autonome, creative și sigure. În acest sens, ea include principii precum: implicarea activă a elevului în învățare, adaptarea la stilul individual de învățare, autocontrolul execuției și încurajarea feedbackului intern (Manno, 1991). Astfel, elevul nu învață doar să imite, ci să înțeleagă, să analizeze și să corecteze propria mișcare, dobândind competențe transferabile în alte contexte motrice sau sociale.

Un alt aspect important este dimensiunea educativă a metodologiei. În gimnastică, exercițiile implică risc, iar elevii trebuie educați să respecte reguli, să coopereze, să se autoevalueze și să își gestioneze emoțiile. Prin urmare, metodologia nu se reduce la instruirea fizică, ci

include elemente de educație morală, afectivă și cognitivă. Un profesor bine pregătit va utiliza fiecare exercițiu nu doar ca mijloc de dezvoltare fizică, ci ca oportunitate de formare personală.

Metodologia instruirii în gimnastică este un domeniu complex, care oferă cadrul teoretic și aplicativ pentru desfășurarea unei activități educative sigure, eficiente și formative. Ea contribuie la organizarea coerentă a procesului didactic, la adaptarea acestuia la realitatea clasei și la atingerea finalităților educaționale propuse de sistemul de învățământ modern.

2.2 Tipuri de metode și stiluri de predare utilizate în formarea motrică

Procesul de predare-învățare a exercițiilor gimnastice implică utilizarea unor metode și stiluri de instruire adaptate specificului mișcărilor, nivelului elevilor și obiectivelor educaționale urmărite. Alegerea și aplicarea eficientă a acestor metode constituie o parte fundamentală a metodologiei instruirii, determinând în mare măsură calitatea, eficiența și siguranța actului didactic (Dragnea & Bota, 1999).

În predarea gimnasticii, metodele nu sunt instrumente aplicate mecanic, ci forme flexibile de organizare a activității didactice. Ele trebuie combinate și ajustate în funcție de nivelul clasei, de tipul exercițiului și de răspunsul elevilor în timpul lecției. De asemenea, metodele sunt influențate de stilul personal al profesorului, de condițiile de spațiu și material și de obiectivele educaționale propuse.

Metode clasice utilizate în predarea gimnasticii

În literatura de specialitate, metodele de predare sunt grupate, în general, în trei categorii mari: metode verbale, metode intuitive și metode practice (Moanță, 2004; Manno, 1991).

1. **Metodele verbale:** Acestea includ explicația, descrierea, instrucțiunea și conversația didactică. În gimnastică, metoda explicației este indispensabilă pentru înțelegerea structurii exercițiului, a scopului acestuia, a pozițiilor-cheie și a regulilor de siguranță. Profesorul explică în termeni clari cum trebuie executată o rostogolire, un sprijin sau o săritură, folosind un limbaj adaptat vârstei și nivelului elevilor. Instrucțiunile sunt scurte, clare și oferite înaintea și în timpul execuției. Descrierea verbală a mișcării poate fi completată de întrebări adresate elevilor, pentru a încuraja participarea activă și învățarea conștientă.
2. **Metodele intuitive:** Ele se referă la demonstrație și observare. În gimnastică, demonstrația este metoda centrală, deoarece majoritatea mișcărilor sunt dificil de înțeles doar prin cuvinte. Profesorul sau un elev avansat realizează exercițiul într-un ritm potrivit, evidențiind elementele esențiale. Repetarea demonstrației din unghiuri diferite ajută la construirea unei reprezentări mintale corecte. De asemenea, profesorul poate folosi materiale vizuale precum imagini, secvențe video sau desene schematice pentru a sprijini procesul de învățare.
3. **Metodele practice:** Acestea includ exercițiul propriu-zis, repetiția, aplicarea și antrenamentul. Prin repetiție, elevii dobândesc stabilitate și siguranță în execuție. În gimnastică, exercițiul este însoțit frecvent de asistență sau sprijin din partea profesorului, mai ales în cazul elementelor acrobatice. Repetiția trebuie să fie dozată progresiv, adaptată ritmului individual de învățare și însoțită de feedback corectiv. Exercițiul nu este doar o simplă repetare, ci un proces activ de rafinare și adaptare a mișcării (Weineck, 2002).

Metodele moderne, cum ar fi învățarea prin descoperire, problematizarea, învățarea prin cooperare sau metodele creative, sunt din ce în ce mai utilizate în educația fizică, inclusiv în predarea gimnasticii. Aceste metode pun accent pe implicarea activă a elevului, pe explorarea

propriilor soluții motrice, pe colaborarea în grupuri și pe dezvoltarea capacității de analiză și autoevaluare.

Stiluri de predare în gimnastică

Stilul de predare reprezintă modul personal în care profesorul organizează și conduce procesul de instruire, exprimându-se prin tipul de comunicare, gradul de control exercitat asupra activității elevului și nivelul de autonomie oferit acestuia. În funcție de aceste dimensiuni, literatura de specialitate identifică mai multe stiluri didactice (Mosston & Ashworth, 2002).

1. **Stilul comandă (autoritar):** Este specific profesorului care controlează în totalitate lecția, oferă instrucțiuni clare și așteaptă ca acestea să fie executate cu fidelitate. Acest stil este util în predarea exercițiilor noi, complexe sau cu risc ridicat, unde este nevoie de organizare strictă și siguranță. De exemplu, în învățarea unei sărituri la masa de gimnastică, profesorul decide ordinea, timpii și modul de execuție, pentru a preveni accidentările.
2. **Stilul reciproc (cooperativ):** Presupune lucrul în perechi sau grupuri mici, unde un elev execută, iar celălalt observă și oferă feedback. Acest stil favorizează învățarea prin colaborare, dezvoltă capacitatea de analiză și responsabilitatea. În gimnastică, acest stil este potrivit în exercițiile de postură, echilibru sau mobilitate, unde corectarea vizuală este facilă.
3. **Stilul autoevaluării:** Este folosit în etapele avansate ale învățării, când elevul are capacitatea de a-și analiza propria mișcare. Profesorul oferă criterii de evaluare, iar elevul își compară execuția cu modelul. Acest stil contribuie la dezvoltarea autonomiei și la consolidarea învățării reflexive.
4. **Stilul descoperirii ghidate:** Profesorul nu oferă direct soluția, ci formulează întrebări, provocări și situații problematice care conduc

elevul spre identificarea corectă a mișcării. În gimnastică, acest stil poate fi utilizat în exercițiile de coordonare, improvizație sau în crearea unor secvențe acrobatiche originale.

5. **Stilul creativ sau explorativ:** Elevii sunt încurajați să creeze propriile soluții motrice într-un cadru sigur și ghidat. Se stimulează originalitatea, expresivitatea și adaptarea personală a mișcării. Acest stil este valoros în activități precum gimnastica expresivă, dansul sau compunerea de trasee aplicative.

Combinarea stilurilor într-o lecție este deosebit de importantă. De exemplu, în prima parte a lecției se poate utiliza stilul comandă pentru organizare și încălzire, în partea centrală stilul demonstrativ și reciproc, iar în final stilul autoevaluării sau descoperirii pentru consolidare și reflecție.

Alegerea metodei și a stilului potrivit

Factorii care influențează alegerea metodei și a stilului de predare sunt multipli: obiectivele lecției (formative, informative, educative), nivelul de pregătire al elevilor, tipul exercițiului (static, dinamic, acrobatic), vârsta elevilor, resursele disponibile și cultura organizațională a școlii. Profesorul trebuie să fie flexibil, capabil să adapteze stilul de predare și să personalizeze intervenția didactică în funcție de context.

De exemplu, pentru o clasă de începători în gimnastică, este recomandată folosirea metodelor demonstrative, a exercițiului asistat și a stilului de comandă. Pentru o clasă avansată sau cu experiență, se pot introduce metode de explorare, cooperare și creativitate. În plus, metodele interactive – cum ar fi feedbackul imediat, lucrul pe grupe sau evaluarea colegială – contribuie la crearea unui climat educațional activ, pozitiv și motivant.

În gimnastica școlară, este important ca metodele alese să susțină nu doar învățarea tehnicii, ci și formarea unor atitudini pozitive față de efort, mișcare și colaborare. Profesorul trebuie să creeze o atmosferă de

încredere, să încurajeze greșelile ca parte a procesului de învățare și să valorifice potențialul fiecărui elev.

Metodele și stilurile de predare utilizate în gimnastică trebuie alese în mod rațional, integrativ și adaptativ. Diversitatea metodologică permite accesul elevilor la o învățare motrică profundă, eficientă și plăcută, în care dezvoltarea tehnică se împletește cu formarea caracterului și a autonomiei.

2.3 Condiții interne și externe pentru optimizarea procesului instructiv

Predarea gimnasticii în contextul educațional modern presupune nu doar selecția adecvată a conținuturilor și metodelor, ci și cunoașterea profundă a condițiilor care influențează calitatea și eficiența procesului instructiv. Aceste condiții pot fi împărțite în două mari categorii: condiții interne, care țin de subiectul învățării – elevul – și condiții externe, legate de cadrul didactic, logistic și metodologic în care se desfășoară activitatea. Împreună, aceste condiții influențează ritmul de învățare, calitatea execuției, motivația și chiar atitudinea elevilor față de gimnastică și mișcare în general (Dragnea & Bota, 1999).

Condiții interne

Condițiile interne reprezintă ansamblul de factori personali ai elevului care contribuie la reușita instruirii motrice. Acestea includ:

a) Starea de sănătate și dezvoltarea biologică. Nivelul de dezvoltare fizică și starea de sănătate influențează în mod direct capacitatea de participare activă și siguranța în realizarea exercițiilor. Elevii cu deficiențe respiratorii, probleme ortopedice sau dizabilități motrice necesită o adaptare semnificativă a conținuturilor. În plus, vârsta biologică poate să nu coincidă cu cea cronologică, ceea ce impune o diferențiere a cerințelor în funcție de maturitatea fizică (Macovei, 2005).

b) Nivelul de pregătire motrică. Experiența anterioară a elevului cu exerciții gimnastice sau cu alte forme de activitate fizică determină nivelul său de control corporal, echilibru, forță și coordonare. Un elev care a fost expus constant mișcării are o bază funcțională mai solidă pentru a învăța exerciții complexe, comparativ cu un coleg sedentar sau anxios față de activitate (Weineck, 2002).

c) Capacitatea de concentrare și percepția spațială. Gimnastica presupune execuții rapide, precise, într-un spațiu limitat, ceea ce solicită intens capacitatea de orientare spațială, atenția distributivă și capacitatea de reacție. Elevii cu dificultăți de concentrare, anxietate sau lipsă de încredere au nevoie de strategii de sprijin și exerciții introductive mai simple.

d) Motivația și dispoziția afectivă. Atitudinea elevului față de efort, perseverența, dorința de afirmare și de cooperare influențează învățarea motrică. Un elev motivat va accepta mai ușor corectările, va repeta mișcările și va depăși mai rapid temerile legate de accidente sau eșecuri (Epuran, 2011). De aceea, climatul psihologic în care se desfășoară lecția este determinant.

e) Stilul individual de învățare. Unii elevi învață mai bine prin imitație, alții prin explicații, alții prin explorare. Cunoașterea acestor particularități ajută profesorul să varieze metodele, să personalizeze intervenția didactică și să creeze oportunități egale pentru progres.

Condiții externe

Condițiile externe se referă la totalitatea factorilor din mediul de învățare care pot favoriza sau împiedica atingerea obiectivelor didactice. Printre cele mai importante se numără:

a) Spațiul de desfășurare a lecției. Gimnastica necesită un spațiu sigur, bine delimitat, curat și adaptat tipului de exerciții. Lipsa unui spațiu adecvat sau supraaglomerarea clasei poate duce la restrângerea

mobilității, diminuarea siguranței și scăderea motivației. Spațiul trebuie organizat astfel încât elevii să se poată mișca liber, în condiții de vizibilitate și accesibilitate pentru profesor (Moanță, 2004).

b) Calitatea și disponibilitatea materialelor. Saltelele, bănci, aparate de gimnastică, obstacolele sau suprafețele moi sunt esențiale pentru realizarea în siguranță a exercițiilor. Materialele insuficiente sau degradate reduc capacitatea de a diversifica lecția și pot crea riscuri semnificative. De asemenea, materialele auxiliare, precum oglinzile, sistemele video sau aplicațiile educaționale, pot contribui la dezvoltarea percepției corporale și la consolidarea învățării vizuale (Radu, 2003).

c) Structura lecției și alegerea conținuturilor. O lecție bine structurată – cu faze clare (încălzire, partea principală, revenire), obiective explicite și exerciții progresive – asigură un cadru optim pentru învățare. Alegerea exercițiilor trebuie să țină cont de nivelul colectivului și să permită treceri logice și sigure între sarcinile propuse.

d) Stilul de predare și atitudinea profesorului. Un profesor empatic, bine pregătit și capabil să se adapteze situațiilor neașteptate va crea un climat favorabil învățării. Tonul vocii, claritatea indicațiilor, capacitatea de a încuraja fără a forța, precum și relația de încredere cu elevii sunt esențiale pentru menținerea motivației și siguranței în gimnastică (Manno, 1991).

e) Organizarea clasei și climatul social. Relațiile dintre colegi, nivelul de cooperare și acceptare reciprocă influențează implicarea individuală. Activitățile desfășurate în perechi sau în echipe, corectarea colegială și jocurile de cooperare pot întări coeziunea grupului și sprijini elevii timizi sau neîncrezători.

f) Durata lecției și frecvența orelor. Un factor adesea ignorat este ritmul cu care se succed lecțiile de educație fizică. O frecvență prea mică face dificilă consolidarea deprinderilor motrice. Ritmicitatea și continuitatea în timp susțin acumulările neuromotorii și permit progresul de la exerciții simple la combinații mai complexe.

Optimizarea prin corelarea condițiilor

Pentru ca procesul instructiv să atingă obiectivele propuse, este esențială o armonizare între condițiile interne și cele externe. Profesorul trebuie să fie capabil să identifice permanent factorii care pot bloca învățarea și să intervină prin adaptări metodice sau prin restructurarea lecției.

Un elev cu frică de rostogolire va avea nevoie de o altă abordare decât unul curajos, dar neglijent. Dacă saltelele lipsesc, se pot folosi exerciții pregătitoare pe sol moale. Dacă timpul este scurt, se selectează exerciții cu grad redus de asistență și pregătire. Astfel, flexibilitatea metodologică devine o condiție a succesului pedagogic (Epuran, 2011).

În plus, integrarea noilor tehnologii, oferirea de feedback imediat, crearea unui climat pozitiv și includerea elementelor ludice pot stimula implicarea elevilor și pot reduce barierele afective. Accentul nu trebuie pus exclusiv pe performanță, ci pe progres, pe participare activă și pe bucuria mișcării.

Optimizarea procesului instructiv în gimnastică depinde de capacitatea profesorului de a înțelege și valorifica atât condițiile personale ale elevului, cât și contextul didactic concret. Printr-o planificare atentă, adaptare continuă și o abordare centrată pe elev, actul de predare poate deveni eficient, sigur și formativ în profunzime.

3. Coordonatele exercițiilor acrobatice și exercițiilor la aparate

În cadrul educației fizice și al formării motrice, exercițiile acrobatice și cele la aparate constituie două dintre cele mai solicitante și spectaculoase forme de activitate motrică. Acestea dezvoltă o paletă extinsă de calități fizice, tehnice și psihice, oferind elevului ocazia să își testeze limitele corporale și să își exerseze controlul, echilibrul, curajul și încrederea în sine. Pentru ca predarea acestor categorii de exerciții să fie eficientă și sigură, este necesară cunoașterea caracteristicilor fiecărui tip de exercițiu, a metodicii adecvate și a principiilor care reglează instruirea lor.

3.1 Clasificarea și caracteristicile exercițiilor acrobatice

Exercițiile acrobatice sunt componente fundamentale ale gimnasticii, cu un rol esențial în formarea deprinderilor motrice complexe, a calităților psihomotrice și a capacității de adaptare corporală în spațiu. Ele presupun mișcări rapide, uneori spectaculoase, executate în planuri variate și care implică rotații, schimbări bruște de direcție și momente de dezechilibru. În gimnastica sportivă, acrobațiile sunt prezente în toate probele, atât individuale cât și pe aparate, reprezentând puncte de maximă solicitare fizică și psihică (Dragnea & Bota, 1999).

Exercițiile acrobatice sunt clasificate după mai multe criterii care reflectă forma de execuție, planul în care se desfășoară mișcarea, direcția de rotație, gradul de dificultate sau tipul de sprijin.

Clasificarea exercițiilor acrobatice

După tipul mișcării dominante:

- **Rostogoliri** – sunt exerciții de bază, realizate prin rularea corpului în contact cu solul. Se împart în:
 - o Rostogolire înainte

- o Rostogolire înapoi
- o Rostogolire laterală
- **Sprijinuri și echilibre** – implică menținerea corpului în poziții neobișnuite, în echilibru instabil:
 - o Podul
 - o Poziția lumânare
 - o Echilibru în mâini (sprijin pe brațe)
- **Sărituri acrobatice** – se referă la exerciții dinamice în care corpul este complet desprins de sol:
 - o Săritura cu grupare
 - o Flic-flac
 - o Roata
 - o Răsuciri (piruete acrobatice)

După planul și axul de rotație:

- **Plan sagital:** rostogoliri înainte și înapoi, flic-flac
- **Plan frontal:** roata, săritura laterală
- **Plan transversal:** răsuciri și întoarceri în ax vertical

După nivelul de dificultate:

- **Exerciții de bază:** rostogolirea înainte, roata simplă, podul
- **Exerciții medii:** rostogolirea înapoi, roata fără sprijin, flic-flac asistat
- **Exerciții avansate:** sărituri cu rotiri multiple, flic-flac fără sprijin, combinații de elemente

După contactul cu solul sau aparatele:

- **Exerciții pe sol:** rostogoliri, flic-flac, sărituri libere
- **Exerciții la aparate joase:** roți pe bancă, sărituri de pe plintă
- **Exerciții combinate:** trasee aplicative cu elemente acrobatice în succesiune

Această clasificare permite o abordare didactică structurată, favorizând introducerea elementelor în mod progresiv, în funcție de nivelul clasei și de obiectivele propuse.

Caracteristici generale ale exercițiilor acrobatice

Acrobațiile se deosebesc printr-o serie de caracteristici funcționale, tehnice și metodice care le conferă un statut aparte în cadrul gimnasticii.

1. Complexitatea coordonativă: Acrobațiile implică o coordonare intersegmentară precisă. Elevul trebuie să controleze simultan poziția trunchiului, a membrelor superioare și inferioare, în raport cu planul de execuție și cu gravitația. Coordonarea se manifestă în forme multiple: sincronizarea mișcărilor, orientarea în spațiu, adaptarea forței și reglarea echilibrului (Weineck, 2002).

2. Solicitarea neuromusculară: Exercițiile acrobatice presupun contracții musculare de tip concentric, excentric și izometric, în succesiuni rapide. Se solicită în special musculatura trunchiului (pentru stabilitate), a centurii scapulare (pentru sprijinuri) și a membrelor inferioare (pentru impuls și sărituri).

3. Prezența rotațiilor: Elementul definitoriu al majorității exercițiilor acrobatice este rotația. Aceasta presupune deplasarea corpului în jurul unei axe proprii (rostogolire, flic) sau în jurul unei axe externe (sărituri cu răsuciri). Controlul rotației este esențial pentru siguranța execuției.

4. Risc potențial de accidentare: Datorită implicării în poziții instabile sau în mișcări rapide, exercițiile acrobatice implică un risc mai mare de accidentare. De aceea, ele trebuie predate doar în condiții controlate, cu material de protecție adecvat, sprijin și asistență. În plus, elevii trebuie să cunoască și să respecte regulile de siguranță (Epuran, 2011).

5. Impact psihologic și emoțional: Execuția unei acrobații poate genera emoții intense, precum frică, entuziasm sau reticență. Profesorul trebuie să gestioneze aceste reacții, să ofere încurajare și feedback pozitiv și să dezvolte în elevi încrederea în propriile capacități (Macovei, 2005).

6. Valoare formativă multiplă: Pe lângă dezvoltarea calităților fizice, exercițiile acrobatice contribuie la formarea unei imagini corporale clare, a unui autocontrol motric eficient și a unei atitudini pozitive față de efort. Ele stimulează gândirea în mișcare, capacitatea de analiză și autodepășire.

7. Transferul în alte discipline: Exercițiile acrobatice au o aplicabilitate largă. Ele se regăsesc sub forme adaptate în dans, arte marțiale, parkour, sporturi de echipă sau circuri motrice. Astfel, ele oferă un bagaj motric transferabil și versatil.

Clasificarea și înțelegerea caracteristicilor exercițiilor acrobatice permit o predare adaptată și eficientă. Aceste exerciții trebuie să fie abordate cu responsabilitate, respectând principiile progresivității, siguranței și motivației. În procesul instructiv, accentul trebuie pus pe învățarea conștientă, pe formarea unor deprinderi solide și pe crearea unui climat pozitiv, în care elevul este încurajat să exploreze mișcarea și să-și depășească propriile limite.

3.2 Elemente metodice specifice pentru inițierea și perfecționarea acrobațiilor

Predarea exercițiilor acrobatice în cadrul educației fizice presupune aplicarea unor principii metodice riguroase, care să asigure învățarea corectă, progresivă și în siguranță a mișcărilor complexe. Atât în faza de inițiere, cât și în cea de perfecționare, procesul instructiv trebuie să țină cont de specificul vârstei, nivelul de dezvoltare motrică al elevilor, caracteristicile biomecanice ale exercițiilor și nivelul de solicitare psihică implicat (Dragnea & Bota, 1999).

Inițierea în exercițiile acrobatice

Faza de inițiere are ca obiectiv familiarizarea elevului cu structura și dinamica mișcărilor acrobatice, precum și construirea unor deprinderi

motrice de bază. Această etapă necesită o abordare didactică atent planificată, în care se acordă o atenție sporită siguranței, înțelegerii pașilor tehnici și corectitudinii posturale.

Primul principiu metodic esențial este cel al progresivității, care impune învățarea exercițiilor de la simplu la complex, de la static la dinamic, de la cunoscut la necunoscut. De exemplu, înainte de învățarea rostogolirii înainte, elevii trebuie să exerseze poziția ghemuit, impulsul din genuflexiune și sprijinul pe palme.

Un al doilea principiu este fragmentarea mișcării în secvențe ușor de înțeles și de executat. Profesorul descompune exercițiul în etape – pornirea, desfășurarea, finalizarea – și explică fiecare componentă cu claritate, sprijinit de o demonstrație practică sau de material vizual (Macovei, 2005).

De asemenea, în această fază se folosesc exercițiile pregătitoare. Acestea sunt mișcări parțiale sau analoge care permit elevului să dobândească în mod gradual controlul asupra pozițiilor și gesturilor necesare exercițiului final. În cazul roții, se pot exersa balansuri laterale, pași laterali cu sprijin pe mână și schimbări de direcție ale trunchiului.

Un alt aspect fundamental este asistența profesorului. În primele execuții, sprijinul fizic acordat de profesor este indispensabil pentru menținerea echilibrului și ghidarea mișcării. Asistența se aplică în punctele cheie ale exercițiului: zona lombară, umerii, brațele sau coapsele, în funcție de nevoile mișcării și de înălțimea elevului.

Tot în faza de inițiere este importantă folosirea materialului auxiliar: saltele moi, planuri înclinate, bănci joase, cercuri sau bare de sprijin. Acestea contribuie la creșterea încrederii elevilor, reduc riscul de accidentare și facilitează învățarea prin diminuarea dificultății.

Perfecționarea exercițiilor acrobatice

Etapă de perfecționare urmărește consolidarea deprinderilor deja formate, eliminarea greșelilor de execuție, creșterea preciziei și fluidității

mișcării, precum și integrarea elementelor în secvențe acrobatice mai ample. În această fază, elevul este deja familiarizat cu structura exercițiului și este capabil să execute mișcarea fără asistență directă, dar poate prezenta ezitări, dezechilibre sau erori tehnice.

Pentru perfecționare, se aplică principii metodice specifice:

1. **Repetiția variată:** Elevii repetă exercițiul în condiții ușor diferite (de exemplu: pe direcții diferite, cu un alt ritm, pe sol sau pe plan ușor înclinat) pentru a consolida adaptabilitatea și controlul motor (Weineck, 2002).
2. **Feedbackul specific și imediat:** Profesorul oferă observații precise, după fiecare execuție sau secvență, corectând postura, traiectoria mișcării sau sincronizarea segmentelor. Se evită corectările generale, iar elevul este implicat în procesul de autoevaluare prin întrebări sau comparații cu demonstrația.
3. **Utilizarea autoevaluării și a observației reciproce:** Elevii pot fi filmați și analizați ulterior sau pot lucra în perechi, unul executând și celălalt observând. Acest proces contribuie la dezvoltarea unei reprezentări mentale clare a exercițiului și la internalizarea modelului de mișcare (Epuran, 2011).
4. **Progresia spre elemente combinate:** Odată stabilizată execuția individuală, se pot construi combinații de două sau mai multe exerciții, legate prin mișcări de tranziție. De exemplu, rostogolire înainte urmată de săritură și menținere în echilibru.
5. **Integrarea acrobațiilor în trasee aplicative:** Pentru a dezvolta capacitatea de aplicare funcțională a exercițiilor în contexte variate, se pot introduce în lecție parcursuri motrice care să includă elemente acrobatice, obstacole și cerințe de coordonare.
6. **Creșterea intensității și complexității treptate:** Se introduc cerințe suplimentare: execuție la înălțime mică (pe bănci), în echipă, în succesiune rapidă sau în direcții schimbătoare, ceea ce solicită adaptare motorie avansată.

7. **Stimularea încrederii și eliminarea fricii:** Profesorul menține un climat pozitiv, fără pedepse sau ironii, încurajând fiecare progres, oricât de mic. Frica este gestionată prin exerciții intermediare, explicații clare și învățare în ritmul propriu al fiecărui elev.

Greșeli frecvente și strategii corective

În procesul de predare a acrobațiilor pot apărea o serie de erori, fie tehnice, fie de atitudine. Printre cele mai comune se află:

- **Poziționarea greșită a mâinilor sau a capului în rostogoliri**
- **Impulsul insuficient sau excesiv în flic-flac**
- **Pierderea echilibrului în timpul rotației**
- **Încordarea excesivă a corpului sau rigiditatea trunchiului**

Corectarea acestor greșeli presupune revenirea la exercițiile pregătitoare, demonstrarea mișcării ideale, utilizarea sprijinului verbal sau fizic și oferirea de repere clare (spre ce punct să se orienteze privirea, cum să se distribuie greutatea, când se produce împingerea).

Considerații metodologice privind vârsta elevilor

Predarea acrobațiilor trebuie diferențiată în funcție de vârstă. În clasele primare, accentul se pune pe elementele de bază, jocuri motrice acrobatice, dezvoltarea echilibrului și încrederea în propriul corp. La gimnaziu, se pot introduce exerciții mai complexe, cu rotații, sărituri și tranziții rapide. În liceu, elevii pot realiza trasee acrobatice, combinații de elemente și secvențe autonome, implicând gândire motrică și planificare.

În toate etapele, profesorul trebuie să mențină echilibrul între provocare și capacitate, adaptând cerințele la realitățile fiecărei clase.

3.3 Exercițiile la aparate: principii de instruire și secvențialitate

Exercițiile la aparate constituie o componentă centrală a gimnasticii sportive și a formării motrice generale, oferind elevilor oportunitatea de a-

și dezvoltă abilitățile fizice și tehnice într-un cadru variat și provocator. Aceste exerciții implică utilizarea unor echipamente precum banca de gimnastică, bârnă, spalierul, plinta, bara fixă sau paralelele, fiind frecvent adaptate în contextul educației fizice școlare. Prin specificul lor, ele solicită întregul corp, implicând segmente musculare majore, coordonare neuromotorie și control postural ridicat (Dragnea & Bota, 1999).

Tipologia exercițiilor la aparate

În funcție de tipul aparatului și de obiectivele urmărite, exercițiile la aparate pot fi clasificate astfel:

- Exerciții statice, de menținere: sprijin, atârănare, echilibru
- Exerciții dinamice, de deplasare: mers pe bancă, rostogolire pe bârnă, balansuri pe bara fixă
- Exerciții de forță: tracțiuni, flotări pe paralele, ridicări în atârănare
- Exerciții acrobatice pe aparate: sărituri pe și peste plintă, rostogoliri cu ajutorul băncii, flicuri asistate pe suprafețe înalte

În școală, aceste exerciții sunt simplificate și adaptate pentru a răspunde nivelului de dezvoltare al elevilor, urmărind obiective educaționale și formative, nu performanță de tip competițional (Moanță, 2004).

Principii metodice de instruire

Pentru ca exercițiile la aparate să fie predate eficient, profesorul trebuie să respecte o serie de principii metodice esențiale. Primul dintre acestea este principiul siguranței. Deoarece multe exerciții presupun echilibru instabil sau salturi, protecția trebuie asigurată prin folosirea saltelelor groase, a unei supravegheri atente și a excluderii mișcărilor riscante în absența controlului motric al elevului.

Un al doilea principiu este cel al progresivității, care presupune introducerea exercițiilor de la cele mai simple la cele mai complexe. De exemplu, înainte de realizarea unei rostogoliri pe plintă, elevul va învăța rostogolirea pe sol, urmată de pe plan ușor înclinat, apoi de pe o bancă joasă.

De asemenea, se aplică principiul accesibilității. Exercițiile sunt adaptate nivelului colectivului, iar profesorul oferă variante diferențiate pentru elevii cu niveluri de pregătire diferite. Această abordare permite integrarea tuturor participanților în activitate și evitarea frustrărilor sau accidentărilor.

Un alt principiu fundamental este cel al sprijinului progresiv și al retragerii treptate a asistenței. În primele etape, elevul poate fi ghidat fizic, apoi susținut doar verbal, până când reușește execuția independentă. Această strategie dezvoltă autonomia și încrederea în sine (Epuran, 2011).

În plus, profesorul trebuie să aplice principiul repetării variate. Elevii execută exercițiile în contexte ușor diferite (pe direcții opuse, în succesiune cu alte mișcări, cu ritmuri variate), ceea ce contribuie la consolidarea deprinderilor și la adaptabilitatea motorie (Weineck, 2002).

Organizarea secvențială a instruirii

În predarea exercițiilor la aparate, o organizare didactică secvențială asigură o învățare eficientă și sigură. Se recomandă parcurgerea următoarelor etape:

1. **Familiarizarea cu aparatul:** Elevii se obișnuiesc cu dimensiunile, suprafața și punctele de sprijin ale aparatului. Se exersează urcarea și coborârea, menținerea echilibrului în poziții simple și orientarea în spațiu.
2. **Exerciții pregătitoare:** Acestea dezvoltă componentele necesare pentru execuția corectă a exercițiului propriu-zis. De exemplu, pentru săritura peste plintă se exersează impulsul din genunchi, săritura pe loc și aterizarea controlată.

3. **Exerciții parțiale:** Mișcarea este fragmentată în secvențe ușor de învățat: faza de pornire, de zbor, de aterizare. Se pot folosi dispozitive auxiliare, precum planuri înclinate sau bănci joase.
4. **Execuția integrală cu asistență:** Elevul execută exercițiul complet, fiind asistat de profesor la punctele critice. Se urmăresc postura, fluenta, siguranța mișcării.
5. **Perfecționarea execuției:** Prin repetiție, feedback și ajustare, se obține un control mai bun al mișcării. Se încurajează autoanaliza, lucrul în perechi și integrarea exercițiului într-un parcurs aplicativ.
6. **Aplicarea în contexte variate:** Exercițiul învățat este integrat în trasee motrice, combinații cu alte mișcări sau se execută în succesiuni ritmice, pentru a dezvolta versatilitatea.

Această secvențialitate permite elevilor să înțeleagă structura exercițiului, să învețe în siguranță și să-și formeze deprinderi durabile.

Rolul exercițiilor la aparate în dezvoltarea elevilor

Pe lângă valoarea formativă tehnică, exercițiile la aparate au un impact complex asupra dezvoltării psihomotrice:

- Îmbunătățesc echilibrul și controlul corporal
- Stimulează forța și rezistența musculară
- Dezvoltă coordonarea generală și specifică
- Antrenează capacitatea de reacție și orientare spațială
- Cresc încrederea în sine și curajul în depășirea obstacolelor
- Promovează disciplina, respectul pentru reguli și gestionarea riscurilor

În plus, aceste exerciții pot fi adaptate pentru a susține incluziunea școlară, fiind ajustate în funcție de nivelul fiecărui elev. Prin utilizarea creativă a aparatelor și combinarea lor cu alte forme de mișcare, profesorul poate crea lecții atractive, variate și eficiente.

4. Instruirea ca interacțiune între învățare și evaluare în gimnastică

Procesul instructiv în gimnastică este profund dependent de echilibrul dintre învățare și evaluare, cele două constituind elemente interdependente ale actului educațional. Instruirea eficientă presupune nu doar predarea conținuturilor motrice, ci și măsurarea și valorizarea continuă a progresului, într-un mod care să susțină învățarea și să orienteze adaptarea didactică. Evaluarea nu este un act izolat, ci un instrument de diagnostic, reglare și consolidare, fiind parte integrantă a procesului de formare motrică și psihologică (Dragnea & Bota, 1999).

4.1 Componentele pregătirii fizice: obiective și sarcini fundamentale

Pregătirea fizică reprezintă o dimensiune fundamentală a instruirii în gimnastică, atât în contextul performanței sportive, cât și în cadrul educației fizice școlare. Ea constituie baza funcțională care susține învățarea tehnicii, dezvoltarea calităților motrice și prevenirea accidentărilor, contribuind totodată la formarea unei stări generale de sănătate, reziliență și disponibilitate corporală. În viziunea clasică, pregătirea fizică este împărțită în două mari categorii: pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică (Dragnea & Bota, 1999).

Pregătirea fizică generală are ca scop dezvoltarea armonioasă a întregului aparat locomotor și a sistemelor funcționale ale organismului. Aceasta se realizează prin exerciții variate, cu caracter global, care vizează toate grupele musculare și toate direcțiile de mișcare. Printre cele mai utilizate se numără alergările, exercițiile de mobilitate, exercițiile de forță

cu greutatea corpului, săriturile, jocurile de mișcare și exercițiile de coordonare.

Pregătirea fizică specifică are rolul de a asigura transferul calităților dezvoltate către mișcările și cerințele concrete ale gimnasticii. Aceasta presupune exerciții orientate către tiparele motrice specifice, solicitările de efort și aparatele folosite în gimnastică: sprijinuri pe brațe, balansuri, impulsuri pentru sărituri, exerciții de menținere a echilibrului și de forță statică sau dinamică.

Obiectivele pregătirii fizice sunt strâns legate de finalitățile generale ale educației motrice și se concretizează în:

- dezvoltarea capacității funcționale a aparatului locomotor și a sistemului cardiovascular;
- îmbunătățirea mobilității, a supleței și elasticității musculare;
- formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază;
- dezvoltarea calităților motrice fundamentale: forță, viteză, rezistență, mobilitate, coordonare;
- prevenirea accidentărilor prin întărirea structurilor musculo-articulare implicate în exercițiile acrobatice și la aparate;
- crearea unui fond motric necesar progresului tehnic (Macovei, 2005).

În contextul gimnasticii, aceste obiective se traduc în sarcini metodice precise, care pot fi adaptate în funcție de vârstă, nivelul clasei, ritmul de învățare și echipamentele disponibile.

Sarcinile fundamentale ale pregătirii fizice includ:

1. **Antrenarea forței musculare** – esențială pentru exercițiile în sprijin, sărituri, flicuri sau echilibre. Se folosesc exerciții cu greutatea corpului, cu aparate (paralele, bară fixă), dar și exerciții dinamice în succesiune (sărituri repetate, balansuri).
2. **Creșterea mobilității articulare** – mobilitatea este o condiție de bază pentru realizarea unor elemente precum podul, roata sau

spagatul. Exercițiile de stretching activ și pasiv trebuie incluse în toate etapele lecției.

3. **Dezvoltarea echilibrului** – atât static (menținerea în poziții de sprijin), cât și dinamic (tranziții între mișcări sau execuția pe aparate înguste, cum este bârnă sau banca).
4. **Antrenarea coordonării generale și segmentare** – indispensabilă pentru sincronizarea mișcărilor, anticiparea rotațiilor și evitarea dezechilibrului. Se pot utiliza exerciții cu obstacole, trasee motrice sau exerciții în perechi.
5. **Îmbunătățirea vitezei de reacție și execuție** – viteza este solicitată în mișcările de impuls și în succesiuni rapide de elemente (rostogolire + săritură + echilibru). Exercițiile cu răspuns la stimuli vizuali sau auditivi sunt utile în acest sens.
6. **Dezvoltarea rezistenței la efort** – prin circuite motrice, exerciții în serii repetate, jocuri dinamice sau trasee aplicative. Aceasta susține capacitatea elevilor de a repeta efortul fără scădere semnificativă a calității execuției.

Un aspect esențial este caracterul integrativ al pregătirii fizice. Aceasta nu trebuie tratată izolat, ci trebuie integrată în lecție, în paralel cu învățarea tehnicii și consolidarea deprinderilor. Printr-o planificare adecvată, exercițiile fizice devin suport pentru progresul tehnic, facilitând o învățare fluentă și eficientă.

Pregătirea fizică se structurează, de regulă, în cadrul lecțiilor de educație fizică astfel:

- în partea introductivă – încălzirea are o componentă de mobilitate și activare musculară;
- în partea principală – exercițiile de forță, echilibru, coordonare și rezistență sunt integrate în lecția propriu-zisă;
- în partea finală – exerciții de revenire și relaxare cu rol de refacere și autoreglare (Moanță, 2004).

Pentru ca pregătirea fizică să fie eficientă, aceasta trebuie să respecte principii metodice clare: progresivitate, variație, continuitate, adaptare la nivelul individual, evitarea suprasolicitării și asigurarea unei motivații constante. De asemenea, este recomandată utilizarea evaluării periodice pentru monitorizarea progresului și ajustarea conținuturilor.

4.2 Calitățile motrice și dezvoltarea lor în contextul gimnasticii sportive

Calitățile motrice constituie elemente esențiale ale capacității de performanță fizică și reprezintă fundamentul pe care se construiesc toate deprinderile și aptitudinile gimnastice. În gimnastica sportivă, dezvoltarea armonioasă a acestor calități este absolut necesară pentru atingerea unui nivel de execuție sigur, estetic și eficient. Ele sunt atât un scop în sine al instruirii, cât și un mijloc de realizare a obiectivelor tehnico-tactice și de adaptare la solicitările multiple ale exercițiilor.

În literatura de specialitate, calitățile motrice fundamentale sunt considerate: forța, viteza, rezistența, mobilitatea (flexibilitatea) și coordonarea. Acestea nu acționează izolat, ci într-un raport dinamic de interdependență, influențându-se reciproc în cadrul efortului motric.

Forța

În gimnastică, forța musculară are o importanță deosebită, întrucât majoritatea exercițiilor implică susținerea propriei greutate corporale, menținerea unor poziții în sprijin sau în atârănare, precum și efectuarea de impulsuri puternice pentru sărituri și rotații. Se disting mai multe forme de manifestare a forței:

- **Forța statică** – necesară în menținerea echilibrelor sau în poziții fixe (lumânare, sprijin pe brațe).

- **Forța dinamică** – implicată în realizarea flicurilor, săriturilor, balansurilor.
- **Forța explozivă** – esențială în impulsul pentru săriturile acrobatice și în lansările pe aparate.

Antrenarea forței se face progresiv, folosind greutatea corpului (flotări, tracțiuni), aparate (paralele, bara fixă) sau exerciții pliometrice în cazul avansaților (Weineck, 2002).

Viteza

Viteza este capacitatea de a executa mișcări în timp cât mai scurt. În gimnastică, ea este crucială pentru execuția acrobațiilor rapide, succesiunea de elemente dinamice sau tranzițiile între poziții. Viteza poate fi:

- **Viteză de reacție** – necesară în adaptarea la stimuli vizuali sau sonori în timpul execuției;
- **Viteză de execuție** – importantă în realizarea flic-flacului, roții sau săriturilor;
- **Viteză de deplasare** – vizibilă în alergarea pentru elan, săritura peste capră etc.

Exercițiile specifice pentru dezvoltarea vitezei includ exerciții în sprint scurt, reacție la semnal, repetiții de mișcări în succesiune rapidă și jocuri motrice dinamice (Macovei, 2005).

Rezistența

Rezistența reprezintă capacitatea organismului de a susține efortul fizic pe o perioadă mai îndelungată, fără scăderea eficienței. În gimnastică, ea este implicată în realizarea unor serii de exerciții complexe sau în

parcursuri aplicative. Deși gimnastica nu este o disciplină de fond, un nivel minim de rezistență este necesar pentru susținerea calității tehnice pe durata întregii lecții sau probe competiționale.

Rezistența se dezvoltă prin activități de intensitate moderată, cu durată medie sau mare: alergări, circuite motrice, trasee cu obstacole sau repetiții prelungite (Dragnea & Bota, 1999).

Mobilitatea

Mobilitatea este capacitatea articulațiilor de a realiza mișcări cu amplitudine mare, iar în gimnastică este indispensabilă pentru o gamă largă de exerciții: spagatul, podul, rostogolirile cu extensii, balansurile ample. Ea este condiționată atât de structura anatomică a articulațiilor, cât și de elasticitatea musculară.

Se recomandă dezvoltarea mobilității prin exerciții de stretching activ și pasiv, exerciții dinamice cu amplitudine controlată și menținerea pozițiilor extreme (lumânarea, șpagatul) pentru perioade progresiv crescătoare (Moanță, 2004).

Coordonarea

Coordonarea este capacitatea de a integra diferitele segmente ale corpului într-o acțiune unitară, precisă și eficientă. Ea este extrem de importantă în gimnastică, unde mișcările trebuie realizate cu precizie milimetrică, în sincronizare între membrilor și cu raportare constantă la gravitație, aparat și direcția de deplasare.

Exercițiile de coordonare includ:

- succesiuni de mișcări cu schimbări bruște de direcție;
- echilibristică pe bănci, bârnă sau spalier;
- exerciții de tip „oglină” și lucrul în perechi;

- parcurhuri motrice cu combinații de exerciții acrobatice și statice (Weineck, 2002).

Interdependența calităților motrice

Un aspect esențial în instruirea gimnasticii este că niciuna dintre calitățile motrice nu acționează izolat. De exemplu, o săritură reușită necesită forță explozivă, viteză de execuție, coordonare, mobilitate la aterizare și rezistență pentru a susține reluarea efortului. Astfel, dezvoltarea calităților trebuie realizată prin exerciții integrate și adaptate contextului tehnic al lecției.

Planificarea instruirii presupune alternarea și combinarea acestor calități într-o manieră echilibrată, progresivă și individualizată. De asemenea, trebuie să existe o coerență între obiectivele lecției și mijloacele alese, astfel încât dezvoltarea calităților motrice să fie funcțională, nu doar formală.

4.3 Pregătirea psihologică: strategii metodice pentru competiție și performanță

În gimnastica sportivă, succesul nu depinde exclusiv de performanțele fizice sau de execuția tehnică impecabilă. Un rol esențial îl are pregătirea psihologică, care influențează direct capacitatea sportivului de a face față cerințelor competiționale, de a gestiona presiunea și emoțiile, și de a-și valorifica potențialul în condiții de stres. Această dimensiune a instruirii este frecvent trecută cu vederea în educația fizică școlară, dar este esențială chiar și în acest context, pentru a sprijini încrederea în sine, motivația și participarea activă a elevilor (Epuran, 2011).

Rolul pregătirii psihologice în gimnastică

Gimnastica este o disciplină care implică risc fizic, precizie maximă, control al corpului și expunere vizuală ridicată. Elevii sunt supuși unor cerințe complexe: executarea unor mișcări potențial periculoase, menținerea echilibrului în condiții instabile și performarea în fața colegilor sau a profesorului. În aceste condiții, stările emoționale precum teama, anxietatea, lipsa de încredere sau blocajul mental pot afecta serios calitatea execuției și siguranța personală.

Pregătirea psihologică vizează formarea unor resurse interne stabile și adaptabile: încredere în sine, autocontrol, concentrare, motivație și voință. Ea asigură echilibrul între solicitările externe și capacitățile interne ale sportivului sau elevului (Epuran & Holdevici, 1993).

Componentele pregătirii psihologice

1. **Motivația** – reprezintă forța internă care determină participarea activă și susținută. În educația fizică, profesorul are rolul de a cultiva motivația intrinsecă a elevilor prin exerciții atractive, adaptate nivelului lor și printr-un climat pozitiv de învățare (Deci & Ryan, 2002).
2. **Încrederea în sine** – este capacitatea elevului de a se percepe competent și capabil să reușească. Se construiește treptat, prin succese parțiale, feedback pozitiv și evitarea comparației toxice cu alți colegi (Epuran, 2011).
3. **Gestionarea emoțiilor** – controlul fricii, al anxietății de eșec și al stresului în situații de evaluare este crucial în gimnastică. Exercițiile de relaxare, respirație controlată și auto-dialog pozitiv pot fi introduse treptat în lecții.
4. **Concentrarea și atenția** – sunt solicitate în toate fazele exercițiilor, în special în acrobații și la aparate. Elevii pot fi antrenați să-și orienteze atenția pe puncte-cheie ale mișcării sau pe senzațiile corporale pentru a evita distragerea (Macovei, 2005).
5. **Autoreglarea** – este abilitatea de a se observa și corecta în timp real. Elevii pot fi învățați să reflecteze asupra execuției, să își

formuleze obiective individuale și să evalueze critic progresul propriu.

Strategii metodice pentru pregătirea psihologică

În cadrul lecțiilor de gimnastică, profesorul poate integra următoarele strategii psihopedagogice:

- **Vizualizarea mentală:** Elevul este încurajat să-și imagineze execuția completă, cu detalii senzoriale și succes deplin. Acest exercițiu întărește conexiunile motrice și reduce nesiguranța (Vealey, 2007).
- **Scaffoldul progresiv al încrederii:** Se pornește de la exerciții ușor de realizat, iar dificultatea crește gradual. Astfel, frica este diminuată, iar încrederea se consolidează pas cu pas.
- **Exerciții în perechi sau grupuri:** Colaborarea dezvoltă susținerea socială, empatia și reduce teama de eșec în public. De asemenea, observarea colegilor contribuie la modelarea comportamentului motric.
- **Auto-dialogul pozitiv:** Elevii sunt învățați să folosească fraze de încurajare („pot să fac asta”, „mă concentrez pe mișcare”) care să înlocuiască discursul interior negativ („nu voi reuși”, „mi-e frică”).
- **Feedbackul orientat spre progres:** Profesorul evită etichetările și se concentrează pe descrierea progresului și a aspectelor concrete care pot fi îmbunătățite. Această abordare reduce anxietatea și crește motivația.
- **Gestionarea eșecului:** În gimnastică, greșelile sunt inevitabile. Elevii trebuie educați să perceapă eșecul ca o oportunitate de învățare, nu ca o dovadă a incapacității.

Aplicabilitatea în context școlar și competițional

În mediul școlar, pregătirea psihologică are rolul de a susține participarea echilibrată a tuturor elevilor, indiferent de nivelul de aptitudini. Elevii anxioși, retrași sau hipersensibili pot deveni marginalizați în lecții cu solicitări acrobatice dacă nu sunt susținuți psihologic. În gimnastica de performanță, această dimensiune devine și mai accentuată, întrucât competițiile presupun o presiune ridicată, expunere publică și așteptări externe mari.

Sportivii de performanță beneficiază adesea de consiliere psihologică, antrenament mental, managementul emoțiilor și modelare comportamentală. Însă multe dintre aceste practici pot fi adaptate în contexte educaționale și introduse gradual în lecțiile de gimnastică printr-un demers didactic empatic, clar și consecvent.

4.4 Pregătirea teoretică și tactică: integrarea cunoștințelor în procesul de instruire

În cadrul procesului de instruire gimnastică, dimensiunea teoretică și tactică joacă un rol esențial, chiar dacă, adesea, este mai puțin vizibilă decât pregătirea fizică și tehnică. Aceste componente susțin învățarea conștientă, dezvoltarea capacității de analiză și reflexie asupra mișcării, precum și creșterea gradului de autonomie a elevului sau sportivului în organizarea propriei activități motrice.

Rolul pregătirii teoretice

Pregătirea teoretică presupune transmiterea și însușirea unor noțiuni, concepte și principii care permit înțelegerea corectă a exercițiilor, a mecanismelor de mișcare și a valorii formative a gimnasticii. Această componentă contribuie la dezvoltarea unei reprezentări mentale clare a ceea ce urmează să fie executat și susține formarea unei culturi motrice. În contextul educației fizice, pregătirea teoretică include:

- terminologia specifică gimnasticii (planuri, axe, poziții fundamentale);
- reguli de bază privind siguranța în lucrul cu aparatele;
- principii biomecanice elementare (centre de greutate, impuls, echilibru);
- noțiuni privind igiena, încălzirea și recuperarea;
- aspecte din istoria și spiritul gimnasticii.

Aceste cunoștințe pot fi predate atât în secvențe scurte în cadrul lecției, cât și prin discuții interactive, fișe informative, vizualizări video și autoevaluări ghidate. În cazul elevilor, accentul se pune pe aplicabilitatea practică și înțelegerea intuitivă a principiilor, nu pe abstractizarea excesivă (Macovei, 2005).

Un elev care înțelege scopul și logica unui exercițiu îl va învăța mai rapid, va evita greșelile de fond și va avea mai multă încredere în execuție. Pregătirea teoretică susține, așadar, atât motivația cât și siguranța în procesul instructiv.

Pregătirea tactică în gimnastică

Deși gimnastica nu implică o tactică de echipă în sensul sporturilor colective, există o dimensiune tactică individuală importantă, mai ales în contextul învățării și al evaluării. Pregătirea tactică înseamnă, în acest caz, capacitatea elevului de a-și organiza acțiunea motrică în mod eficient și adaptativ, în funcție de context, dificultate și propriile resurse.

Elementele tactice în gimnastică includ:

- alegerea corectă a ritmului de execuție;
- dozarea efortului în funcție de succesiunea exercițiilor;
- stabilirea ordinii elementelor în traseele aplicative sau în combinațiile acrobatice;
- poziționarea corectă în spațiu față de aparat;

- capacitatea de corectare a mișcării în timp real.

În mediul școlar, aceste aspecte pot fi antrenate prin introducerea unor momente de reflecție individuală sau de grup asupra execuțiilor, prin sarcini motrice cu alegeri multiple și prin încurajarea gândirii tactice: „Cum poți adapta traseul dacă ai ratat un punct de sprijin?”, „Ce variantă este mai sigură pentru tine în acest moment?”.

Astfel, elevii învață nu doar să execute, ci și să gândească mișcarea, să anticipeze dificultățile și să ia decizii. Această abordare contribuie la formarea unei gândiri motrice autonome, în concordanță cu principiile învățării active și centrate pe elev (Epuran, 2011).

Integrarea în lecția de gimnastică

Pentru a fi eficientă, pregătirea teoretică și tactică nu trebuie tratată ca o secțiune separată, ci integrată în toate momentele lecției:

- În **introducere**, profesorul poate prezenta scopul lecției și termenii-cheie;
- În **partea principală**, se pot introduce momente scurte de explicație a principiilor tehnice;
- În **evaluare**, elevii pot fi invitați să își autoevalueze execuția pe baza unor repere predate anterior;
- În **discuțiile finale**, se pot evidenția deciziile tactice bune sau greșelile de strategie.

Această abordare integrativă contribuie la formarea unei atitudini active, reflexive și responsabile față de actul motric. Elevul nu mai este un simplu executant, ci un participant informat, care înțelege, decide și progresează pe baza unor cunoștințe validate.

Bibliografie

1. Basmajian, J. V., & Slonecker, C. E. (1989). *Grant's Method of Anatomy* (11th ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
2. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Bota, A. (2000). *Ergofiziologie*. București: Editura Globus.
5. Bota, A. (2006). *Exerciții fizice pentru viață activă*. București: Editura Cartea Universitară.
6. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
7. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2008). *Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică*. București: Editura FEST.
8. Fernandez, L. (2006). Aesthetic Performance in Rhythmic Gymnastics: A Psychological Perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 37(1), 36–50.
9. FIG – Fédération Internationale de Gymnastique. (2020). *History of the FIG*. Retrieved from <https://www.gymnastics.sport/site/history.php>
10. FIG – Fédération Internationale de Gymnastique. (2022). *Code of Points – Artistic Gymnastics*. Retrieved from <https://www.gymnastics.sport>
11. FIG – Fédération Internationale de Gymnastique. (2022). *Statutes and Technical Regulations*. Retrieved from <https://www.gymnastics.sport>

12. Grigoraș, V. (2002). *Gimnastică: Fundamente teoretico-metodice*. Iași: Editura Pim.
13. Kerr, R. (2020). The United States Gymnastics System: Pathways to Excellence. *Journal of Olympic Studies*, 2(1), 55–71.
14. Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255.
15. Komi, P. V. (2003). *Strength and Power in Sport* (2nd ed.). Oxford: Blackwell Science.
16. Lee, M. (2008). *Ancient Greek Athletics*. New Haven: Yale University Press.
17. Lindroth, J. (1991). *Ling gymnastics and the origins of Swedish physical education*. Stockholm: Swedish School of Sport and Health Sciences Press.
18. Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour*. London: Routledge.
19. Manno, R. (1996). *Bazele antrenamentului sportiv*. București: Editura CNFPA.
20. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
21. Mercurialis, H. (2003). *De Arte Gymnastica* (transl. C. Chighizola). Firenze: Leo S. Olschki Editore. (Original work published 1569)
22. Pfister, G. (2003). Gymnastics: A transnational history. *The International Journal of the History of Sport*, 20(1), 1–28.
23. Pieron, M. (1992). *Didactique de l'éducation physique*. Bruxelles: De Boeck.
24. Popescu, C. (2017). *Istoria gimnasticii românești*. București: Editura Sport-Turism.
25. Renon, R. (1989). History and ideology in physical education. *International Journal of Physical Education*, 26(1), 9–17.

26. Riordan, J. (1996). *Sport in Soviet Society: Development of Sport and Physical Education in Russia and the USSR*. Cambridge: Cambridge University Press.
27. Sands, W. A., Caine, D. J., & Borms, J. (2006). *Scientific Aspects of Women's Gymnastics*. Basel: Karger.
28. Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2010). The International Training Models in Women's Gymnastics. *Technique*, 30(4), 15–23.
29. Sands, W. A., McNeal, J. R., Murray, S. R., & Stone, M. H. (2006). Strength and Conditioning Practices in Women's Collegiate Gymnastics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 293–300.
30. Sands, W. A., McNeal, J. R., Murray, S. R., & Stone, M. H. (2012). Modern Training Tools in Gymnastics. *International Gymnastics Journal*, 24(3), 15–21.
31. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
32. Seefeldt, V., & Haubenstricker, J. (1982). Patterns, phases, and transitions of motor development. In J. H. Clarke & T. K. Wade (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*.
33. Simion, G., & Mihăilescu, L. (2010). *Metodica predării exercițiilor acrobatice*. București: Editura Discobolul.
34. Tutunea, M. (2015). *Activități motrice aplicative*. Craiova: Editura Universitaria.
35. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
36. Xu, X. (2015). *China's Elite Gymnastics System: Training, Culture, and Policy*. Beijing: China Sports Press.
37. Yamashita, T., & Fujii, K. (2016). Japanese Men's Gymnastics: Evolution of Form and Function. *International Journal of Sport Science*, 8(2), 101–110.

38. Zatsiorsky, V. M. (2000). *Kinetics of Human Motion*. Champaign, IL: Human Kinetics.
39. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.