

79

C40

ca CHERA FERRARIO

**NOȚIUNI ELEMENTARE  
DE GIMNASTICĂ ARTISTICĂ  
ȘI GIMNASTICĂ ACROBATICĂ**



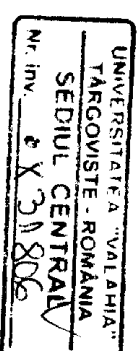
EDITURA UNIVERSITARĂ



**BIANCA CHERA-FERRARIO**

**NOȚIUNI ELEMENTARE  
DE  
GIMNASTICĂ ARTISTICĂ  
ȘI  
GIMNASTICĂ ACCROBATICĂ**

**Ediție revizuită**



**EDITURA UNIVERSITARĂ  
București, 2013**

Redactor: Gheorghe Iovan  
Tehnoredactor: Arneluța Vișan  
Coperta: Angelica Mălăescu  
Grafică și desene: Adrian Baniță

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**FERRARIO, BIANCA**

**Noțiuni elemente de gimnastica artistică și gimnastică  
acrobată / Bianca Chera Ferrario. - București : Editura  
Universitară, 2013**

Bibliogr.  
ISBN 978-606-591-648-7

796.412.2

DOI (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065916487

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2013  
Editura Universitară  
Director: Vasile Muscalu  
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București  
Tel.: 021 - 315.32.47 / 319.67.27  
www.editurauniversitara.ro  
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE  
comenzi@editurauniversitara.ro  
O.P. 15, C.P. 35, București  
www.editurauniversitara.ro

## CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de față a fost elaborată și reeditată pentru a pune la dispoziția specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului abordarea teoretică dar și practică a noțiunilor de bază din gimnastica artistică dar și din gimnastica acrobată și ritmică.

Fostă sportivă de performanță, campioană națională a României, am încercat să aduc experiența proprie și perseverența anilor de muncă în slujba gimnasticii, concretizată în această carte, a inimii mele, *gimnastica*.

Ediție refăcută și revizuită este o conlucrare de noțiuni elementare dar și specifice, ce au rolul de a dirija activitatea sportivă din lecțiile de educație fizică dar și lecțiile desfășurate în timpul liber.

Deși sistemul național de învățământ solicită imperios pregătirea teoretică a lecțiilor practice într-un mod extrem de stufos și detaliat, orele practice alocate unor copii aflați în perioada de creștere (vezi clasele profesionale și liceale) se reduc.

Deși, prin Sistemul Bologna, ne-am aliniat la cerințele europene și pregătim studenții pentru a fi utili lecțiilor de educație fizică de la clasele I-IV, în

unele localități, școli, NU sunt implementați profesorii rezultați prin acest sistem. Atunci, de ce am stricat sistemul nostru de învățământ și ne-am raliat altor cerințe, a căror finalitate este extrem de puțin vizibilă.

Sunt doar câteva lucruri, poate mărunte, care pentru noi, oamenii sportului, sunt mari semne de întrebare.

Sperăm că această ediție a cărții „Noțiuni elementare de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică” să sprijine și să ofere toate informațiile necesare pentru o lecție de gimnastică de nota 10 !!!

Bianca Ferrario, 2013

## CUPRINS

Cuvânt înainte .....	5
Cuprins .....	7
Capitolul 1. Precizări conceptuale .....	9
Capitolul 2. Învățarea motrică .....	11
Capitolul 3. Principii didactice și metode de învățare ...	17
Capitolul 4. Calitățile motrice în gimnastica acrobatică și artistică .....	24
Capitolul 5. Noțiuni specifice gimnasticii acrobactice ...	34
5.1. Elemente acrobactice .....	34
5.2. Săriturile în gimnastică .....	69
5.2.1. Săriturile fără sprijin .....	69
5.2.2. Săriturile cu sprijin .....	72
5.3. Bazele tehnice ale mișcărilor la aparate .....	81
Capitolul 6. Noțiuni specifice gimnasticii artistice .....	87
6.1. Caracteristicile generale ale mișcărilor artistice ...	87
6.2. Cerințe estetice ale mișcării .....	88
6.3. Mijloace tehnice specifice .....	91
6.4. Exercițiul la sol .....	107

Capitolul 7. Piramide .....	111
Capitolul 8. Rolul și importanța acompaniamentului muzical în desfășurarea lecțiilor de gimnastică .....	119
Capitolul 9. Noțiuni de bază în corectarea unor deficiențe	124
9.1. Deficiențele coloanei vertebrale .....	124
10. Asigurarea și accidentele în gimnastică .....	137
Bibliografie selectivă .....	140

## CAPITOLUL I

### PRECIZĂRI CONCEPTUALE

Componentă vitală în viața omului contemporan, gimnastica are o influență incontestabilă asupra dezvoltării și perfecționării ființei umane din punct de vedere fizic, moral, estetic și intelectual, conducând la consolidarea relațiilor dintre oameni, indiferent de origine sau de apartenența socială. (N. Vieru, 1997)

Practicarea sistematică a gimnasticii are ca efect dezvoltarea armonioasă a corpului, perfecționarea calităților motrice, dezvoltarea calităților psihice individuale (curaj, voință, perseverență) dar și a celor de echipă (empatie).

**Gimnastica artistică** este gimnastica ce se desfășoară la aparate, pe două direcții, respectiv masculin și feminin. Este extrem de spectaculoasă prin varietatea și măiestria exercițiilor și ocupă un loc important în programul Jocurilor Olimpice. Mișcările și exercițiile se prezintă sub două componente: una mecanică – de forțe și alta estetică – de plasticitate și expresivitate corporală. Are caracter de creativitate, antrenorii alcătuiind exercițiile în conformitate cu regulile specifice fiecărei probe dar și particularitățile individuale ale sportivilor. (N. Vieru, 1997)

**Gimnastica acrobatică** este ramura gimnasticii ce valorifică exercițiile acrobatice desfășurate individual, în doi sau în grup, pe sol sau la anumite aparate. (G. Popescu, 2007)

În sens restrâns, oficial, gimnastica acrobatică cuprinde 2 discipline sportive: acrogyrn și tumbling.