UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT A REPUBLICII MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
CZU: 796.015:793.3(053.2)

GRIGORE Virgil

METODOLOGIA PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I (12-13 ANI) ÎN DANSUL SPORTIV

Specialitatea: 533.04 – Educaţie fizică, sport, kinetoterapie şi recreaţie

Teză de doctor în ştiinţe pedagogice

Conducător ştiinţific: **GRIMALSCHI Teodor**
doctor în ştiinţe pedagogice,
profesor universitar

Autor:

CHIŞINĂU, 2015

© Grigore Virgil, 2015

CUPRINS

ADNOTARE (în română, rusă, engleză) 6
LISTA ABREVIERILOR 9
INTRODUCERE 10
1. CADRUL GENERAL EPISTEMOLOGIC AL METODOLOGIEI PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV 16
1.1. Tendinţele metodologiei antrenamentului în dansul sportiv 16
1.2. Specificitatea conţinutului motric din dansului sportiv şi implicaţiile acesteia asupra metodologiei de pregătire 19
1.3. Vârsta juniorului I şi manifestările definitorii ale capacității de performanță a dansatorului 27
1.4. Particularităţile stadiului I al metodologiei antrenamentului de bază în dansul sportiv .. 30
1.5. Concluzii la capitolul 1 40
2. STRUCTURA ŞI CONŢINUTUL METODOLOGIC AL PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I (12 – 13 ANI) ÎN DANSUL SPORTIV 41
2.1. Metodologia cercetării 41
2.1.1. Metode de colectare a datelor cercetării 41
2.1.2. Metode de prelucrare statistico-matematică 44
2.1.3. Teste şi probe aplicate în vederea investigării pregătirii juniorilor I (12 – 13 ani) în dansul sportiv 46
2.2. Organizarea cercetării 51
2.2.1. Locul şi durata cercetării 51
2.2.2. Eşantionul cercetării..... 51
2.2.3. Etapele cercetării. Desfăşurarea experimentului pedagogic 51
2.3. Probleme teoretice de identificare a componentelor metodologice de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv 54
2.3.1. Periodizarea antrenamentului în metodologia pregătirii specifice în dansul sportiv, la juniori I 54
2.3.2. Componentele pregătirii specifice în formarea capacităţii de performanţă a dansatorilor aflaţi la vârsta juniorului I 56
2.4. Elaborarea structurii modulului experimental de planificare în baza identificării componentelor metodologice „cheie” în pregătirea specifică a dansatorilor juniori I 71
2.5. Concluzii la capitolul 2 90

3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ŞI EXPERIMENTALĂ A METODOLOGIEI PREGĂTIRII SPECIFICE JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV 92

3.1. Analiza eficienţei metodologiei pregătirii juniorilor din grupa martor şi experimentală 92

3.1.1. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa martor şi experimentală, la testarea inițială 92

3.1.2. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială şi finală 94

3.1.2.1. Sfera somatică a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială şi finală..... 94

3.1.2.2. Pregătirea fizică a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială şi finală..... 96

3.1.2.3. Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială şi finală..... 98

3.1.3. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa experimentală, între testarea inițială şi finală 100

3.1.3.1. Sfera somatică a dansatorilor din grupa experimentală între testarea inițială şi finală..... 100

3.1.3.2. Sfera funcţională a dansatorilor din grupa experimentală, între mezociclurile precompetiţionale..... 102

3.1.3.3. Eficienţa metodologiei elaborate în pregătirea fizică specifică a dansatorilor din grupa experimentală la testarea inițială şi finală..... 105

3.1.3.4. Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs a dansatorilor din grupa experimentală, între testarea inițială şi finală..... 114

3.2. Verificarea şi confirmarea indicatorilor capacităţii de performanţă în cadrul antrenamentului dansatorilor din grupa martor şi experimentală în baza metodologiei abordate 127

3.2.1. Indicii somatici ai dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală 127

3.2.2. Indicii motrici ai dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală 132

3.2.3. Indicii calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs ale dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală.....138

3.3. Aspecte corelative ale indicilor statistici care argumentează eficienţa metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv.....139
3.4. Concluzii la capitolul 3.....141
CONCLUZII GENERALE ŞI RECOMANDĂRI.....143
BIBLIOGRAFIE.....147
ANEXE.....159
Anexa 1. Tabel nominal cu dansatorii grupei experimentale.....160
Anexa 2. Tabel nominal cu dansatorii grupei martor.....161
Anexa 3. Rezultatele grupelor experimentale la testările somatice iniţiale - băieţi şi fete de 12-13 ani 162
Anexa 4. Rezultatele grupelor experimentale la testările somatice finale - băieţi şi fete de 12-13 ani 163
Anexa 5. Rezultatele grupelor experimentale la testările motrice iniţiale - băieţi şi fete de 12-13 ani 164
Anexa 6. Rezultatele grupelor experimentale la testările motrice finale - băieţi şi fete de 12-13 ani.....165
Anexa 7. Rezultatele grupelor experimentale la testările funcţionale - băieţi şi fete de 12-13 ani 166
Anexa 8. Rezultatele grupei experimentale la proba de evaluare a calităţii execuţiei coregrafiilor băieţi şi fete de 12-13 ani 167
Anexa 9. Rezultatele grupei martor..... 168
Anexa 10. Figurile de bază pentru categoria de vârstă 12-13 ani..... 171
Anexa 11. Reprezentarea grafică a curbei efortului pe durata a 10 dansuri, prin intermediul FC a grupei experimentale 174
Anexa 12. Coeficienţii de corelaţie Pearson 186
Anexa 13. Adeverințe de implementare a rezultatelor științifice 188
DECLARAŢIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....191
CURRICULUM VITAE.....192

ADNOTARE

Grigore Virgil: ***Metodologa pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv:*** teză de doctor în ştiinţe pedagogice. Chişinău, 2015.

Structura tezei: Introducere, trei capitole, concluzii generale şi recomandări, bibliografie din 198 titluri, 193 pagini, 146 text de bază, 15 tabele, 57 figuri, 13 anexe. Rezultatele obţinute sunt publicate în 26 de lucrări ştiinţifice.

Cuvinte cheie: metodologie, dans sportiv, periodizarea antrenamentului sportiv, model de planificare, stadiul I al antrenamentului sportiv, pregătire specifică, pregătire integrală, vârsta junioratului.

Domeniul de studiu: pedagogie.

Scopul lucrării. Scopul cercetării constă în modernizarea procesului de antrenament prin abordarea metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv.

Obiectivele lucrării: 1. Studierea şi analiza teoriei şi practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea capacităţii de performanţă în dansul sportiv. 2. Evidenţierea particularităţilor de pregătire sportivă a dansatorilor juniori I pe durata unui ciclu anual de antrenament. 3. Stabilirea şi elaborarea structurii şi conţinutului metodologic al sistemului de pregătire specifică în antrenamentul de bază al dansatorilor juniori I (12-13 ani). 4. Verificarea experimentală şi confirmarea eficacităţii sistemului de pregătire specifică a dansatorilor juniori I în baza metodologiei abordate.

Noutatea şi originalitatea ştiinţifică se constituie din completarea fondului metodologic de pregătire sportivă a dansatorilor de 12-13 ani. S-a conturat modelul pregătirii morfofuncţionale al dansatorilor juniori I constituind armonia în cuplu. S-a stabilit eficienţa şi ponderea componentelor pregătirii integrale, utilizînd elementele-cheie ale metodologiei antrenamentului sportiv prin aplicarea unui sistem modern de planificare de atingere a rezultatelor superioare de concurs.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul dansului de performanţă, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12 – 13 ani în scopul optimizării metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și obținerii unor rezultate notabile în concursurile importante.

Semnificaţia teoretică rezidă din analiza obiectivelor stadiului I și a integrării componentelor antrenamentului de dans sportiv; din evidențierea manifestărilor specifice vârstei junioratului; din conceperea unei variante de periodizare a procesului de antrenament, corespunzătoare categoriei de clasificare sportivă aleasă; din argumentarea metodologiei de dezvoltare a capacității de performanță în cazul dansului sportiv.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de: eşalonarea procesului de antrenament pe macrostructuri, pe durata unui ciclu anual; stabilirea unor obiective de instruire care se reflectă în abordarea componentelor antrenamentului în interdependență directă; combinarea mijloacelor de pregătire tehnică, fizică și artistică și integrarea acestora în diferite coregrafii care să conducă spre dezvoltarea capacității de performanță și, implicit, spre atingerea obiectivelor de performanță.

Implementarea rezultatelor ştiinţifice. Metodologia de pregătire specifică a dansatorilor juniori I (12-13 ani) a fost implementată în procesul de antrenament al dansatorilor din cluburile de dans sportiv din Bucureşti, Galaţi, Craiova, Constanţa, Republica Moldova şi a constituit materiale metodico-ştiinţifice în pregătirea specialiştilor de dans sportiv în cadrul Federației Române de Dans Sportiv.

АННОТАЦИЯ

Григоре Виржил: ***Методология специфической подготовки юниоров I (12-13 лет) в спортивных танцах***: диссертация доктора педагогических наук.

Кишинев, 2015

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, 198 литературных источников, 193 страниц, 146 страница основного материала, 15 таблиц, 57 рисунков и 13 приложений. Полученные результаты опубликованы в 26 научных работах.

Ключевые слова: методология, спортивный танец, периодизация спортивной тренировки, способ планирования, I стадия спортивной тренировки, специфическая подготовка, интегральная подготовка, юниорческий возраст.

Область исследования: педагогика.

Цель работы состоит в модернизации тренировочного процесса путем внедрения методологии специфической подготовки юниоров (12-13 лет) в спортивном танце.

Задачи работы: 1. Изучение и анализ современной теории и практики внедрения методологических особенностей тренировочного процесса для развития способностей к высоким достижениям в спортивных танцах. 2. Выявление особенностей спортивной подготовки тенцоров юниоров I в годовом соревновательном цикле. 3. Разработка структуры и содержания методологии системы специфической подготовки танцоров юниоров (12-13 лет). 4. Экспериментальная аргументация эффективности системы специфической подготовки танцоров юниоров I на основе внедренной методологии.

Новизна и научная оригинальность заключается в дополнении методологических основ спортивной подготовки танцоров 12-13 лет. Определялось модель морфофункциональной подготовленности танцоров юниоров I отражающей гармонический образ танцующей пары. Установлена эффективность и значимость компонентов интегральной подготовки используя ключевые элементы методологии спортивной тренировки посредством современной системы планирования, для достижения высоких соревновательных результатов.

Актуальная научная проблема высокой значимости заключается в интегрировании компонентов спортивной тренировки танцоров 12-13 лет с целью оптимизации методологии специфической подготовки как благоприятной предпосылки для развития способностей к достижению высоких спортивных результатов.

Теоретическая значимость работы основана: на данных анализа задач 1 стадии тренировочных компонентов спортивного танца; выявлении специфических проявлении юниорческого возраста; разработка варианта периодизации тренировочного процесса в соответствии с выбранной спортивной квалификации; обосновании методологии развития способностей достижения в спортивных танцах.

Практическая значимость работы основана на: структуризации тренировочного процесса по макроструктурам годового цикла; определении задач обучения, которые относятся к внедрению тренировочных компонентов, находящихся в прямой взаимозависимости; комбинировании средств технической, физической, артистической подготовки и интегрирование их в различные танцы, которые будут содействовать развитию способностей к высоким спортивным достижениям.

Внедрение научных результатов. Методология специфической подготовки танцоров юниоров I (12-13 лет) внедрена в тренировочный процесс клубов спортивных танцев Бухареста, Галац, Крайова, Констанца, Республики Молдова и в качестве научно-методического материала по подготовки специалистов в спортивных танцах Румынской федерации спортивных танцев.

ANNOTATION

Grigore Virgil: ***The Methodology of the Specific Training of Junior I (12-13 years old) in Dancesport:*** Ph.D Thesis in Pedagogy. Chisinau, 2015

The structure of the thesis: foreword, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 198 titles, 193 pages, 146 basic texts, 19 tables, 58 graphics, 13 annexes. The research findings are published in 26 scientific papers.

Keywords: methodology, dancesport, sports training phasing, planning model, stage I in sports training, specific training, full training, junior age.

Study field: Pedagogy

The purpose of the thesis: the purpose of the research is to modernize the training process using the specific training methodology of Junior 1 (12-13 years old) in dancesport.

The goals of the thesis: 1. Study and analysis of the modern theory and practice of adopting the methodological training values for performance building capacity in dancesport. 2. Highlighting the specifics of the sports training for Junior I dancers during a competitional year. 3. Establishing and developing methodological structure and content for the specific training system of Junior I dancers (12-13 years old). 4. Experimental checking and confirmation of the Junior I dancers specific training system effectiveness based on the selected research methodology.

Scientific originality and novelty consists of completing the sports training methodology for the 12-13 years old dancers. It was outlined the morphofunctional preparation model for Junior I dancers through building the couple's harmony by using computerized devices. It was established the efficiency and the weight of the full training components, using the key elements of the sports training methodology by applying a modern planning system in order to achieve superior competition results.

The important scientific problem solved in competitional dancesport is the integration of the 12-13 years old dancers' sports training components in order to optimize the specific training methodology as a favorable prerequisite for the development of the performance capacity and to obtain significant results in major competitions.

The theoretical significance results from the analysis of the stage I objectives and of the Junior age specific dance training components' defining dimensions, as well as from the Junior age specific behavior highlighting, and the design of a phased training process, corresponding to the specific sports classification chosen and from the dance performance enhancement methodology in dancesport.

The applied value of the thiesis is given by: the scheduling of the training process based on macrostructures during a competitional year; the establishing of the training targets reflected in the interrelated training components addressed; the combination of the technical, artistic and physical skills in various choreographies leading to the performance capacity development and thus achieving the performance objectives.

The implementation of the scientific results. The specific training methodology for Junior I dancers (12-13 years old) was implemented in dancers' training in dance clubs in Bucharest, Galati, Craiova, Constanta, Republic of Moldova and constituted methodical and scientific materials for the preparation of the Romanian DanceSport Federation's specialists.

LISTA ABREVIERILOR

Art. – articolul
bpm – bătăi pe minut
Categ. – categoria
CN – Campionat Naţional
C.O.S.R. – Comitetul Olimpic şi Sportiv Român
Dr. – dreapta/dreptul
Ed. – editura
Ex. – exerciţiu
F- forţă
FC. – frecvenţă cardiacă
F.C. med. – frecvență cardiacă medie
F.C. max. – frecvență cardiacă maximă
F.R.D.S. – Federaţia Română de Dans Sportiv
GOC – German Open Championship
I – intensitate
I.D.S.F. – International Federation of Sport Dance (Federaţa Internaţională de Dans Sportiv)
IMC – indicele masei corporale
Înt. – întoarcere
Max. - maxim
Med. – mediu
Min. – minut, minim
p - pauză între repetări
Pd – picior drept
Ps – picior stâng
Ref. – refacere
Rez. – rezistenţă
SB. – subiect
s – secundă
SPSS – Statistics Program for Social Sciences
Stg. – stânga/stângul
U.R.S.S. – Uniunea Republicilor Sovietice Socialiste
Var. – variantă
VO2max – consum maxim de oxigen
MZA – mezociclu de acomodare
MZB – mezociclu de bază
MZR – microciclu de refacere
MZPC – mezociclu de pregătire și control
MZP – mezociclu precompetițional
MZC – mezociclu competiţional
MA1 – macrociclu 1
MA2 – macrociclu 2

INTRODUCERE

Actualitatea şi importanţa problemei abordate

Nivelul actual al performanţelor sportive din dansul sportiv, pe plan internaţional, este o reflectare a metodologiei de pregătire care înglobează deopotrivă măiestria antrenorului în conducerea procesului de pregătire şi excelenţa motrică a dansatorului, care se concretizează în exploatarea capacităţii de performanţă, vizibilă în amploarea competiţiilor care se conturează tot mai frecvent ca adevărate spectacole.

Ca activitate sportivă de performanţă, dar şi ca preferinţă pentru timpul liber, dansul cunoaşte o expansiune dinamică în ultimul deceniu, aducând în prim plan îngemănarea dintre sport şi artă [A. Dragea, S. Teodorscu, 2002; A. Vişan, 1997, 2005; Г. Гусев, 2003; Н. Кауль, 2004; R.A. Magill, 2004]. Varietatea conţinutului tehnic şi diversitatea probelor de concurs, asigură atractivitatea acestui sport, atât din punctul de vedere al practicanţilor, cât şi din punctul de vedere al spectatorilor [M. Winkelhuis, 1992; D.B. Cooley, R. Cooley, 2005; C. Burke, 2011].

În România, cît şi în Republica Moldova, interesul specialiştilor este orientat spre optimizarea strategiilor de pregătire astfel încât, un număr cât mai mare de copii să se alinieze exigenţelor activităţii de performanţă şi să intre în circuitul competiţiilor de anvergură, la nivel mondial. Acest deziderat este posibil a fi atins prin intensificarea preocupărilor teoreticienilor şi practicienilor de a analiza solicitările specifice, de a crea mijloace eficiente de pregătire, de a căuta soluţii pentru manifestarea spontană a dansatorilor, de a crea coregrafii valoroase şi de a utiliza metode de pregătire integrală [V. Grigore, 2014].

În ceea ce priveşte suportul bibliografic aflat la îndemâna specialiştilor, trebuie menţionat faptul că aceştia benefiază de monografii şi articole care privesc antrenamentul sportiv în ansamblu, însă fără prea multe resurse legate de specificitatea dansului sportiv şi de reperele metodice concrete, necesar a fi respectate în pregătirea dansatorului de performanţă. În acest context, problematica prezentei cercetări reprezintă un demers de creştere a vizibilităţii metodologiei de antrenament, ca exemplu de bune practici, datorită performanţelor înregistrate de dansatorii care au participat la experimentul nostru, demers ale cărui rezultate sunt deschise feed-back-ului specialiştilor din domeniu, fără de care nu ar fi posibilă evoluţia noastră profesională [D. Saulea, 2005; C. Mihaiu, 2010; D.V. Năstase, 2011; M. Grigore, V. Grigore, V. Potop, 2011; V. Grigore, T. Grimalschi, 2014].

În ceea ce priveşte literatura internaţională, facem menţiunea că cele mai accesibile surse bibliografice sunt referitoare la metodica predării paşilor şi figurilor de dans, fiind mai puţin prezentate metodologiile de pregătire specifică, strategiile propriu-zise de creştere a capacităţii

de efort, subtilitățile antrenării dansatorilor și complexitatea influențării capacității de performanță la diferite vârste. Astfel, tema abordată dobândește o importanță semnificativă în domeniul cunoașterii, ca urmare a intenției noastre de a aprofunda problematica metodologiei de pregătire a dansatorilor juniori, știind că antrenarea în perspectivă a sportivilor este o condiție esențială a obținerii de performanțe superioare și că specificitatea antrenamentului de dans sportiv impune o abordare integrală a componentelor pregătirii [О.В. Ершова, 2001; А.А. Коваленко, 2001; Е.В. Лебедева, 2001; A. Moore, 2005; S. Hodge, 2008].

Cercetarea noastră pornește de la investigarea specificității conținutului dansului sportiv care va asigura cunoașterea unor aspecte teoretice valoroase, reflectate în mod direct în periodizarea procesului de antrenament și în selecționarea mijloacelor de lecție. În continuare, analiza componentelor antrenamentului sportiv și a interdependenței dintre acestea constituie un reper important al metodogologiei de pregătire în dansul sportiv, alături de cunoașterea cerințelor și obiectivelor stadiului I, corespunzător vârstei junioratului I [34, 37, 51, 176, 195, 197].

Accentul se pune pe caracterul stadial al antrenamentului sportiv și pe cele mai reprezentative dimensiuni ale stadiului al doilea care influențează specificitatea pregătirii dansatorilor și abordarea unei metodologii integrale de dezvoltare a capacității de performanță. Referitor la vârsta 12 – 13 ani, corespunzătoare juniorului I, interesează particularitățile de ordin biologic, motric și psihologic care se fac resimțite prin manifestări observabile în comportamentul performanțial al acestuia. Oglindirea acestor aspecte are impact pozitiv în stabilirea obiectivelor de instruire și de performanță în elaborarea planurilor anuale de pregătire după care se va conduce întregul proces de antrenament. Din această perspectivă, am considerat oportună abordarea acestei teme de cercetare și am intenționat să asigurăm un suport metodologic de pregătire pentru stadiul I al antrenamentului sportiv, în cazul juniorilor I, oricărui specialist preocupat de dansul sportiv și de obținerea unor rezultate superioare cu sportivii pe care îi pregătește și îi conduce în concurs.

Solicitarea la nivel maximal a capacității de performanță în competițiile de mare amploare ale adulților, determină o abordare stadială a procesului de pregătire, în care conținuturile specifice să fie eșalonate în funcție de potențialul sportivilor, de particularitățile de creștere și dezvoltare, de condițiile de exersare, de cerințele concursurilor la care se dorește a se participa ș.a. Pe fondul acestor considerente, devine primordială cunoașterea solicitărilor specifice și a componentelor antrenamentului sportiv de bază pentru a putea planifica și dirija corespunzător stimulii de antrenament, astfel încât să fie atinse obiectivele de performanță și să nu fie influențate negativ procesele de creștere și dezvoltare [L.P. Matveev, A.D. Novikov, 1980; D. Harre, 1993; E. Hahn, 1996].

Ne propunem să identificăm laturile interdependenței dintre componentele antrenamentului sportiv și pregătirii specifice care oferă eficiență în execuția coregrafiilor de concurs, pornind de la premisa potrivit căreia antrenamentul dansatorului este un proces complex, ale cărui coordonate diferă de la o categorie de clasificare sportivă, la alta, dar care se înscriu într-un cadru metodologic de exersare ce se impune a fi cuprins în elaborarea planurilor anuale de pregătire [3, 7, 11, 16, 38]. Eficientizarea pregătirii rezidă și din identificarea celei mai bune variante de periodizare a antrenamentului juniorului I, prin stabilirea cu cât mai mare precizie a numărului de macrostructuri dintr-un an competițional, a duratelor perioadelor de pregătire, a perioadelor competiționale și de tranziție, dar și prin surprinderea acestor aspecte în documentele de planificare.

Cu toate că periodizarea antrenamentului sportiv și planificarea acestui proces sistematic constituie două repere definitorii ale metodologiei de pregătire a dansatorului, nu trebuie neglijată reactivitatea individuală la solicitare și manifestările spontane ale sportivilor care nu permit aplicarea întocmai a strategiilor de antrenament, ci solicită o adaptare permanentă a stimulilor de antrenament și a metodelor de exersare la posibilitățile funcționale, motrice și psihice, dobândite și manifestate diferit de la o lecție de pregătire la alta. Se exclude posibilitatea aplicării unor rețete stricte, a unor cadre rigide de dezvoltare a capacității de performanță, atât în cadrul aceluiași stadiu, cât și la trecerea de la un stadiu la altul. Menționăm că antrenamentul juniorilor nu constituie o variantă simplificată a strategiilor adoptate pentru adulți, ci se conturează ca metodologii distincte, care sunt oportune numai anumitor sportivi, fapt care conduce la elaborarea de noi documente de planificare de la un an de pregătire la altul și nu doar ajustarea celor vechi și aplicarea acestora unor alte grupe de sportivi [А.А. Берзов, 1983; E.T. Rinderu, I. Rinderu, 1997; Ю.А. Стрипкова, 2000; А.А. Коваленко, 2001; S. Teodorescu, 2006].

Este cunoscut faptul că primele stadii ale antrenamentului sportiv asigură fundamentele pregătirii sportivului adult și că așa-zisele goluri din pregătire lăsate neacoperite de către antrenor la vârstele mici, mai târziu, nu vor mai putea fi compensate. Ne referim aici la dezvoltarea insuficientă a calităților motrice în cadrul pregătirii fizice, la abordarea restrictivă sau la invățarea lipsită de siguranță a unor pași și figuri de dans la pregătirea tehnică, la educarea incompletă a laturii artistice a actelor și acțiunilor motrice din cadrul pregătirii artistice [151, 154, 165, 166, 168, 169]. Combaterea acestor aspecte, prin stabilirea unor obiective de instruire clar dimensionate și a unor conținuturi eșalonate corespunzător pe durata stadiilor I și II ale antrenamentului sportiv trebuie să reprezinte o prioritate în elaborarea metodologiilor de pregătire și în aplicarea acestora. Riscul încadrării dansatorilor în anumite șabloane, datorită

utilizării excesive a aceloraşi conţinuturi este cu atât mai mare, cu cât, în stadiile I şi II nu se ţine cont de abordarea polivalentă a pregătirii, motiv pentru care subliniem importanţa introducerii în metodologia de pregătire a unor mijloace care să stimuleze creativitatea, să asigure varietatea exersării, să prevină monotonia şi să favorizeze adaptabilitatea dansatorului de la o coregrafie la alta [Е.Г. Котельникова, 1980; Т.И. Василевская, 1983; Л.А. Боднаренко, 1985; С.И. Борисенко, 2000; Н.И. Бочкарева, 2000; Т. Барышникова, 2000].

Scopul cercetării constă în modernizarea procesului de antrenament prin abordarea metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv.

Obiectivele lucrării: 1. Studierea şi analiza teoriei şi practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea capacităţii de performanţă în dansul sportiv. 2. Evidenţierea particularităţilor de pregătire sportivă a dansatorilor juniori I pe durata unui ciclu anual de antrenament. 3. Stabilirea şi elaborarea structurii şi conţinutului metodologic al sistemului de pregătire specifică în antrenamentul de bază al dansatorilor juniori I (12-13 ani). 4. Verificarea experimentală şi confirmarea eficacităţii sistemului de pregătire specifică a dansatorilor juniori I în baza metodologiei abordate.

Ipoteza cercetării a prevăzut identificarea metodologiei de pregătire specifică a juniorului I, în dansul sportiv, favorizează dezvoltarea în perspectivă a capacității de performanță, pe fondul elaborării planurilor anuale de antrenament care să asigure cadrul general de exersare și de aplicare a stimulilor specifici, astfel încât să fie atinse obiectivele de performanță și sportivul să acceadă spre eșaloanele superioare și spre circuitul competițional internațional.

Noutatea şi originalitatea ştiinţifică se constituie din completarea fondului metodologic de pregătire sportivă a dansatorilor de 12-13 ani. S-a conturat modelul pregătirii morfofuncţionale al dansatorilor juniori I constituind armonia în cuplu. S-a stabilit eficienţa şi ponderea componentelor pregătirii integrale, utilizând elementele-cheie ale metodologiei antrenamentului sportiv prin aplicarea unui sistem modern de planificare şi de atingere a rezultatelor superioare de concurs.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul dansului, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani, prin fundamentarea metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și pentru obținerea unor rezultate notabile în concursurile importante.

Importanța teoretică se desprinde: din analiza, structurarea și sistematizarea informațiilor de ordin teoretic din literatura de specialitate; din analiza obiectivelor stadiului I și a conceptualizării componentelor antrenamentului de dans sportiv, în vederea stabilirii unui

antrenament ştiinţific; din evidenţierea manifestărilor specifice vârstei junioratului; din conceperea unei variante de periodizare a procesului de antrenament, corespunzătoare juniorilor I; din argumentarea teoretică şi experimentală a metodologiei de dezvoltare a capacităţii de performanţă, în cazul dansului sportiv.

Valoarea aplicativă a lucrării este oferită de: eşalonarea procesului de antrenament pe macrocicluri, pe durata unui ciclu anual; stabilirea unor obiective de instruire care se reflectă în abordarea componentelor antrenamentului în interdependenţă directă; aplicarea unei ponderi crescute a mijloacelor de pregătire integrală, ca nouă dimensiune a procesului de antrenament; combinarea mijloacelor de pregătire tehnică, fizică şi artistică şi integrarea acestora în coregrafiile dansatorilor, care să conducă spre dezvoltarea capacităţii de performanţă şi, implicit, spre atingerea obiectivelor de performanţă.

Aprobarea rezultatelor cercetării s-a realizat prin intermediul elaborării unor lucrări ştiinţifice şi prezentării acestora în cadrul unor conferinţe, simpozioane, congrese, articole în reviste de specialitate, cum ar fi: Conferinţa ştiinţifică internaţională "Trends of university sport & human motricity recources for a changing world", UNEFS, Bucureşti, 2010; Conferinţa ştiinţifică internaţională "Scientific research in sports and physical education, component of human and social progress", FEFS, Galaţi, 2010; Conferinţa ştiinţifică internaţională "Perspectives in physical education and sport", Universitatea Ovidius, FEFS, Constanţa, 2010; Sesiunea ştiinţifică internaţională "Tendinţe ecologice în domeniul educaţiei fizice şi sportului", Universitatea Ecologică Bucureşti, 2010;5th International Scientific Conference "Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system", Universitatea „V. Alecsandri" din Bacău, 2014; Conferinţa Ştinţifică Internaţională "Probleme actuale privind perfecţionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice", Chişinău, USEFS, 2014; Science, Movement and Health, Issue 2 suppl. Ovidius University Press Constanţa, 2010; Palestrica Mileniului III. Civilizaţie şi sport. Cluj-Napoca; Ştiinţa Culturii Fizice, Chişinău, 2014.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reprezintă esenţa suportului argumentării temei alese pentru cercetare. În această direcţie s-a făcut referire la: actualitatea şi importanţa temei investigate, gradul de cercetare a temei, scopul şi obiectivele propuse spre realizare, noutatea ştiinţifică a rezultatelor obţinute, importanţa teoretică şi valoarea aplicativă a lucrării, modalitatea de aprobare a rezultatelor şi concluziile cercetării.

Primul capitol al tezei „Cadrul general epistemologic al metodologiei pregătirii specifice a juniorilor I în dansul sportiv" cuprinde aspecte teoretico-metodice cu privire la

metodologia pregătirii specifice a juniorului I, în dansul sportiv, fiind incluse aici referiri despre specificitatea efortului, despre particularitățile vârstei junioratului, despre stadiul I și despre componentele antrenamentului sportiv. În urma analizei literaturii de specialitate, se regăsesc informații despre biomecanica specifică pașilor și figurilor de dans, despre manifestările vârstei pubertare, în plan somatic, biologic, motirc și psihologic, despre eșalonarea stadială a conținuturilor pregătirii pe termen lung, dar și despre abordarea componentelor antrenamentului sportiv (pregătire tehnică, fizică, artistică, tactică, psihologică, teoretică) în pregătirea dansatorilor.

În esenţă, a fost determinat rolul şi locul aspectelor metodologice ale antrenamentului în dansul sportiv. Tot aici a fost formulată problema de cercetare şi direcţiile de soluţionare, sunt descrise scopul şi obiectivele tezei.

Al doilea capitol al tezei „Structura şi conţinutul metodologic al pregătirii specifice a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv” cuprinde cadrul experimental al cercetării, cu informații concrete despre metodele de cercetare, testele utilizate și modalitatea de organizare şi implementare a cercetării. Sunt evidențiate principalele cerințe de periodizare a antrenamentului de dans sportiv, pe parcursul unui an competițional, aferent calendarului competițional vârstei juniorului I (12-13ani) care constituie reperele metodologiei de pregătire specifică. De asemenea, se regăsesc informații despre planul anual de pregătire care înglobează aspectele teoretice precizate în capitolele anterioare.

Al treilea capitol al tezei „Argumentarea teoretică şi experimentală a metodologiei pregătirii specifice juniorilor I în dansul sportiv” este reprezentat prin prelucrarea, interpretarea, analiza statistică şi reprezentarea grafică a datelor înregistrate pe durata experimentului. Sunt explicați indicatorii statistici obținuți pentru fiecare test și probă, atât în cadrul grupului de experiment și în cel de control, cât și între cele două grupuri. În acest capitol se descrie identificarea reperelor principale ale metodologiei pregătirii specifice a juniorului I în dans sportiv, care se confirmă din punct de vedere statistic și demonstrează valoarea aplicativă a metodologiei prin rezultatele obținute de sportivi în concurs. Analiza statistică este însoțită de o reprezentare grafică ce aduce o informaţie nouă a rezultatelor cercetării. Concluziile generale şi recomandările tezei sunt argumentate logic de rezultatele experimentului și întăresc valoarea demersului științific. În același context, teza se finalizează cu bibliografie, anexe, certificate de implementare ale rezultatelor de cercetare în practică şi curiculum-ul vitae al autorului.

1. CADRUL GENERAL EPISTEMOLOGIC AL METODOLOGIEI PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV

1.1. Tendințele metodologiei antrenamentului în dansul sportiv

Dansul sportiv se bucură de un număr crescător de practicanți, atrăgând categorii diverse de populație, de la copii și până la vârstnici, oferind o gamă largă de beneficii pentru fiecare dintre acestea. Chiar dacă în sfera activității de performanță se înscriu mai puțini adepți, comparativ cu sfera activităților motrice de timp liber, dansul sportiv dispune de o bază de selecție amplă, în raport cu alte sporturi precum gimnastica sau scrima [69, 81, 99, 138].

În vederea atingerii celor mai înalte performanțe, specialiștii domeniului manifestă tendița de a perfecționa strategiile de selecție [16, p. 111], tendință care se face resimțită și în dansul sportiv, activitate în care pregătirea începe la vârste fragede. Dacă până nu demult, se considera că debutul în acest sport trebuie să aibă loc cât mai timpuriu, în momentul actual, există opinii potrivit cărora acest aspect trebuie reconsiderat și analizat în raport cu practicile din alte țări. Tendinţa la nivel naţional este ca activitatea să înceapă la preşcolari, în jurul vârstei de 5-6 ani, sub forma dezvoltării aptitudinilor psihomotrice şi coordinative necesare activităţii de performanţă spre care se îndreaptă copilul începând cu prima categorie competiţională 6 – 9 ani [48, 61, 100, 179].

În stabilirea vârstei la care se face selecția în dans sportiv trebuie avute în vedere procesele de creștere și dezvoltare a organismului copilului care manifestă o evoluție accelerată din toate punctele de vedere (biologic, motric, psihologic, social) și vârsta la care un dansator de talie mondială obține cele mai bune performanțe. Ecartul dintre aceste două valori trebuie să permită antrenorului să eșaloneze conținuturile învățării și să stabilească stadiile antrenamentului sportiv care urmează a fi parcurse de dansator, astfel încât să fie posibilă dezvoltarea și exploatarea aptitudinilor depistate inițial.

Aplicarea metodologiei de instruire după momentul selecției și instruirea de bază a copiilor (stadiul I) se confruntă cu tendința de a identifica relaţia dintre efort fizic şi procesul de refacere într-o manieră cât mai obiectivă, prin utilizarea de echipamente de înaltă tehnolgie și prin creșterea accesului la centre și laboratoare specializate. De asemenea, antrenorii acordă o mai mare importanță antrenamentelor de dans centrate pe eficiența acțiunilor și pe intensitatea efortului, comparativ cu practicile anterioare în care accentul era pus pe volumul exersării. Se consideră că înțelegerea mecanismului de bază al mișcării și interiorizarea gesturilor motrice specifice dansului, alături de dezvoltarea unui bun control neuromuscular constituie elementele cheie în atribuirea parametrilor externi și interni ai exersării, astfel încât densitatea motrică să fie

una crescută, iar intensitatea solicitării să declanşeze procesele adaptative necesare [4, 5, 11, 12, 14, 19, 37, 82].

Abordarea componentelor antrenamentului sportiv [50, p. 131-151] se realizează din perspectiva interdependenței acestora, începând cu stadiul I, lăsând mai puțin loc exersării izolate a pregătirii tehnice, fizice, artistice, tactice, psihologice. Această tendință vehiculată în cărțile de antrenament sportiv este mai puțin dezbătută în sursele bibliografice despre dans, dar dezvăluite o manieră logică de dezvoltare complexă a capacității de performanță, prin prisma atingerii obiectivelor legate de specificitatea efortului și de instalarea adaptărilor specializate. Dat fiind faptul că o coregrafie de concurs, indiferent de secțiunea căreia aparține dansul respectiv, se bazează pe solicitarea integrală și sinergică a componentelor amintite, se impune ca în antrenament dansatorii să fie supuși unor stimuli care să îi aducă din ce în ce mai aproape de efortul competițional. Însă, nu trebuie ca această tendință să fie interpretată ca variantă absolută de exersare și generalizată pe toată durata unei macrostructuri, ci trebuie analizată și aplicată în raport legitățile adaptative, cu principiile didactice, cu reacțiile individuale la solicitare, cu obiectivele pe termen lung, cu particularitățile sportivilor. Putem considera că abordarea integrală a componentelor antrenamentului este o strategie eficientă de exersare după echilibrarea izolată a componentelor pregătirii.

Complexitatea solicitării specifice dansului sportiv și evoluția galopantă a performanțelor înregistrate în competițiile de mare anvergură îi determină tot mai des pe specialiști să apeleze la echipe interdisciplinare pentru pregătirea sportivilor. Finețea reglajelor psihice, dificultatea menținerii proceselor adaptative și a refacerii după efort, acuratețea tehnicii și spectaculozitatea coregrafiilor solicită cel puțin interacțiunea dintre psiholog, medic, antrenor, metodist etc. [85, 92, 112, 126]. Această tendință este sporadic pusă în practică la nivel național datorită costurilor ridicate ale serviciilor de acest gen, motiv pentru care antrenorul va juca mai multe roluri, în măsura în care prin competențele sale poate substitui laturi ale altor specializări.

În acest context, dansul sportiv presupune execuția unor acțiuni motrice care transmit o gamă largă de trăiri afective, fiind indisolubilă legătura dintre tehnicitatea pașilor și figurilor de dans și valența artistică a mișcărilor specifice. Ritmul variat și intensitatea efortului, alături de muzicalitate și de dinamica deplasării pe ringul de dans sunt dovada unei solicitări complexe a organismului, care trebuie să se armonizeze de fiecare dată cu partenerul de dans, astfel încât cuplul să fie un întreg, iar mișcarea să nu poată fi apreciată separat fată – băiat, ci numai în ansamblul creat prin completarea acțiunilor între cei doi parteneri [A. Vişan, 1997; G. Howard, 2002; V. Potop, M. Grigore, V. Grigore, 2010 ş.a.].

Coregrafiile din concurs, mai mult sau mai puțin spectaculoase, cu grad de dificultate mai mult sau mai puțin ridicat, sunt rezultatul unui proces asiduu de pregătire care se înscrie pe coordonate tehnice, fizice, artistice, tactice, psihologice și teoretice, a căror pondere diferă de la o perioadă de pregătire la alta [36]. Dacă ar fi să putem descrie succint solicitarea specifică dansului sportiv, care diferă de la o coregrafie la alta, am putea spune sublim, raportându-ne la înalta performanță. Însă, execuția sublimă a unor dansuri apreciată de către public și evaluată de către arbitri ascunde ani de exersare și mii de ore de antrenament care marchează evoluția dansatorului ca performer și ca om, totodată.

Antrenamentul de dans sportiv presupune parcurgerea unui drum lung, anevoios, pe parcursul căruia sportivul suportă încărcături mari ale efortului, restricții în privința regimului de viață, limitarea timpului liber și petrecerea unui timp cât mai îndelungat, permanent insuficient, în sala de antrenament. De măiestria antrenorului de a menține motivația dansatorului pentru activitatea competițională de înalt nivel depinde longevitatea sportivă și păstrarea în activitatea de performanță a dansatorului. Cu toate acestea, exersarea individuală și motivația intrinsecă constituie două cerințe fără de care eforturile antrenorului ar fi compromise. Din acest motiv, numărul dansatorilor de elită, la nivel național, este unul redus, pe fondul unor costuri extrem de ridicate ale pregătirii [J. Piaget, 1982; G.C. Gorbunov, 2000; M. Epuran şi colab., 2001; C. Mihaiu, 2010].

Dirijarea antrenamentului pe termen lung este strâns legată de periodizarea pregătirii și de planificarea metodologiei corespunzătoare a acesteia, în funcție de calendarul competițional și de aptitudinile copiilor selecționați pentru activitatea de performanță. Stabilirea ponderii componentelor antrenamentului pe durata fiecărei macrostructuri și, implicit, pe durata fiecărei perioade de pregătire, dictează în continuare alegerea metodelor de antrenament și programarea stimulilor și sarcinilor motrice specifice [101, 104, 137, 151]. Curba ascendentă a modificărilor adaptative pe care antrenorul urmărește să o obțină în organismul sportivului constituie reperul central al procesului de pregătire, fără a pune pe un loc secund ieșirea treptată din forma sportivă, respectiv dezadaptarea controlată a organismului dansatorului, după perioada competițională. Factorii subiectivi și obiectivi care influențează adaptarea organismului la solicitare și atingerea nivelului maxim al acestui proces complex trebuie să se situeze permanent în atenția antrenorului, știind că acesta modelează o ființă umană, supune acțiunilor lui un om, și nu un robot care trebuie doar să execute, ci o persoană care simte, gândește, acționează. De aici rezidă dificultatea stabilirii unei metodologii de pregătire care să garanteze rezultatele pe care le vor obține dansatorii în concurs. Pentru o bună fundamentare științifică a activității profesionale de pregătire specifică a juniorilor I, orice antrenor necesită o amplă documentare bibliografică

despre problematicele complexe ale dansului sportiv. Putem observa că, la nivel național, literatura de specialitate oferă informații referitoare la componentele tehnicii, la componentele antrenamentului, la impactul dansului asupra imaginii de sine, la suportul motric coordinativ şi psihomotric, la oportunitatea practicării dansului în școală [21, 33, 34, 35, 36, 45, 59]. Antrenorii pot completa aceste repere cu aspecte teoretice desprinse din cărţile despre antrenamentul sportiv [3, 8, 9, 16, 32, 47, 49, 50, 54, 174, 194, 195], ergofiziologie [1, 2, 5, 12, 29, 36, 61, 196, 198], pedagogie [6, 10, 40], psihologie [13, 22, 41, 43, 55, 60], dar a căror aplicabilitate trebuie analizată individual şi înțeleasă în contextul solicitărilor specifice. Cu toate acestea, se resimte nevoia unui suport informațional solid în ceea ce privește abordarea componentelor antrenamentului sportiv la vârste diferite, periodizarea antrenamentului dansatorului, dificilă datorită numărului crescut de competiții organizate anual, metodologia de pregătire specifică pentru fiecare stadiu al antrenamentului, implicațiile factorului biologic în stabilirea stimulilor de antrenament, interdependența dintre componentele antrenamentului în vederea solicitării complexe a organismului [61, 63, 81, 121, 125].

În acest context, problematica abordată în această teză se plasează printre cele mai noi arii de interes ale teoreticienilor şi practicienilor implicați în antrenamentul de dans sportiv de performanță, fiind justificat prin intermediul activității profesionale.

1.2. Specificitatea conţinutului motric din dansului sportiv şi implicaţiile acesteia asupra metodologiei de pregătire

Dintr-o analiză detaliată a conţinutului motric de ordin biomecanic, realizată de Năstase D.V. [35, p. 18], reiese una dintre caracteristicile esenţiale ale mişcărilor din dans, şi anume locomoţia complexă aciclică, fără repetarea mişcărilor într-o coregrafie. Excepţia de la acest fapt fac întoarcerile din valsul vienez sau dansurile începătorilor care datorită unui repertoriu motric redus, nu dispun de varietate tehnică. Înţelegerea aspectelor motrice de biomecanică [19, 108, 133, 183, 186] ce guvernează execuţiile tehnice din dansul sportiv supuse învăţării se poate face pe seama aplicării modelelor de analiză special elaborate în acest sens. Considerăm oportună prezentare a două dintre acestea, aşa cum rezultă din literatura de specialitate. După Rasch şi Burke, citaţi de Bota A. [4, p. 115], modelul de analiză biomecanică a mişcării cuprinde următoarele etape:

- Stabilirea scopului;
- Identificarea şi descrierea mişcării;
- Identificarea condiţiilor anatomice, mecanice şi de mediu;

- Stabilirea principiilor biomecanice;
- Evaluarea şi valorificarea datelor.

După Watkins J., citat de Urzeală C. [57, p. 107], modelul de analiză a mişcării dispune atât de o componentă cantitativă, cât şi de una calitativă (Figura 1.1.).

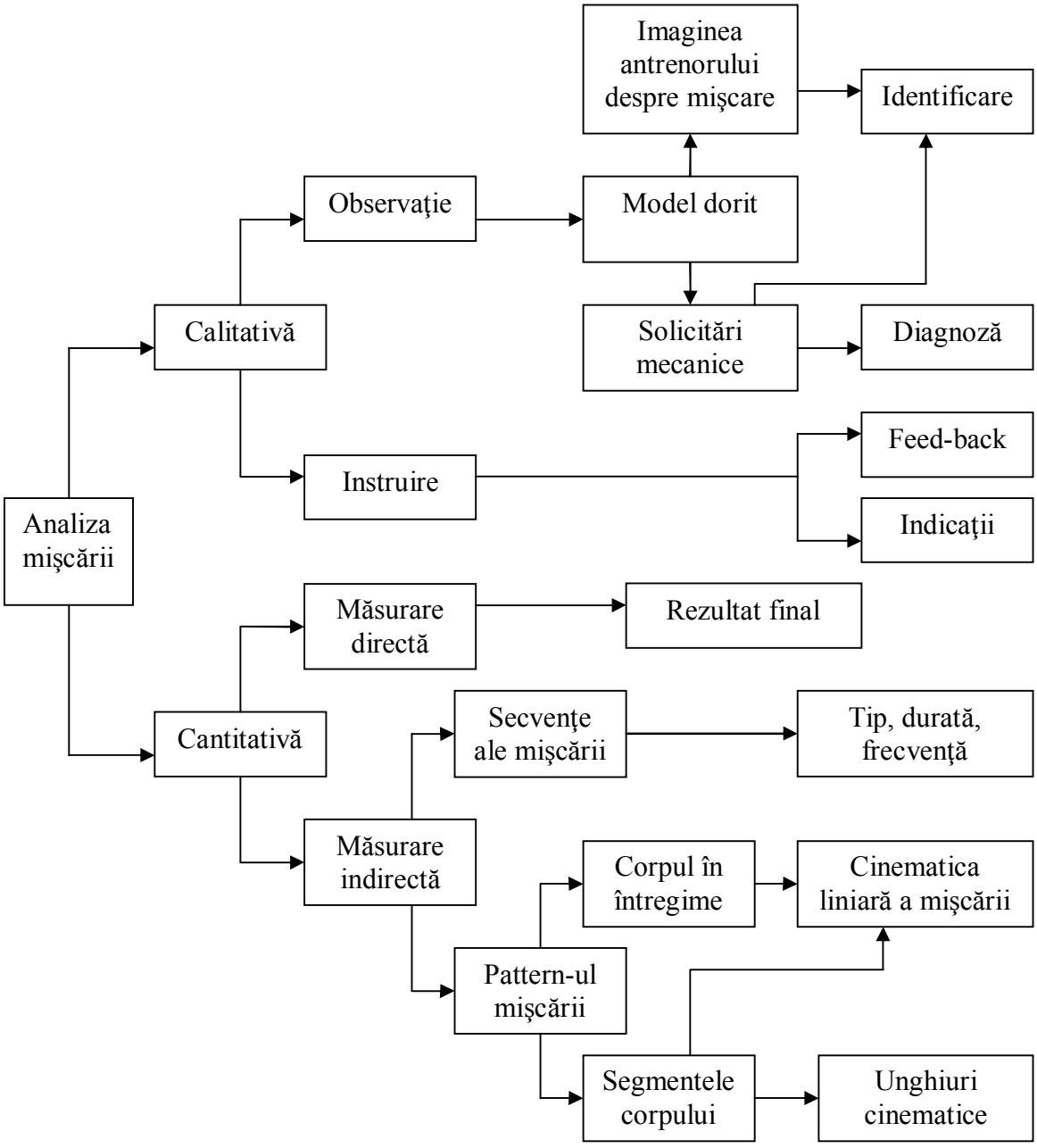


Fig. 1.1. Model de analiză biomecanică a mişcării [57, p. 107]

După Năstase D.V. [35, p. 19], modelul de analiză biomecanică a mişcării în dansul sportiv trebuie să cuprindă:

- Baza de susţinere (poziţia picioarelor);

- Poziţia centrului de greutate;
- Unghiul de stabilitate şi poziţia de echilibru;
- Lanţurile osteo-articulare principale şi pârghiile osteo-articulare principale în execuţie;
- Lanţurile musculare în acţiunile dinamice;
- Aspecte particulare de biomecanică;
- Ierarhia calităţilor motrice indispensabile execuţiei.

Având în vedere aceste aspecte, am considerat oportună prezentarea în acest subcapitolul a principalelor deprinderi tehnice din dansul sportiv, pentru a crea premisele generale de investigaţie a specificităţii efortului. Nu insistăm asupra întregului conţinut tehnic al dansului sportiv, deoarece un asemenea demers, pentru fiecare dans în parte, ar însemna un volum informaţional redundant vizavi de tema aleasă şi nu ar face decât să diminueze esenţa prezentei cercetări în vasta arie de problematici a acestui sport.

Astfel, ne oprim asupra *posturii, poziţiei, deplasării, păşirii, întoarcerii, opririi, mişcărilor de corp, de şold, de bază* care demonstrează interesul pentru o metodologie de pregătire corespunzătoare obținerii performanțelor. În descrierea succintă a acestor deprinderi motrice, s-a avut drept punct de plecare monografia lui Năstase D.V. [35, p. 43], nume de referinţă pentru dansul sportiv românesc.

Postura corporală este rezultatul dispunerii aliniamentului segmentelor corpului în ax longitudinal, perpendicular pe suprafaţa de sprijin, având bărbia paralel cu solul, toracele şi bazinul dispuse vertical, fără a modifica curburile normal fiziologice ale coloanei vertebrale, iar genunchii acţionând în acelaşi plan cu toracele şi bazinul. Repartizarea centrului general de greutate pe suprafaţa de sprijin, respectiv mai aproape de vârf sau de călcâi, depinde de fiecare acţiune motrică în parte, dar se păstrează permanent o atitudine de înălţare a corpului.

Poziţia este dată de raportul dintre corpurile celor doi parteneri de dans, atât în timpul executării paşilor şi figurilor tehnice, cât şi puncte de plecare şi de încheiere (poziţii iniţiale şi finale) ale acţiunilor motrice sau ale coregrafiei în întregime.

Pentru secţiunea standard, poziţiile de dans sunt: *închisă, de promenadă* şi *exterioară*.

- *Poziţia închisă* se caracterizează prin dispunerea partenerilor în stând, faţă în faţă, fata uşor deplasată spre partea dreaptă a băiatului, cu patru puncte de contact la nivelul trenului superior şi anume:

- contactul corporal: partea dreaptă interioară şi superioară a coapsei până la jumătatea toracelui a ambilor parteneri;

- contactul mâinilor: palma stângă a partenerului susţine palma dreaptă a fetei, fără a flecta articulaţia pumnului, având braţele lateral;
- contactul palmei drepte a partenerului cu spatele fetei: mâna băiatului ia contact cu omoplatul stâng al partenerei, pe sub braţul drept al acesteia;
- contactul braţelor dansatorilor: mâna stângă a fetei se aşează pe braţul drept al partenerului, la punctul de unire a muşchiului deltoid cu bicepsul brahial.

- *Poziţia de promenadă* înfăţişează litera „V" prin orientarea spre exteriorul perechii a corpurilor dansatorilor, fata spre dreapta, băiatul spre stânga; contactul dintre parteneri este următorul:

- contactul corporal: zona mediană a toracelui fetei atinge zona dreaptă a toracelui partenerului;
- contactul mâinilor: palma dreaptă a fetei se sprijină pe palma stângă a partenerului, având degetele între indexul şi policele acestuia;
- contactul palmei drepte a băiatului pe omoplatul stâng al fetei se păstrează ca la poziţia închisă;
- contactul mâinii stângi a fetei cu braţul drept este acelaşi ca în cazul poziţiei închise;

- *Poziţia exterioară* este o derivată a poziţiei închise în care fata păşeşte în lateral de partener şi nu printre tălpile acestuia. Punctele de contact dintre parteneri suferă o singură modificare în ceea ce priveşte zona exterioară şi superioară a coapsei la nivelul căreia se întâlnesc corpurile celor doi dansatori.

Pentru secţiunea latino, principalele poziţiile de dans sunt: închisă, deschisă, Fan, Falaway, Promenade, Spanish line, Shadow, la care se adaugă o gamă variată de derivate ale acestora care depind de particularităţile fiecărui dans şi de figurile incluse în coregrafie.

- *Poziţia închisă*: partenerii se află în stând, faţă în faţă, la distanţă de 15 cm unul de celălalt, cu partenera deplasată uşor spre dreapta băiatului, având contact la nivelul mâinii drepte a partenerului cu omoplatul stâng al fetei, al mâinii stângi a partenerei sprijinită pe umărul băiatului, al mâinii stângi a partenerului cu mâna dreaptă a fetei. Partenera va avea greutatea corpului repartizată pe piciorul opus băiatului. Există mici variaţii ale acestei poziţii în funcţie de dans şi de figurile executate.
- *Poziţia deschisă*: partenerii se află în stând, faţă în faţă, la distanţă de un braţ unul faţă de celălalt, de mâini reciproc apucat;
- *Poziţia Fan*: partenerii se află faţă în faţă, băiatul în stând depărtat cu piciorul drept lateral înainte, fata în stând pe un picior, cu celălalt întins sau îndoit sprijinit înainte; corpul fetei este răsucit aproximativ 90 de grade spre partener şi poziţionat la distanţă de o lungime de braţ faţă de acesta, pe partea stângă. Contactul dintre dansatori se stabileşte

la nivelul mâinii drepte a fetei cu palma stângă a băiatului, al mâinii stângi a partenerei cu palma dreaptă a partenerului, păstrând braţele rotunjite, cu coatele la nivelul liniei umerilor. Centrul general de greutate al fetei se proiectează pe piciorul dinapoi, în vreme ce în cazul băiatului este repartizat pe piciorul drept.

- *Poziţia de Promenadă:* este asemănătoare cu cea din dansurile secţiunii standard, cu menţiunea că şoldurile partenerilor pot fi în contact sau la o distanţă de aproximativ 15cm în funcţie de dans şi de figura aleasă; *Poziţia Fallaway*: este similară poziţiei de promenadă şi poate avea mai multe derivate în funcţie de punctele de contact dintre parteneri şi de dansul în care se utilizează;
- *Poziţia Spanish line:* este întâlnită în paso doble;
- *Poziţia Shadow:* partenerii se află în stând, fata înaintea băiatului, având braţele încrucişate la nivelul pieptului, cu mâna dreapta deasupra, de mâini reciproc apucat, greutatea fiind repartizată acelaşi picior pentru ambii dansatori; este utilizată în samba, rumba, cha cha.

În dansurile latino, poziţia obţinută prin plasamentul corpurilor dansatorilor derivă şi din cauza aşezării tălpilor pe sol care se poate realiza astfel:

- *Latin Cross:* un picior se încrucişează înapoi sau înainte;
- *Cuban Cross:* corespunde poziţiei a III-a din balet.

Deplasarea presupune schimbarea proiecţiei centrului general de greutate şi păşirea în anumite direcţii, prin recăpătarea şi menţinerea echilibrului dinamic al corpului. Este indispensabilă, făcând posibilă acoperirea spaţiului ringului, trecerea de la o poziţie de dans la alta, precum şi înlănţuirea acţiunilor motrice între ele.

Deplasarea poate fi analizată sub mai multe aspecte [34, p. 51]:

- în funcţie de direcţia deplasării: înainte, înapoi, oblic înainte, oblic înapoi, lateral dreapta, lateral stânga etc.;
- în funcţie de sensul de dans: pe sensul de dans, contra sensului de dans, centru, zid, diagonal centru pe sensul de dans, diagonal centru contra sensului de dans etc.;
- în funcţie de traiectoria deplasării: rectilinie, curbilinie, cerc, spirală etc.;
- în funcţie de poziţia din care se execută: în poziţie închisă, deschisă, de promenadă etc.;
- în funcţie de distanţa acoperită: mare, mică, normală, foarte mare etc.;
- în funcţie de acţiunea tehnică: deplasare tango, deplasare swing, chasse, alergare etc.;
- în funcţie de specificitatea dansului: deplasare standard, deplasare latin.

Păşirea reprezintă elementul tehnic de bază în dansul sportiv şi îmbracă aspecte particulare pentru standard şi pentru latino.

În dansurile standard, păşirea înainte presupune contactul piciorului întâi cu călcâiul, după care urmează rularea tălpii pe sol până la vârf. În cazul păşirii înapoi, rularea piciorului se face în sens invers. Pentru păşirea în lateral, partea piciorului dinspre direcţia deplasării este prima care se aşează pe sol, în timp ce pasul alergat se va efectua pe pingea.

În dansurile latino contactul piciorului cu solul, în general, se face progresiv de la vârf spre călcâi, având vârfurile orientate uşor spre exterior, iar călcâiele spre interior, această manieră de aşezare a picioarelor pe sol şi de realizare a păşirii este cunoscută drept „contact progresiv".

Amplitudinea păşirii este diferită în funcţie de acţiunea tehnică iniţiată şi de spaţiul de dans avut la dispoziţie, cuplul adaptând mărimea pasului la distanţa la care se află faţă de alte perechi şi la ringul de dans. Păşirea se poate efectua pe mai multe direcţii, cum ar fi: înainte, diagonal înainte, înainte uşor lateral, lateral uşor, lateral, lateral uşor înapoi, diagonal înapoi, înapoi uşor lateral, înapoi, lângă, stând, încrucişat înapoi, încrucişat înainte [33, p. 78].

Întoarcerea derivă din deplasarea dansatorilor şi poate fi analizată sub mai multe aspecte [34, p. 55]:

- în funcţie de sens: întoarceri naturale (spre dreapta), întoarceri revers (spre stânga);
- în funcţie de gradul întoarcerii: cu grad mare (peste 270 de grade), normale (aproximativ 270 de grade), cu grad redus (40 – 45 de grade) etc.;
- în funcţie de traiectoria mişcării: pe cerc, elipsoidal, combinat;
- în funcţie de numărul de paşi: întoarceri prin paşi succesivi, întoarceri dintr-o singură păşire;
- în funcţie de schimbarea poziţiei dansatorilor: întoarceri simple (nu se modifică poziţia cuplului), întoarceri complexe (se modifică poziţia de dans);
- în funcţie de procedeul tehnic: turn, pivot, spin, tour chainee etc.;
- în funcţie de modalitatea de păşire: întoarcere alergată, prin păşire, combinată;
- în funcţie de contactul piciorului cu solul: întoarcere pe vârf, pe călcâi, pe pingea;
- în funcţie de angrenarea partenerilor în întoarcere: individual, cu ajutorul partenerului, în cuplu.

Oprirea permite schimbarea acţiunii tehnice, a sensului, a direcţiei şi a traiectoriei deplasării, asigură varietate conţinutului tehnic prin ruperea ritmului, oferă dansatorilor un moment de preparaţie pentru viitoarea figură şi poate îmbrăca valenţe artistice transmiţând o

anumită încărcătură emoţională. În timpul opririi, se apreciază forma mişcării statice şi atributele estetice ale expresiilor corporale.

Deplasarea poate fi analizată sub mai multe aspecte [34, 57]:

- în funcţie de direcţia de execuţie: oprire înainte, înapoi, lateral, oblic etc.;
- în funcţie de traiectoria de execuţie: curbilinie, rectilinie;
- în funcţie de raportarea la timpul muzical: pe un timp, pe mai mulţi timpi;
- în funcţie de contactul piciorului cu solul: fermă, prin alunecare;
- în funcţie de continuarea acţiunii: continuarea aceleiaşi acţiuni, continuarea cu o acţiune tehnică de alt gen.

Mişcările corpului înglobează acte şi acţiuni motrice ale segmentelor care sunt condiţionate de legi biomecanice şi care se realizează de cele mai multe ori combinat.

Dansatorii trebuie să cunoască toate posibilităţile de mişcare la nivelul fiecărui segment, să stăpânească planurile şi direcţiile de acţionare ale acestora, ştiind că orice modificare a acestor parametri conduce la crearea unei alte mişcări. Dansatorii vor studia şi latura expresivă a acţiunilor corpului pentru a putea executa una dintre variantele însuşite în funcţie de mesajul compoziţional şi de intenţia artistică. Subliniem în acest sens, mişcările membrelor superioare în cazul dansurilor din secţiunea latino şi ale capului pentru dansurile din secţiunea standard.

Dintre mişcările de corp menţionăm: ridicarea şi coborârea, Sway, contramişcarea, contrapoziţia şi poziţia reţinută.

- *Ridicarea* constă în înălţarea corpului în ax longitudinal, prin extensia articulaţiilor trenului inferior şi întinderea întregului corp, finalizată cu ridicare pe vârf;
- *Coborârea* presupune reluarea contactului cu solul la nivelul călcâiului, prin rularea tălpii, finalizată cu flectarea genunchilor;
- *Sway* se traduce printr-o mişcare de înclinarea a corpului în direcţia opusă deplasării ca efect al mecanismelor de echilibrare, care se produce în cazul întoarcerilor ori al deplasărilor cu schimbare de direcţie;
- *Contramişcarea* intervine în momentul declanşării unei întoarceri ca urmare a deplasării unui picior, conducând partea laterală a corpului dinspre piciorul opus.
- *Contrapoziţia* implică deplasarea picioarelor fără ca vreo parte a trunchiului să concureze la realizarea mişcării;
- *Poziţia reţinută* este realizată prin oprirea deplasării cu păstrarea greutăţii pe un singur picior pe durata mai multor timpi muzicali.

Mişcările de şold sunt cele asupra cărora se opreşte atenţia spectatorilor în mod deosebit în dansurile latino şi care trebuie să fie naturale, fără exagerări, generate doar de întinderea genunchilor şi poziţionarea bazinului pe direcţiile înainte înapoi, sus jos, stânga dreapta. Mecanismul realizării corecte a mişcării porneşte de la îndoirea genunchiului stâng care atrage după sine coborârea şoldului stâng sub nivelul celui drept, în vreme ce linia umerilor se păstrează dreaptă, iar părţile laterale ale trunchiului devin inegale. Întinderea genunchiului stâng va conduce spre alinierea segmentelor şi implicit spre realizarea unei mişcări naturale de şold.

Mişcările de bază cuprind ansamblul paşilor specifici fiecărui dans sau figurilor complexe care respectă fiecare gen muzical şi care diferenţiază dansurile între ele. Deoarece acestea concretizează conţinutul tehnic propriu-zis al dansului sportiv, nu este posibilă detalierea tuturor acţiunilor tehnice fără a ne abate de la traseul cercetării de faţă.

O altă particularitate a dansului sportiv rezidă din ***efectuarea în pereche a paşilor şi a structurilor tehnice***. Responsabilitatea băiatului de a iniţia acţiunile motrice şi de a transmite impulsul partenerei în momentul optim al execuţiei, astfel încât aceasta să îşi controleze centrul de greutate, segmentele, postura şi să urmeze întocmai traiectoriile imprimate mişcării, determină creşterea complexităţii efortului. Întregul vocabular gestual pus în scenă de fata este numai rezultatul măiestriei partenerului de a o conduce pe ringul de dans şi de a valorifica compoziţia coregrafică prin inducerea unei anumite încărcături emoţionale pe care partenera o împărtăşeşte asemenea unui complice, fapt ce concură la crearea unei legături deosebite între cei doi parteneri în timpul dansului, atât în plan motric, cât şi în plan energetic [15, 19, 46, 71, 142].

Conducerea reprezintă în dansul sportiv o sarcină motrică ce revine exclusiv băiatului şi se realizează în majoritatea cazurilor din mişcarea corpului acestuia prin punctul de contact al corpurilor şi printr-o apăsare subtilă cu mâna dreaptă pe spatele partenerei [14, p. 51].

Precum arcuşul şi vioara care conlucrează la armonia sunetelor unei melodii, tot aşa şi partenerii de dans trebuie să îşi coordoneze fiecare gest şi expresie pentru ca tehnica să fie cât mai aproape de perfecţiune, iar coregrafia să poarte amprenta artistică proprie respectivei perechi [100, 134, 137, 140, 143, 147, 167,181].

Se cunosc trei modalităţi diferite de a conduce partenera [34, p. 59]:

- *Allowing leads*/permisivă – în rumba şi în cha cha partenerul execută un pas înainte Checked şi partenera execută un pas înapoi mişcarea corpurilor nu este egală; datorită acestui fapt, mâna de contact a partenerului, fie în poziţie deschisă sau închisă, trebuie să permită trecerea greutăţii partenerei pe piciorul dinapoi;
- *Physical leads*/fizică – prin impuls, partenerul stabileşte viteza de execuţie a mişcării şi întreruperea acesteia, astfel încât transferul de greutate a partenerei de pe un picior pe

celălalt să se realizeze fără pierderea echilibrului; este vorba de o tensiune aplicată la nivelul mâinii, o transmitere de energie care mai mult se simte decât se vede şi care trebuie să fie subtilă, lipsită de bruschețe;

- *Shapping leads*/modelatoare – partenerul indică fetei direcţia, mişcarea sau postura, prin poziţia braţelor, a mâinilor sau a corpului fără a fi vizibilă anticiparea mişcării.

În vederea realizării conţinutului motric specific dansului sportiv, este necesar ca procesul de antrenament să asigure un suport fizic bazat pe dezvoltarea tuturor calităţilor motrice, cu accent pe capacităţile coordinative, pe viteza de execuţie, pe mobilitate şi supleţe, pe rezistenţă în regim de coordonare, pe control neuromuscular şi pe muzicalitate motrică [25, 64, 71, 95, 168, 173, 175, 182]. Mihaiu C. [33, p. 88], evidenţiază componenta neuromusculară a efortului specific spre care trebuie îndreptată metodologia de pregătire specifică. Grigore M.F. [21, p. 28], subliniază implicarea factorului psihomotric în efectuarea coregrafiilor de concurs la un înalt nivel de măiestrie tehnică şi cu valoare artistică deosebită. Substratul funcţional şi solicitările de natură biologică ce însoţesc manifestarea componentelor tehnică, artistică şi fizică [147] presupune adaptări imediate şi tardive la nivelul aparatului cardio-respirator, la nivelul sistemului circulator, la nivelul aparatului locomotor, dar şi la nivelul sistemului nervos [29, 30, 94, 141]. Implicaţiile de natură psihologică ale conţinutului motric specific dansului sportiv sunt foarte complexe, fiind necesare atât puternice procese cognitive, afective, cât volitive şi motivaţionale [31, 33, 98]. Pornind de la fondul de ordin psihologic fără de care nu se pot îndeplini obiectivele de instruire ale celorlalte componente ale antrenamentului sportiv (pregătire tehnică, fizică, artistică) [50, p. 152] şi până la componenta de sine stătătoare prin care se urmăresc obiective legate de sfera psihică, procesele de la acest nivel reglează întregul comportament al dansatorului şi acţionează ca factor determinant al performanţei în concurs.

Aceste aspecte definitorii ale conţinutului motric specific din dansul sportiv se reflectă direct în metodologia de pregătire, având implicaţii asupra selecţionării mijloacelor de instruire, asupra stabilirii parametrilor efortului, asupra alegerii tipului şi duratei pauzelor, asupra menţinerii sau schimbării parametrilor externi ai execuţiei, asupra standardizării sau aplicării exersării în condiţii variate, în funcţie de obiective şi de reactivitatea dansatorului la stimulii specifici [177, 178, 180].

1.3. Vârsta juniorului I şi manifestările definitorii ale capacității de performanță a dansatorului

Vârsta juniorului I în dansul sportiv corespunde perioadei 12 – 13 ani și se suprapune peste debutul pubertății. Aşadar întregul proces de antrenament care se desfăşoară în această

perioadă trebuie să fie conturat în concordanță cu particularitățile de creștere și dezvoltare specifice etapei pubertare, etapă cunoscută a fi sensibilă din punctul de vedere al intervenției de tip educativ, prin prisma multiplelor fațete ale schimbărilor din organismul copilului și a manifestărilor crizei juvenile.

Numeroase surse bibliografice evidențiază modificările somatovegetative și psihice care se produc în organismul copilului, ca urmare a maturației sexuale și a intensificării activității hormonale [2, 5, 11, 12, 13, 17, 23, 29, 40, 84, 118, 119, 156, 157, 158].

Ifrim M. [30, p. 51], prezintă două dintre fenomenele care stau la baza modificărilor biologice ale copilului aflat în perioada pubertară, respectiv: *acceleraţia* – explicată prin tendința generațiilor actuale de a înregistra un plus în greutate și înălțime în comparație cu generațiile anterioare, datorită regimului alimentar, produșilor chimici din alimentație, factorilor genetici, intensificării urbanizării etc.; *neotenia* – explicată prin accelerarea maturizării somatosexuale, în vreme ce maturizarea psihointelectuală are un ritm mai lent, conducând la apariția unor conflicte interioare.

Potrivit opiniei lui Bota A. [4, p. 313] pubertatea se caracterizează prin *dimorfism sexual*, *dezechilibre* între proporţiile corpulului, dezechilibre între activitatea morfologică şi vegetativă, observându-se cu uşurinţă alungirea segmentelor și a musculaturii, în timp ce forța înregistrează rămâneri în urmă. Dragnea A. și Teodorescu S. [16, p. 182] amintesc în acest sens de *legea creșterii centripete*, potrivit căreia cresc mai repede extremităţile, față de segmentele mediane, fenomen cu efecte directe în aplicarea stimulilor de antrenament. Aceiași autori fac trimitere la *legea lui Mark Jansen*, specificând faptul că sensibilitatea ţesuturilor este direct proporţională cu viteza de creştere a acestora. În aceste condiții, se recomandă acordarea unei atenții deosebite încărcăturii efortului, fără a suprasolicita aparatul osteo-ligamentar.

Grigore M.F. [21, p. 31] face precizarea că puberul este înalt şi slab, având un torace îngust, o musculatură cu tonus redus care nu asigură întotdeauna o postură corporală corectă și predispune la afecțiuni ale coloanei vertebrale [191].

Referitor la planul dezvoltării funcţionale a puberului, se remarcă o ameliorare importantă a marilor funcţii, care permit aplicare în condiții de siguranță a exercițiilor de dezvoltare a rezistenței generale și specifice.

Sfera psihologică a copilului ajuns la pubertate înregistrează modificări importante în ceea ce privește maturizarea și formarea personalității [23, 24, 48]. Din punct de vedere afectiv, puberul are tendința de a se exteriora necenzurat, adoptând expresii faciale și corporale în funcție de stările afective pe care le resimte, mai mult sau mai puțin adecvate contextului social în care

se regăsește. Acestor aspecte li se adaugă cele legate de creșterea autonomiei vizavi de părinți [5, p. 285].

Una dintre laturii dezvoltării specifice pubertății, care interesează în antrenamentul sportiv este aceea a dezvoltării calităților motrice. În această privință, specialiștii atrag atenția asupra stagnării evoluției pe acest plan, fenomen explicat prin prisma dizarmoniilor segmentare și a accelerării proceselor biologice. Acuratețea execuțiilor tehnice diminuează ca urmare a scăderii capacității de coordonare intersegmentară, chiar dacă există un salt în ceea ce privește orientarea spațio-temporală. Grigore M.F. [21, p. 33] precizează că acțiunile motrice sunt executate cu precizie diminuată și cu dificultate în sincronizare, subliniind importanța utilizării unui număr crescut de mijloace de antrenament care vizează dezvoltarea capacităților coordinative.

Autori precum Ifrim M. [30, p. 53] relatează că metodologia de antrenament ar trebui să includă exerciții pentru dezvoltarea forței absolute și relative și să se evite forța maximă.

Referitor la celelalte calități motrice, literatura de specialitate amintește premise favorabile dezvoltării vitezei și detentei, și mai puțin dezvoltării mobilității articulare. [15, p. 138].

Pe fondul acestor manifestări specifice vârstei pubertare, metodologia pregătirii specifice juniorilor I, în dans sportiv va cuprinde mijloace pentru consolidarea pașilor și figurilor de dans învățate în stadiul anterior de antrenament, va include pași și figuri noi, cu grad mai ridicat de complexitate, pe fondul maturizării cognitive a puberului, va presupune abordarea într-o pondere sporită a laturii artistice a pregătii ca urmare a dezvoltării sferei afective și a necesității stimulării capacității de exprimare corporală, în pofida schimbărilor morfologice și a aspectului fizic cu care copilul se obișnuiește treptat, descoperindu-se în mișcare prin studiu în oglindă în lecțiile de antrenament. De asemenea, dozarea stimulilor de antrenament planificați în vederea dezvoltării calităților motrice ale dansatorilor se poate realiza la cote superioare, datorită proceselor biologice care asigură o bună funcționalitate a aparatelor și sistemelor, dar cu respectarea anumitor cerințe referitoare la dezvoltarea forței, care derivă din sensibilitatea țesuturilor de la nivelul aparatului osteo-ligamentar. Pentru a favoriza dezvoltarea capacității de performanță a juniorului I, în dansul sportiv, se va pune accent pe dezvoltarea capacităților coordinative și a mobilității, știind că, măiestria în execuția tehnică a conținutului coregrafiilor depinde de aceste componente și că, potrivit vârstei, sportivul înregistrează un nivel deficitar. Abordarea rezistenței specifice beneficiază de un suport corespunzător al aparatului respirator, parametrii funcționali ai organismului puberului asigurând atingerea obiectivelor de instruire stabilite în acest sens.

1.4. Particularităţile stadiului I al metodologiei antrenamentului de bază în dansul sportiv

Problematica caracterului stadial al antrenamentului sportiv de bază ocupă un loc important în preocupările specialiştilor vizavi de pregătirea în perspectivă a copilului, astfel încât rezervele de performanţă ale acestuia să fie gradual angrenate în efortul specific şi să permită atingerea celor mai bune rezultate la vârsta senioratului.

Antrenamentul sportiv al dansatorului presupune parcurgerea mai multor stadii de pregătire care se suprapun peste etapele selecţiei şi care se sprijină pe manifestările bio-psihomotrice specifice fiecărei etape de creştere şi dezvoltare [25]. Astfel, întregul proces de pregătire trebuie conceput pe termen lung, având în vedere atât nivelul performanţelor ce pot fi atinse la fiecare categorie de clasificare sportivă, dar şi posibilităţile funcţionale şi motrice ale dansatorului care pot fi modificate în sens de adaptare, sub influenţa aplicării de stimuli corespunzători reactivităţii individuale.

Chiar dacă pentru cele mai multe sporturi, delimitarea între primele două stadii, antrenament de bază şi antrenament de specializare timpurie, se face o dată cu trecerea copilului la vârsta junioratului, în dansul sportiv, stadiile antrenamentului sunt stabilite pornind de la cerinţele regulamentului de concurs şi de la încadrarea sportivilor în anumite clase de clasificare, cărora le corespund anumite conţinuturi tehnice [26, 66, 67, 74, 89, 113, 164, 187]. În acest sens, prima treaptă de juniorat, 12 – 13 ani, este considerată ca făcând parte în continuare din stadiul I al antrenamentului, cu atât mai mult cu cât încă nu are loc specializarea sportivilor pe dansurile standard sau pe cele latino, iar pregătirea păstrează un caracter polivalent [83, 127, 155].

Pentru a evidenţia aceste aspecte, prezentăm în continuare viziunea lui Năstase D.V. [35, p. 213] asupra stadiilor antrenamentului după care se derulează pregătirea în dansul sportiv (Tabelul 1.1).

Antrenamentul de bază în dansul sportiv este menit să asigure premisele pentru dezvoltarea capacităţii de performanţă, iar acest deziderat este atins prin stabilirea riguroasă a unor obiective care privesc în general capacitatea de efort şi capacităţile coordinative. Aceste obiective sunt clar formulate atât de specialişti în teoria antrenamentului, cât şi de experţi în dansul sportiv [73, 77, 78, 91, 96, 107, 109].

Referirile noastre vizavi de sarcinile care trebuie conturate şi urmate în antrenamentul de bază al dansatorilor pornesc de la opiniile lui Dragnea A. şi Teodorescu S. [16, p. 180] şi comportă aspecte particulare manifestate în dansul sportiv.

Tabelul 1.1. Stadiile antrenamentului în dansul sportiv [16, p.180]

Stadiul	**Competiţia**	**Vârsta**	**Caracteristica**	**Nivelul şi conţinutul antrenamentului**		**Faza de selecţie**
Iniţiere	Fără (hobby)	4-5-6 ani	Pregătire preliminară		Formarea deprinderilor iniţiale necesare dansului sportiv	
Antrenament de bază	Clasa E (bronz)	6-8 ani	Formarea bazei de performanţă	Pregătire de bază	Lecţii cu conţinut tehnic şi coreografic de clasele E, D şi C; pregătire fizică, dezvoltarea calităţilor motrice şi psihomotrice, ţinând cont de specificul vârstei; expresivitatate şi comunicare motrică, iniţiere în pregătirea psihică şi în abordarea competiţiei etc.	Selecţie preliminară
	Clasa D (argint)	9-11 ani				
	Clasa C (aur)	12-13 ani				
Antrenament specializat	Clase B, A	14-15 ani	Formarea dansatorului de performanţă	Pregătire specializată timpurie	Antrenament de bază; antrenament tehnic şi coreografic specific; antrenament artistic; antrenament psihologic etc.	Faza I de selecţie
Antrenament de performanţă	Tranziţia spre clasa S	16-18 ani	Tranziţia spre înalta performanţă	Pregătire aprofundată	Antrenament de specializare aprofundată orientat spre înalta performanţă, care să conţină componentele pregătirii integrate: fizică, funcţională, tehnică, tactică, artistică, psihologică, teoretică.	Faza a II-a de selecţie
Antrenament de mare performanţă	Clasa S internaţională	19-35 ani	Marea performanţă	Pregătire perfecţionată	Antrenament perfecţionat care vizează cotele cele mai înalte asle indicatorilor pregătirii tehnice, coreografice (tactice), fizice, funcţionale, psihologice, artistice, teoretice.	Selecţie în cuplu (schimbări de partener)

- ***Dezvoltarea capacităţii motrice a dansatorilor***

Însuşirea conţinutul tehnic specific dansului sportiv nu este posibilă fără stăpânirea unui sistem variat de deprinderi şi priceperi motrice de bază, motiv pentru care se pune accent pe formarea bazelor generale ale mişcării ca urmare a abordării unui vast ansamblu de mişcări fundamentale. Adesea se folosesc exerciţii precum:

- jocuri dinamice, selecţionate după concordanţa structurii şi conţinutului acestora cu dezvoltarea motricităţii generale, precum şi a imaginaţiei;
- variante din şcoala alergării, şcoala săriturii, şcoala turaţiei, şcoala echilibrului, şcoala relaxării;
- exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea capacităţii de a sări, de a se feri de adversar şi de a-l ocoli;
- jocuri pentru obişnuirea copiilor cu găsirea rapidă a celor mai corespunzătoare poziţii de sprijin; elemente de gimnastică acrobatică [106, 115];
- exerciţii şi jocuri pentru dezvoltarea simţului kinestezic şi a vederii periferice;
- jocuri pe perechi pentru obişnuirea copiilor cu exersarea cu partener şi cu spaţiul acestuia;
- combinaţii de exerciţii statice şi dinamice [86, 116, 117, 120, 122, 123];
- balansări ale segmentelor, în planuri şi direcţii diferite, atât pentru conştientizarea amplitudinii mişcării, cât şi pentru dezvoltarea simţului mişcării [88, 97, 110, 111, 124, 128, 130];
- mişcări conduse şi mişcări realizate din inerţie [103, 127, 132];
- variante de săltări, cu sau fără mişcări de braţe [93, 129, 136, 152];
- întoarceri de pe loc şi din deplasare, prin diferite modalităţi [163, 171];
- variante de paşi de dans din diferite genuri (dans clasic, jazz, dans modern, dans folcloric etc.) [79, 135, 139, 144, 145, 146, 149, 153, 192];
- exerciţii pe diferite ritmuri muzicale pentru obişnuirea copilului cu măsura muzicală şi cu tempoul [122, 148, 160, 161].

- ***Dezvoltarea fizică armonioasă a dansatorilor***

Ţinând cont de legile de creştere şi dezvoltare care se manifestă în organismul copilului şi de efectele directe ale modificărilor structurale şi funcţionale asupra capacităţii de performanţă, se vor aplica exerciţii care să conducă spre formarea reflexului de postură corectă şi a celui de ţinută artistică specifică dansului sportiv şi spre dezvoltarea marilor grupe musculare, având mereu în vizor sensibilitatea aparatului osteoligamentar.

Năstase D.V. [35, p. 216] specifică faptul că dansul sportiv solicită primordial aparatul locomotor, motiv pentru care pregătirea trebuie să includă exerciţii pentru muşchii extensori, abductori şi rotatori. De asemenea, muşchii fesieri, ai coapselor, ai gambelor, ai braţelor se dezvoltă ca urmare a exerciţiilor specifice pentru învăţarea tehnicii din secţiunile standard şi latino, fără însă a exclude exerciţii special administrate în acest sens.

Astfel, se pot aplica programe de exerciţii fizice care să cuprindă:

- exerciţii libere, cu partener sau cu obiecte portative;

- exerciţii la şi cu aparate (scară fixă, bancă de gimnastică etc.);
- diferite elemente de gimnastică.

- ***Dezvoltarea calităţilor motrice necesare efectuării conţinutului motric specific dansului***

Pregătire fizică este componenta antrenamentului sportiv de bază care vizează dezvoltarea calităţilor motrice [53] şi este considerată a fi indispensabilă pentru asigurarea suportului motric necesar achiziţiilor de ordin tehnic, indiferent de natura sportului. În dansul sportiv, exerciţiile cuprinse aici trebuie să fie în concordanţă cu biomecanica specifică tehnicii şi cu cerinţele de ordin somatic pe care le reclamă în mod deosebit estetica mişcării (dezvoltarea unei musculaturi globuloase, evidente nu reprezintă apanajul eleganţei şi performanţei în dansul sportiv).

Dezvoltarea rezistenţei ocupă o pondere importantă din pregătirea fizică a dansatorilor, ştiind că fondul general al capacităţii de efort este asigurat prin rezistenţa organismului la oboseală.

De-a lungul timpului, problematica efectelor negative ale antrenamentului de rezistenţă ce s-ar putea produce asupra creşterii şi dezvoltării s-a situat printre predilecţiile cercetătorilor de a-şi demonstra argumentele pro şi contra. Însă cele mai recente studii au evidenţiat că menţinerea stării de sănătate, şi implicit rezistenţa organismului la stimuli stresanţi se datorează unei rezistenţe generale crescute.

În dansul sportiv, o rezistenţă crescută asigură posibilitatea de a învinge oboseala şi de a continua paşii pe toată durata melodiei, cu indici superiori de corectitudine, din punct de vedere tehnic. În egală măsură, rezistenţa interesează pentru ca dansatorii să poată participa integral la concurs şi să facă faţă solicitărilor din fiecare etapă competiţională, la toate dansurile standard şi/sau latino.

Se recomandă exerciţii bazate pe:
- creşterea numărului de paşi din structurile tehnice şi a figurilor de dans [188];
- creşterea numărului de dansuri abordate în cadrul unui antrenament;
- creşterea numărului de antrenamente pe săptămână;
- executarea repetată a unor părţi din coregrafia de concurs, fără pauză [159];
- repetarea coregrafiilor integrale cu pauze scurte între ele [120].

Dezvoltarea forţei poate constitui o premisă puternică a capacităţii de performanţă, încă de la vârsta copilăriei şi junioratului, cu condiţia ca antrenamentele destinate acestei calităţi motrice să respecte următoarele recomandări [35, p. 216]:
- după antrenamentele cu componentă de forţă să urmeze perioade suficiente de refacere;

- încărcăturile să crească treptat;
- să se evite eforturilor unilaterale;
- să se utilizeze doar încărcătura propriului corp;
- să se evite ridicarea de greutăţi deasupra capului în timpul puselor de creştere;
- să se evite eforturilor statice, predominante fiind eforturile dinamice.

În dansul sportiv forţa dinamică deţine o pondere importantă, însă şi forţa statică îşi aduce aportul la realizarea elementelor tehnice de dificultate. Adăugăm faptul că trebuie să se acorde o importanţă deosebită selecţionării mijloacelor pentru dezvoltarea forţei pentru a nu modifica necorespunzător musculatura şi a obţine efecte colaterale nefaste în plan somatic. Astfel, apreciem că mijloacele utilizate pentru dezvoltarea forţei în dans trebuie să respecte cu stricteţe structurile paşilor ce urmează a fi învăţaţi şi cerinţele ţinutei artistice specifice.

Dezvoltarea vitezei depinde de înzestrarea genetică a dansatorilor şi se îmbunătăţeşte într-un procentaj redus, în special în seama celorlalte calităţi motrice.

Pentru a exploata la maxim potenţialul sportivului pentru rapiditatea de execuţie a paşilor de dans este necesar să fie cunoscute vârstele între care se pot atinge limitele în dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a vitezei [156, 157, 158].

Dezvoltarea mobilităţii – supleţei necesită o atenţie deosebită în metodologia dansului sportiv, fiind vorba de calitatea motrică ce condiţionează fluiditatea, cursivitatea şi expresivitatea mişcărilor. Pentru mobilitate se lucrează de la vârstele mici, printr-o gamă variată de exerciţii de la cele de tip stretching şi până la exerciţii active şi pasive, cu sau fără manipulare din exterior. Este ştiut faptul că cele mai mari progrese referitoare la dezvoltarea mobilităţii se înregistrează înainte de instalarea proceselor pubertare şi că, mai târziu, nivelul acestei calităţi motrice poate fi menţinut şi foarte puţin ameliorat.

În dansul sportivtehnica corectă a paşilor şi a figurilor depinde de mobilitatea articulară şi de supleţea musculară, ca factori majori ai amplitudinii şi expresivităţii mişcărilor. Dansatorii necesită o bună mobilitate la nivelul articulaţilor coloanei vertebrale, coxo-femurală, scapulo-humerală şi talo-crurală care se va dezvolta în funcţie de particularităţile de vârstă şi de sex [2, 6, 7, 26, 27, 28].

Dezvoltarea capacităţilor coordinative reprezintă o latură definitorie în antrenamentul dansatorilor. Studiile de specialitate reliefează faptul că pentru coordonare nu se lucrează niciodată prea mult sau prea devreme [53, 59, 84]. Direct dependentă de procesele de maturizare nervoasă şi de plasticitatea scoarţei cerebrale, capacităţile coordinative înregistrează salturi între 7 şi 14 ani. Năstase D.V. [35, p. 217] menţionează dezvoltarea coordonării sub influenţa

temporală la vârsta de 7-9 ani, iar dezvoltarea coordonării sub influenţă spaţială la vârsta de 10-13 ani.

În dansul sportiv, exersarea pentru capacităţile coordinative presupune angrenarea mai multor segmente în acţiune, în planuri şi direcţii diferite, legarea de elemente tehnice în cele mai variate modalităţi, schimbarea procedeelor de execuţie în funcţie de ritm, modificarea ritmului muzical, schimbarea partenerului, efectuarea paşilor sau figurilor cu anumite restricţii sau cu elemente suplimentare etc.

În completarea calităţilor motrice care pot fi influenţate cu succes la vârsta juniorului I (12-13 ani), în dansul sportiv, Năstase D.V. [35, p. 217] aduce în atenţia antrenorilor dezvoltarea *aptitudinilor psihomotrice*, menţionând că *echilibrul* static şi dinamic se realizează prin învăţarea tehnicii de bază, *lateralitatea* se ameliorează pe seama învăţării condusului liniei, a contramişcării şi a sway-ului, *ambidextria* este rezultatul utilizării ambelor braţe în latin, învăţării întoarcerilor, *percepţiile spaţiale şi temporale* se îmbunătăţesc ca urmare a formării deprinderilor specifice, iar *schema corporală* este strâns legată de folosirea exerciţiilor pentru însuşirea tehnicii.

- ***Învăţarea conţinutului tehnic specific dansului***

În acest stadiu, caracteristicile de vârstă ale sportivilor creează premise favorabile învăţării unui conţinut tehnic variat, care include în principal paşii de bază din fiecare dans şi figuri cu dificultate graduală, în funcţie de aptitudinile fiecărui dansator. Trecerea deprinderilor motrice la priceperi superioare ca urmare a automatizării şi supraînvăţării [19] necesită în dansul sportiv ani buni de pregătiri şi o abordare ştiinţifică a procesului de însuşire a tehnicii. Achiziţiile de ordin tehnic sunt dependente de suportul general motric al sportivului şi de atingerea obiectivelor privind capacităţile coordinative şi aptitudinile psihomotrice, având o stabilitate condiţionată de însuşirea corectă a mecanismului de bază în stadiul I [26].

Pentru a argumenta metodologia pregătirii specifice dansatorului aflat la vârsta junioratului I, facem trimitere la regulamentul de concurs [A] care este valabil pentru categoria de vârstă 12-13 ani, potrivit căruia conţinutul tehnic include:

SECŢIUNEA STANDARD: vals lent, tango, vals vienez, foxtrot, qiuckstep;

SECŢIUNE LATINO: samba, cha-cha-cha, rumba, passo doble, jive [vezi Anexa 10].

Din gama variată de deprinderi tehnice care este posibil a fi evaluată în competiţii, se vor alege acele acţiuni motrice pe care cuplul le execută cel mai corect şi mai expresiv şi se vor introduce în coregrafiile de concurs. Nu trebuie însă să se insiste doar pe paşii de dans şi figurile care urmează să compună coregrafia, ştiind că pregătirea multilaterală la această vârstă este o condiţie obligatorie a antrenării în perspectivă a dansatorilor. Mai mult decât atât, repetarea cu

predilecţie doar a anumitor acţiuni tehnice poate conduce la încadrarea dansatorului în anumite şabloane, stereotipii de care nu va scăpa mai târziu şi care îi vor îngusta evoluţia în plan performanţial.

Datorită faptului că paşii şi figurile de dans nu se execută izolat, ci în combinaţii, imediat după învăţarea acestora se exersează legări de 2-3 elemente de procedee tehnice care să asigure cursivitate şi să obişnuiască sportivii să trecerea de la o mişcare la alta, fără pierderea ritmului muzical. Pentru ca secvenţele de dans să fie executate cu expresivitate şi cu supleţe, este necesar ca antrenamentele să se caracterizeze printr-un volum mare de repetări, pornind de la structuri simple şi ajungînd la combinaţii tehnice complexe, în funcţie de progresul în învăţare înregistrat de dansatori.

În vederea atingerii performanţei în dansul sportiv, antrenamentul de bază al juniorilor I (12-13 ani) reclamă o pondere crescută a pregătirii tehnice care va fi permanent îmbinată cu pregătirea artistică. Conţinutul vast şi diversificat al tehnicii se însuşeşte prin mijloace generale, intermediare, specifice şi competiţionale, ce pot fi incluse în cadrul general al exersării standardizate şi variabile. Pregătirea artistică va dubla ca o umbră toate mijloacele pregătirii tehnice, dar va beneficia şi de exerciţii special destinate acesteia, fiind necesară stabilirea de obiective de sine stătătoare în acest sens. Formarea capacităţii de comunicare prin mişcare şi transmitere a unui mesaj, a unor trăiri interioare, depinde în această perioadă de particularităţile de vârstă ale dansatorilor, care, ajunşi în debutul pubertăţii, pot manifesta o serie de inhibiţii în raport cu propriul corp şi cu posibilităţile de exprimare nonverbală. În consecinţă, se va acorda o atenţie deosebită climatului de antrenament şi mijloacelor selecţionate.

- ***Pregătirea şi participarea la concursurile de dans sportiv***

Chiar dacă obiectivul general al sportului de performanţă reclamă atingerea celor mai bune rezultate în competiţii, la începutul acestui stadiu, participarea dansatorilor juniori I (12-13 ani) la întrecerile sportive este orientată spre obişnuirea cu atmosfera de concurs, cu arbitrii, cu adversarii, cu publicul, cu tensiunea psihică specifică, cu regulamentul [A] şi restricţiile existente etc. Nu trebuie însă neglijate aspectele de feed-back pe care le oferă competiţia în raport cu eficienţa metodelor şi sistemelor de acţionare aplicate în antrenament şi cu nivelul de pregătire la care au ajuns sportivii. Cu toate acestea, vârsta la care se află dansatorii la această categorie de clasificare este una sensibilă din punct de vedere afectiv, motiv pentru care antrenorul este pus în situaţia de a identifica cele mai potrivite modalităţi de motivare a copiilor, atât în caz de succes, cât şi în caz de eşec [19, 24, 26, 33, 37, 41].

Pe parcursul acestui stadiu, se va avea în vedere formarea unui complex atitudinal pozitiv vizavi de competiţie, de adversar, de propria pregătire, precum şi educarea iniţiativei, inducerea

simţului de răspundere şi exploatarea dorinţei de afirmare. În acest sens, mijloacele competiţionale deţin o pondere importantă din pregătirea integrală a juniorului. Se vor programa concursuri amicale, cupe, competiţii cu caracter formativ care se organizează la nivel de club, de şcoală de dans sau între diferite structuri sportive. Importanţa concursurilor şi valoarea rezultatelor înregistrate de dansatorii juniori I cresc spre finalul acestui stadiu, urmând ca în perioada imediat următoare, perechile de dansatori să se afirme atât pe plan naţional, cât şi internaţional.

- ***Educarea comportamentului civilizat în toate contextele metodologiei ale activităţii sportive de performanţă***

În contextul metodologic de pregătire sportivă în caresportul reprezintă un mediu social aparte, cu legi scrise şi nescrise, dansul se situează pe o treaptă superioară, în ceea ce priveşte comportamentul civilizat, valorile, atitudinile şi comportamentele sociale [31]. Păstrând nota atmosferei de salon de odinioară şi bunele maniere care au însoţit întotdeauna înalta societate, dansul înseamnă dincolo de tehnică şi măiestrie artistică, paşi rafinaţi ai unor suflete nobile, ce demonstrează atât pe ring, cât şi în afara acestuia, o atentă cunoaştere a gesturilor de gentileţe şi dau dovadă de o politeţe care tinde să se estompeze tot mai mult în societatea de astăzi. Năstase D.V. [35, p. 219] face precizarea că dansul creează o conduită elevată, bazată pe respectul faţă de partener, faţă de celelalte cupluri, faţă de arbitri, faţă de organizatorii concursurilor şi faţă de regulamente. Putem concluziona că, dansul sportiv, poate mai mult decât oricare alt sport, are un aport considerabil asupra educaţiei generale a copilului şi asupra formării valorilor sale morale şi estetice.

Deopotrivă, în stadiul I al antrenamentului dansatorului, se ţine cont de faptul că o pregătire specifică riguroasă presupune respectarea cu stricteţe a unui orar de antrenament, a unor reguli şi cerinţe legate de activitatea din sala de dans, dar şi de cea din mediul exterior acesteia. Toate aceste aspecte vor fi explicate şi transmise în concordanţă cu nivelul de înţelegere a juniorilor.

În finalul acestor aprecieri, subliniem importanţa respectării particularităţilor de vârstă în aplicarea strategiilor de antrenament, planificarea şi conducerea antrenamentului sportiv realizându-se în baza respectării cu stricteţe a principiilor didactice. Trebuie avut în vedere faptul că talentul unor dansatori poate tenta antrenorul să depăşească paşii metodici etapizaţi ce corespund stadiului I şi să forţeze pregătirea acestora, fapt ce se va repercuta negativ în evoluţia pe termen lung. Chiar dacă micuţii dansatori manifestă aptitudini deosebite pentru acest sport, instruirea lor trebuie făcută treptat, urmând obiective clar stabilite pentru fiecare componentă a antrenamentului, fără a epuiza de timpuriu rezerva de performanţă a acestora.

Pentru a concluziona, prezentăm în Figura 1.2. sinteza obiectivelor ce trebuie stabilite pentru stadiul I al antrenamentului dansatorului, considerate de noi ABC-ul acestei perioade de pregătire, în baza căreia se vor asigura cele mai solide premise ale capacităţii de performanţă.

Fig. 1.2. ABC-ul stadiului I al antrenamentul sportiv

Direcțiile care trebuie soluționate prin problema științifică abordată sunt următoarele: accesibilitatea greoaie a informațiilor existente în literatura de specialitate despre această categorie de sportivi, cele mai numeroase referiri privind categoria adulților; cele mai relevante aspecte din sursele bibliografice avute la dispoziție privesc metodologia de pregătire generală a dansatorilor și mult prea puțin metodologia de pregătire specifică; implicațiile unui proces de antrenament riguros planificat devin vizibile în pregătirea în perspectivă a dansatorilor juniori I, iar la nivel național, acesta este un aspect de ordin organizatoric neglijat. Putem considera că aceste direcții sunt soluționate, prin problema științifică abordată, astfel: lucrare aduce informații despre particularitățile juniorilor I, în dansul sportiv; este analizată metodologia de pregătire specifică a dansatorilor, evidențiind componentele antrenamentului și interdependența dintre acestea; totodată sunt descrise în teză mijloace concrete de pregătire a dansatorilor, atât pentru componentele fizică, tehnică, artistică, tactică, dar și integrale; sunt oferite spre exemplificare documente de planificare anuală a antrenamentului sportiv al dansatorilor juniori I, cu periodizare dublă, astfel încât practicienii să aibă un model după care să ghideze în obținerea formei sportive pentru competițiile de obiectiv.

Una din schimbările cele mai semnificative în domeniul antrenamentului sportiv al dansatorilor juniori I (12-13 ani) este, fără îndoială, aplicarea viziunii fundamentelor metodologice, în vederea abordării bazei temeinice a unui program experimental de pregătire specifică, a demonstra cu argumente ştiinţifice rolul integrării componentelor de pregătire specifică ceea ce puţin se evidenţiază în literatura analizată.

Cu toate aceste neajunsuri, sau mai corect, valori metodologice, investigaţiile ştiinţifice în această direcţie rămîn destul de actuale, deoarece frecvenţa fundamentală (esenţială) ar putea asigura operativitatea pregătirii dansatorilor de performanţă, necesare sistemului de antrenament sportiv.

De rînd cu îndeplinirea cerinţelor şi principiilor generale de construire a sistemului de antrenament, o atenţie deosebită merită studierea particularităţilor metodologice ale obiectului.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul dansului o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani prin fundamentarea metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și obținerii unor rezultate notabile în concursurile importante privind:

- planificarea raţională şi euristică a metodologiei antrenamentului sportiv în două macrocicluri de periodizare dublă într-un an de pregătire specifică;

- crearea posibilităţii dansatorilor juniori de a participa energizant la realizarea sarcinii de învăţare integrală a coregrafiilor de dans standard şi latino în ritm cu simţ de muzicalitate înaltă în situaţii extremale de efort fizic, funcţional şi spirit competiţional al cuplului de dans sportiv;

- exercitarea expresivă raţională, creativă a competenţei profesionale în procesul dirijării învăţării şi interacţiunii cuplului de dans în pregătirea tehnică, psihomotrică şi artistică.

Demersurile întreprinse se vor dovedi rodnice atît în plan metodologic, cît şi în planul practicii de antrenament în diverse macrostructuri al ciclului olimpic. Ele pot constitui puncte de plecare şi ipoteze pentru noi cercetări în acest domeniu deosebit de important şi dinamic al pregătirii specifice a dansatorilor.

Scopul cercetării constă în modernizarea procesului de antrenament prin abordarea metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv.

Obiectivele lucrării: 1. Studierea şi analiza teoriei şi practicii moderne de adoptare a valorilor metodologice de antrenament în dezvoltarea capacităţii de performanţă în dansul sportiv. 2. Evidenţierea particularităţilor de pregătire sportivă a dansatorilor juniori I pe durata unui ciclu anual de antrenament. 3. Stabilirea şi elaborarea structurii şi conţinutului metodologic al sistemului de pregătire specifică în antrenamentul de bază al dansatorilor juniori I (12-13 ani).

4. Verificarea experimentală şi confirmarea eficacităţii sistemului de pregătire specifică a dansatorilor juniori I în baza metodologiei abordate.

1.5. Concluzii la capitolul 1

1. Metodologia pregătirii specifice în dansul sportiv este subordonată componentelor capacității de performanță a dansatorilor și rezultă din corelarea factorilor de antrenament cu particularitățile de vârstă și cu manifestarea specifică a aptitudinilor.

2. În stabilirea metodologiei de pregătire specifică juniorului I, în dans sportiv, se impune cunoașterea detaliată a conţinutului specific, a caracterului stadial al antrenamentului, precum și a particularităților vârstei pubertare astfel încât metodele și mijloacele aplicate să conducă la instalarea modificărilor adaptative dorite și implicit la creșterea capacității de performanță, materializată în rezultate superioare înregistrate în concurs.

3. La vârsta pubertății, corespunzătoare categoriei de clasificare sportivă juniori I (12-13 ani), se evidențiază faptul că procesele de creștere și dezvoltare sunt mai accelerate în cazul fetelor, comparativ cu băieții, fapt care se repercutează asupra metodologiei de pregătire din dansul sportiv. Acesta devine un aspect important al antrenamentului, știind că specificitatea efortului implică execuția în perechi mixte a pașilor și figurilor de dans. Astfel, antrenorul trebuie să acorde o importanță deosebită posibilităților funcționale, somatice, motrice și psihologile ale dansatorilor aflați la vârsta pubertății, pentru a exploata la maximum potențialul performanțial al acestora și pentru a armoniza relațiile din cadrul cuplurilor de dansatori, identificând cele mai eficiente strategii de pregătire.

4. Problematica stadialității pregătirii de bază a dansatorului rămâne deschisă analizei specialiștilor domeniului, opiniile fiind împărțite în ceea ce privește încadrarea exactă a etapelor de pregătire, în antrenamentul pe termen lung. Deși, în literatura de specialitate în care sunt abordate noțiuni generale, cu caracter predominant teoretic despre antrenamentul sportiv, vârsta junioratului corespunde stadiului al II-lea, în dansul sportiv, specialiștii de nivel național şi internaţional consideră că juniorul I rămâne tot în stadiul I, prima perioadă de instruire fiind atribuită inițierii și acomodării cu efortul specific al antrenamentului de bază pentru activitatea de performanță.

2. STRUCTURA ŞI CONŢINUTUL METODOLOGIC AL PREGĂTIRII SPECIFICE A JUNIORILOR I (12-13 ANI) ÎN DANSUL SPORTIV

2.1. Metodologia cercetării

Structura şi conţinutul orientat în lucrare se bazează pe ştiinţele metodologice ale pedagogiei sportului, justificate în pregătirea specifică a dansatorilor juniori I cu incursuri aplicate în modelul antrenamentului sportiv.

La colectarea datelor statistice au fost utilizate metode valide de cercetare prezentate în literatura specială bine cotate în Europa de autorii: H.M. Barov, R. McGee, 1971; Б.А. Ашмарин, 1978; Ş. Tudos, 1980; В.С. Иванов, 1990; J. R. Thomas, J. Nelson, 1996; A. Gagea, 1999; M. Niculescu, 2002; M. Epuran, 2005; M. Popa, 2008; Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, 2008.

2.1.1. Metode de colectare a datelor cercetării

- Studiul bibliografic

Utilizarea metodei studiului bibliografic a favorizat culegerea de informaţii pertinente referitoare la metodologia pregătirii specifice dansatorilor juniori I (12 – 13 ani). Acest demers s-a realizat prin intermediul consultării anumitor monografii, studii de specialitate, articole din reviste, documentare din surse electronice din internet [18, p. 131]. Finalitatea analizei informaţiilor se regăseşte în fundamentarea teoretică a acestei lucrări şi în conturarea ipotezelor certării. Informaţiile furnizate de specialiştii domeniului au oferit posibilitatea documentării în vederea identificării nivelului de cunoaştere în problematica aleasă şi a constituit punctul de plecare în stabilirea premiselor şi în formularea ipotezelor de cercetare.

- Observaţia pedagogică

Metoda observaţiei se bazează pe urmărirea în mod voit a fenomenului sau obiectului supus cercetării în vederea obţinerii unor informaţii pertinente despre acesta, urmând ca în continuare, acestea să suporte o analiză ştiinţifică riguroasă [18, p. 208].

În cadrul cercetării noastre, metoda observaţiei a fost aplicată pe parcursul antrenamentelor dansatorilor participanţi la experiment şi a testărilor, concretizându-se în protocoale de observaţie în care s-au înregistrat manifestările sportivilor la solicitările specifice, cum ar fi:

- comportamentul dansatorilor pe durata pregătirii tehnice, sportivii manifestând iniţial o atitudine de reticenţă în situaţia schimbării ordinii figurilor de dans în anumite structuri; ulterior, aceştia au trecut peste inhibiţii şi au demonstrat o atitudine colaborativă, chiar şi

în situația în care a fost necesară schimbarea partenerilor de dans; justificăm acest tip de comportament prin particularitățile de vârstă, pubertatea fiind perioada în care schimbările morfo-funcționale se reflectă direct în planul imaginii și stimei de sine;

- în situația solicitării unor execuții libere, bazate pe improvizație, fără a fi impuse prin coregrafii sau pași specifici, sportivii au manifestat inițial un comportament rigid, încorsetat, înregistrându-se chiar anumite blocaje și lipsa reacției la stimulii oferiți de către antrenor; teama de ridicol și preocuparea față de imaginea pe care și-o vor construi cei din jur despre el, au însoțit dansatorul junior I o lungă perioadă din pregătirea tehnică a acestuia; acest fapt poate fi explicat prin prisma etapei de vârstă la care se conturează schema corporală și se formează încrederea în sine; ghidarea antrenorului prin încurajări și indicații oportune au favorizat depășirea acestei reacții și au favorizat exersarea în cadrul pregătirii tehnice;
- exprimarea nonverbală pe care a pus accent antrenorul la pregătirea artistică, a constituit un stimul puternic în cadrul pregătirii artistice, la care, inițial, au răspuns mai bine fetele, comparativ cu băieții; obișnuirea dansatorilor cu sarcini motrice care presupuneau expresivitatea și control postural s-a realizat prin creșterea ponderii pregătirii artistice și prin îmbinarea acesteia cu pregătirea tehnică; dificultatea în aplicarea exercițiilor care să conducă la atingerea obiectivelor de instruire din acest plan a rezultat din manifestările specifice conturării sferei afective a puberului, acesta având tendința de a răspunde cu inhibiție sau cu exagerare la stimulii specifici, prin prisma instabilității emoționale, a descoperirii și explorării amplitudinii trăirilor interne;
- în cadrul pregătirii fizice, în etapa antrenamentului de pregătire de bază, dansatorii s-au adaptat cu dificultate programelor de exerciții fizice destinate dezvoltării calităților motrice, manifestând reacții de epuizare, de refuz și chiar trișând, în cazul numărului de repetări; cele mai anevoioase exerciții s-au dovedit a fi cele de forță și cele de mobilitate, sportivii răspunzând mai bine în cazul rezistenței aerobe și fiind interesați de exercițiile de coordonare; aceste fapt poate fi explicat prin prisma dezvoltării funcționale a organismului și prin tendința, la nivel psihologic, de a se compara cu ceilalți, de a fi cel mai bun, de a face cel mai mult, în vederea ocupării unui anumit loc sau confirmării poziției în cadrul grupului;
- reacțiile dansatorilor în cadrul pregătirii integrale au fost pozitive, aceștia fiind dornici să exerseze structuri de pași și coregrafii, pe muzică, comparativ cu exercițiile izoltate de pregătire tehnică sau de pregătire artistică; cu toate acestea, a fost nevoie să se insiste cu mai multe explicații și indicații pentru ca în execuție să reușească să țină cont de

corectitudinea pașilor și de ținuta corporală specifică ori de manifestarea expresivă în timpul dansului;

- informațiile teoretice noi legate de denumirea noilor procedee tehnice abordate, de particularități ale efortului fizic sau de cerințele de participare la competiții au fost asimilate cu lejeritate de către juniori, datorită proceselor cognitive specifice acestei perioade;
- referitor la testarea inițială a subiecților, s-a înregistrat faptul că dansatorii au capacitatea de a își mobiliza toate resursele pentru a obține un rezultat cât mai bun, solicitând chiar mai multe încercări, în cazul anumitor probe; de asemenea, sarcinile motrice au fost executate după ce în prealabil subiecții au solicitat informații despre teste, despre utilitatea și despre finalitatea acestora.
- la testarea finală, s-a remarcat tendința dansatorilor de a se compara cu ceilalți, dar și cu propria performanță inițială;
- în ambele momente ale testării, dansatorii au demonstrat o bună reactivitate la stimuli noi, o capacitate crescută de înțelegere a sarcinii motrice, o atenție concentrată pe execuție și nu pe alte detalii.

- Experimentul pedagogic

Verificarea ipotezelor cercetării s-a realizat prin intermediului experimentului pedagogic. Această metodă este recomandată de către specialiști în vederea identificării unor relații între fenomene, create și controlate de către cercetător [39, p. 501].

În acest sens, a fost dimensionată variabila independentă și urmărit efectul rezultat într-o anumită situație stabilită pentru variabila dependentă. Programele de pregătire specifică, conduse în baza documentelor de planificare pentru un an competițional, în cazul dansatorilor juniori I, din care reiese metodologia pregătirii specifice au constituit variabila independentă, aplicată grupului de experiment. Variabila dependentă se concretizează în optimizarea capacității de performanță, ca rezultat al obținerii unor plusuri la nivelul componentelor antrenamentului sportiv (pregătire tehnică, pregătire artistică, pregătire fizică), datorită abordării în interdependență a acestora, într-o pondere crescută.

Pentru aceasta, s-a acordat importanță aspectelor de mai jos:

- ambianței din cadrul antrenamentelor, astfel încât sportivii să scape de inhibiții și să își poată manifesta întregul potențial;
- stabilirii graficului formei sportive și periodizării procesului de pregătire în concordanță cu calendarul competițional;

- întocmirii documentelor de planificare care să corespundă periodizării antrenamentului și care să constituie suportul aplicării metodologiei de pregătire specifică;
- stabilirii condițiilor de evaluare și a materialelor necesare; asigurarea unei atmosfere motivante și relaxante, în egală măsură, pentru ca dansatorii să se poată manifesta corespunzător la toate testele, astfel încât datele înregistrate să fie reale și utile.

2.1.2.Metode de prelucrare statistico-matematică

Prelucrarea statistico-matematică a fost făcută cu ajutorul soft-ului SPSS și a presupus calcularea mai multor indicatori, precum:

- Media aritmeticăarată tendința centrală a grupului investigat, în ceea ce privește o anumită caracteristică, fiind exprimată prin raportul dintre suma X_i a valorilor acesteia şi numărul de subiecţi n.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n} \quad (2.1)$$

în care:

$\overline{X}$ - media aritmetică x_i - valorile individuale;

Σ - suma (operatorul adunării) n - număr de cazuri.

Media aritmetică a permis stabilirea tendințelor centrale în cazul tuturor probelor de evaluare aplicate, atât pentru grupul de experiment, cât și pentru grupul de control.

- Abaterea standard indică împrăștierea valorilor caracteristicii investigate în jurul mediei aritmetice și a permis, în cazul experimentului nostru, aflarea omogenității grupului de experiment și grupului de control S-a calculat după formula:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n} (x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \quad (2.2)$$

în care:

$\sum_{i=1}^{n} (x_i - \overline{X})$- suma diferenţelor pătratelor dintre fiecare rezultat şi media aritmetică

n - număr de cazuri.

- Abaterea medie este un indicator al variabilităţii datelor înregistrate şi se bazează pe media aritmetică a abaterilor absolute ale valorilor caracteristicii investigate de la media lor. Se calculează respectând formula:

$$m_1 = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \qquad (2.3)$$

Când valoarea abaterii medii este redusă, rezultă că eşantionul are o omogenitate mai mare, fapt care potențează rezultatele legate de abaterea standard calculată anterior.

- Amplitudinea demonstrează ecart-ul împrăştierii valorilor caracteristicii investigate, fiind calculată prin intermediul valorilor minime şi maxime din şir.
- t-Test "Student"

Pentru a verifica dacă rezultatele dintre cele două testări sunt diferite statistic semnificativ, a fost necesară aplicarea testului t-Student care presupune calcularea valorii *t* şi compararea rezultatului obţinut cu valorile standardizate întabelate în cărţile de specialitate. "Scopul unui test statistic este de a evalua ipoteza nulă la un nivel specific de probabilitate (P<0,05)".

Acest test a fost utilizat în vederea validării sau invalidării ipotezei nule, pe de o parte prin analiza datelor obţinute la testările iniţială şi finală, în interiorul grupului de experiment şi de control, separat, după formula:

$$t = \frac{[\overline{X}_1 - \overline{X}_2]}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \times r \times (m_1 \times m_2)}} \qquad (2.4)$$

pentru f (număr de cazuri) = n-1, unde:

$\overline{X_1}$ - media aritmetică la testarea iniţială;

$\overline{X}_2$ - media aritmetica la testarea finală;

m_1^2 - amplitudinea valorii medii la testarea iniţială;

m_2^2 - amplitudinea valorii medii la testarea finală;

r - coeficientul de corelaţie.

Pe de altă parte, testul a fost aplicat între grupurile de experiment şi de control după formula:

$$t = \frac{[\overline{X}_1 - \overline{X}_2]}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \qquad (2.5)$$

pentru f (număr de cazuri)=n_1+n_2-2, unde:

$\overline{X}_1$ - media aritmetică a grupei de experiment;

$\overline{X}_2$ - media aritmetică a grupei martor;

m_1^2 - amplitudinea valorii medii a grupei de experiment;

m_2^2 - amplitudinea valorii medii a grupei martor.

- Coeficientul de variabilitate este un indicator al dispersiei relative care arată raportul procentual dintre abaterea standard şi media aritmetică şi se calculează potrivit formulei:

$$C_v = \frac{\sigma}{\overline{X}} \times 100\% \qquad (2.6)$$

În cazul experimentului nostru, s-au avut în vedere valorile standard din literatura de specialitate ale coeficientului de variabilitate şi anume:

- dacă $C_v < 10$ % eşantion omogen;
- dacă $10\% < C_v <= 20$ % eşantion relativ omogen;
- dacă $C_v > 20$ % eşantion neomogen.

- Coeficientul de corelaţie a permis identificarea raportului de interdependenţă dintre două fenomene, parametrice sau neparametrice, după formula Brave - Pearson.

$$r = \frac{\sum_{i-1}^{n} (x_i - \overline{X}) \times (y_i - \overline{Y})}{n \times \sigma_x \times \sigma_y} \qquad (2.7)$$

în care:

x_i, y_i - valorile celor două variabile;

$\overline{X}, \overline{Y}$ - mediile celor două variabile;

n - numărul de cazuri;

σ_x, σ_y - deviaţiile standard ale celor două distribuţii.

2.1.3. Teste şi probe aplicate în investigarea pregătirii juniorilor I (12 – 13 ani) în dansul sportiv

Testele şi probele aplicate în vederea investigării metodologiei pregătirii juniorilor I (12 – 13 ani) în dansul sportiv au fost alese pentru a evalua principalele componente ale antrenamentului sportiv. Astfel, au fost selecţionate probe de ordin somatic, funcţional şi motric, probă de evaluare a calităţii execuţiei tehnico-artistice.

- Probe de ordin somatic:

Măsurarea înălţimii – s-a realizat prin utilizarea unui taliometru, iar valorile au fost exprimate în cm [Î].

Măsurarea greutăţii corporale – a presupus utilizare unui cântar, iar rezultatele au fost înregistrate în kg [G].

Indicele de masă corporală – a fost calculat după formula G/I^2 [G]. Aprecierea se face astfel:

IMC mai mic de 18,5 - subponderal

IMC între 18,5-24,9 - normoponderal

IMC între 25-29,9 - supraponderal

IMC între 30-34,9 - obez (tip I)

IMC între 35-39,9 - obez (tip II)

IMC mai mare de 40 - obezitate extremă.

Măsurarea plicilor de țesut adipos – s-a constituit în măsurarea cu ajutorul unui caliper a următoarelor plici de țesut adipos: triceps, biceps, subscapulară, fața anterioară superioară a coapsei, creasta iliacă, supraspinală, abdomen, gambă. Valorile exprimate în cm au fost însumate pentru a se putea constitui ulterior în date necesare analizei statistice.

- Probe de ordin funcțional:

Măsurarea frecvenței cardiace – s-a efectuat prin utilizarea unui pulstester Polar Protrainer [H]. Acest dispozitiv presupune aplicarea unui ceas pe antebrațul sportivului, aproape de articulația pumnului, fără a incomoda mișcările acestuia și a unei benzi cu senzori, fixată la nivelul cutiei toracice deasupra sternului. Dispozitivul electronic este inițial setat în funcție de particularitățile sportivului care execută sarcina motrică, respectiv vârstă, greutate, înălțime, nivel de antrenament. De asemenea, antrenorul setează și varianta de exersare și parametrii efortului. Banda cu senzori detectează semnalele electrice ale inimii, iar acestea sunt înregistrate în dispozitivul de la mână. Valorile frecvenței cardiace sunt vizibile pe ecranul ceasului pe toată durata exersării, sportivul fiind atenționat prin semnale luminoase și sonore dacă depășește zonele stabilite pentru exersare. După antrenament, datele se descarcă într-un calculator care are instalat software-ul Pulstester-ului, utilizând un dispozitiv cu infraroșu. Astfel, este posibilă întocmirea unor fișiere pentru fiecare sportiv în parte care pot fi consultate oricând de către antrenor, oferind informații legate de solicitarea funcțională a organismului, de calendarul activităților de antrenament computerizat, de parametrii efortului stabiliți pentru anumite programe de pregătire.

În cadrul acestui experiment, puls testerul a fost aplicat în fiecare etapa precompetiţională (mezociclul precompetiţional 1 şi 2) din anul de pregătire în care s-a intervenit experimental, într-o lecţie de antrenament, după încălzire, pe durata exersării coregrafiilor competiţionale, atât pentru dansurile din secţiunea standard, cât şi pentru cele din secţiunea latino, dată fiind participarea la concursul de 10 dansuri a sportivilor. Efortul specific a avut o durată regulamentară de concurs de 1min. 20 sec. şi a alternat cu pauze de 20 sec. S-a recurs la această modalitate de exersare pentru a identifica reacţia funcţională a organismului dansatorului în situaţia unei stimulări specifice, având drept reper al intensităţii efortului frecvenţa cardiacă. Valorile frecvenţei maximale au fost înregistrate în pulsații/min. doar în cazul grupei de

experiment, asupra căreia a fost aplicată metodologia de pregătire specifică. Înregistrările s-au efectuat separat pentru fete şi pentru băieţi, dar în situaţia execuţiei în cuplu a coregrafiilor. De asemenea, dansatorii participanţi la competiţii internaţionale au fost monitorizaţi, în pereche, cu sprijinul Institutului Naţional de Cercetare pentru Sport din Bucureşti, în cadrul microciclului de apropiere care a precedat cel mai important concurs din anul 2013.

Măsurarea VO2max – valoarea consumului maxim de oxigen a fost furnizată de software-ul Puls-testerului utilizat pentru monitorizarea frecvenței cardiace și este exprimat în ml/kg/min. [H].

- Probe de ordin motric

Măsurarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice s-a realizat prin intermediul probelor din bateria Eurofit [G].

Bateria Eurofit conține mai multe probe prin care se evaluează forța, viteza, rezistența aerobă, coordonarea și mobilitatea care se aplică pe o arie largă de populație, fiind un instrument de măsurare complex, recunoscut de Consiliul European și utilizat în sistemul școlar de evaluare. Se compune din:

- *Testul Flamingo* – asigură evaluarea echilibrului static. Se utilizează un suport din lemn, în formă de „T", aşezat invers pe sol, având o înălţime de 4 cm, lăţime de 3 cm şi lungime de 50 cm și un cronometru. Subiectul trebuie să își mențină echilibrul corpului timp de 1 minut, pe șipcă, păstrând poziția stând pe un picior, cu celălalt îndoit susținut înapoi și cu gamba apucată cu mâna de aceeași parte. Cronometrul se pornește când subiectul a adoptat poziția respectivă, fără a avea orice alt punct de sprijin și se oprește ori de câte ori acesta își pierde echilibrul, reluându-se cronometrarea simultan cu preluarea poziției de echilibru. Examinatorul notează numărul de încercări de care are nevoie sportivul pentru a menține poziția și acordă puncte, spre exemplu: 3 încercări = 3 puncte. Dacă subiectul se dezechilibrează de 15 ori în primele 30 sec., se întrerupe testul.

- *Măsuarea mobilității în articulația coxofemurală* – asigură evaluarea flexibilității articulațiilor coloanei vertebrale și coxo-femurală. Se utilizează o bancă de gimnastică și o riglă. Subiectul se va fi poziționat în așezat, înaintea băncii de gimnastică și va încerca prin îndoirea trunchiului înainte să atingă cu degetele banca de gimnastică sau să depășească marginea acesteia. Cu ajutorul riglei se măsoară distanța dintre vârfurile degetelor și bancă, consemnându-se în cm o valoare pozitivă în cazul în care degetele depășesc marginea băncii și valoare negativă în cazul în care subiectul nu atinge banca.

- *Testul atingerii plăcilor* (tapping test) – asigură evaluarea coordonării segmentare și a vitezei de execuție, la nivelul membrelor superioare. Presupune utilizarea unor plăci cu diametru

de 20 cm, a unui dreptunghi de 30x20 cm și a unui cronometru. Acestea sunt așezate pe o masă cu înălțime corespunzătoare taliei subiectului, astfel încât acesta să le poată atinge confortabil din stând. Plăcile sunt plaste la o distanță de 60 cm una față de cealaltă, iar la jumătatea distanței dintre acestea este poziționat dreptunghiul. Mâna neîndemânatică a subiectului se fixează în dreptunghi, în timp ce cealaltă mâna va atinge alternativ placuțele, repetitiv, cât se poate de repede. Se execută 25 de cicluri, respectiv 50 de atingeri care se cronometrează. Se notează timpul (sec.) necesar îndeplinirii numărului de atingere a plăcilor.

- *Săritura în lungime de pe loc* – asigură evaluarea forței explozive la nivelul membrelor inferioare. Se constituie din executarea unei sărituri în lungime de la o linie marcată pe sol, fără elan, de pe loc, singura mișcare permisă fiind aceea de elan la nivelul brațelor și flexia la nivelul membrelor inferioare. Se acordă două încercări și se notează în cm distanța dintre linia de start și călcâiele subiectului după aterizare. Se va lua în calcul cea mai bună execuție.
- *Ridicări ale trunchiului din culcat dorsal* – asigură evaluarea forței musculaturii abdominale. Subiectul, din culcat dorsal, genunchii îndoiți, formând un unghi de 90 grade între coapsă și bazin, cu mâinile la ceafă și cu gleznele fixate de către un partener, execută cât mai multe ridicări ale trunchiului în 30 sec. Examinatorul cronometrează și consemnează numărul de repetări.
- *Menținere din atârnat la bară, cu brațele îndoite* – asigură evaluarea forței musculaturii membrelor superioare. Subiectul va fi ajutat să adopte poziția de tracțiune la bară și va menține un timp cât mai îndelungat această postură. Se cronometrează execuția și se acordă asistență pe întreaga durată a acesteia. Valoarea se consemnează în secunde.
- *Naveta 10x5m* – asigură evaluarea vitezei și a agilității. Se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 5m una față de cealaltă, iar subiectul este solicitat să alerge cât mai repede posibil între acestea, parcurgând în total 50m și atingând de fiecare dată linia cu ambele picioare. Examinatorul cronometrează execuția și consemnează în secunde performanța.
- *Beep test – naveta pe 20m, cu plecare la semnal sonor* – asigură evaluarea rezistenței aerobe. Se folosesc jaloane sau se trasează pe sol două linii paralele la distanță de 20m una față de cealaltă. Subiectul trebuie să parcurgă distanța dintre cele două marcaje în timpul impus de semnalul sonor. Este necesar un suport audio (casetă, cd, USB) cu sunetul care dă stratul (beep) și care este înregistrat având niveluri de dificultate diferite. La începul, succesiunea sunetului este mai rară, iar apoi, din minut în minut, ritmul accelerează, trecându/se la un nivel superior de dificultate. Dacă subiectul parcurge distanța mai repede de apariția semnalului sonor, așteaptă la linie următorul start. Dacă nu ajunge la linie și îl surprinde pe traseu semnalul următor, se întoarce și încearcă se reia ritmul alergării, respectând un nou beep. Dacă însă acest fapt se

produce de două ori consecutiv, testul de întrerupe. Se consemnează nivelul de dificultate ajuns (viteza impusă se semnalul sonor) şi numărul de repetări (parcurgerea distanței între cele două linii). Cea mai frecvent utilizată variantă a acestui test este aceea în care semnalul sonor impune o viteză de deplasare inițial de 8.5km/oră, care va crește cu 0.5km/oră în fiecare minut (nivel de dificultate).

- *Probă de evaluare a calității execuției tehnico-artistice* – asigură evaluarea unor aspecte calitative ale execuției coregrafiilor de concurs (Anexa 13). Aceasta este o probă adaptată după cea prezentată de Barow şi McGee [170, p. 303], care se adresează gimnasticii; având în vedere similitudinile existente între dans şi gimnastică, precum şi deficitul de instrumente obiective de evaluare a calităţii dansului, considerăm oportună aplicarea acestei probe. Se concretizează în acordarea de note, de la 0 la 10, în funcție de criteriile următoare: controlul corpului şi al segmentelor; tehnica de execuţie a paşilor şi figurilor de dans; ritmul; colaborarea cu partenerul, fluiditatea mişcării.

Pentru fiecare dans, examinatorul acordă note şi calificative, respectând aceste criterii, astfel:

10 – excelent: corp şi segmente perfect controlate, paşi de dans foarte corect executaţi, ritm muzical respectat întocmai şi exprimat motric, sincronizare perfectă în cuplu, fluiditate dată de trecerea insesizabilă de la structură motrică la alta.

7-9 – bun: corp şi segmente bine controlate, paşi de dans cu uşoare ezitări, ritm muzical respectat, dar neexprimat motric, uşoare desincronizări în cuplu (decalaj între comandă şi acţiune, izbire de alte cupluri, pierderea prizei etc.), uşoare întreruperi, staţionări pe durata coregrafiei.

4-6 – mediu: execuţie corectă, dar lipsită de detalii

1-3 – slab: lipsa controlului postural, tehnică greşită în execuţia paşilor, pierderi de ritm, fluiditate redusă.

0 – ratare: execuţie slabă ca postură, tehnică, ritm, lucru în cuplu, fluiditate.

În cadrul experimentului nostru, dansatorii au executat toate cele 10 dansurile, au fost evaluaţi pentru fiecare dans în parte şi s-a calculat o medie pentru fiecare dintre cele două secţiuni, după care s-a recurs la sistemul rangurilor pentru interpretarea statistică.

2.2.Organizarea cercetării

2.2.1. Locul şi durata cercetării

Această cercetare a avut loc la clubul de dans sportiv „Pas în doi” din Bucureşti,care a fost înfiinţat în1998 şi inclus în circuitul instituţiilor de profil, recunoscute de către Federaţia Română de Dans Sportiv, din acelaşi an, având înscrişi peste 80 de sportivi de performanţă.

Experimentul s-a concretizat într-o intervenţia aplicativă de natură psihopedagogică, prin intermediul căreia s-a dorit evidenţierea metodologiei de pregătire specifică a juniorului I (12 – 13 ani) în dansul sportiv. Activitatea propriu-zisă de cercetare ştiinţifică s-a desfăşurat în perioada ianuarie 2012 – noiembrie 2013. Activităţile din cadrul experimentului au avut loc în sala de educaţie fizică şi sport din cadrul Liceului N. Kretzulescu din Bucureşti, închiriată de clubul “Pas în doi” pentru activitatea practică. La procesul de pregătire a dansatorilor au participat cadre didactice de specialitate, cu o vastă experienţă şi cu rezultate notabile în dansul sportiv românesc.

2.2.2. Eşantionul cercetării

Experimentul a presupus investigaţia a două grupe de sportivi, pentru a valida sau invalida ipotezele cercetării. Astfel, au fost stabilite o grupă de experiment (Anexa 1) şi o grupă de control (Anexa 2), în care au fost incluşi câte 12 dansatori, având vârste cuprinse între 12 şi 13 ani, corespunzător categoriei de clasificare sportivă juniori 1. Subiecţii provin de la clubul de dans sportiv „Pas în doi”, practică dansul sportiv de 4-5 ani, participând la competiţii naţionale şi internaţionale şi sunt antrenaţi de profesorul Virgil Grigore.

2.2.3. Etapele cercetării. Desfăşurarea experimentului pedagogic

În vederea desfăşurării cercetării noastre, au fost stabilite şi urmate mai multe etape, pe care le prezentăm în continuare:

1. Documentare bibliografică, studiul literaturii de specialitate şi analiză a celor mai relevante informaţii despre metodologia de pregătire specifică juniorului I (ianuarie 2009 – ianuarie 2015);
2. Identificarea premiselor, stabilirea scopului, elaborarea obiectivelor şi a ipotezelor (februarie – martie 2009);
3. Alegerea eşantionului cercetării (aprilie 2010);
4. Alegerea instrumentelor concrete de cercetare – metode de cercetare, teste şi probe de evaluare [18, 20, 39, 54, 56] (mai - iunie 2010);

5. Analiza şi elaborarea modulului experimental constatativ pentru anul de pregătire urmat de dansatorii juniori I în perioada 2011-2012 şi a rezultatelor din concurs obţinute în anul competiţional 2012 (iulie - august 2012);
6. Elaborarea modulului experimental de bază pentru anul de pregătire [3, 16, 51], centrat pe metodologia specifică de pregătire a dansatorului junior I, aplicabil în antrenamentul din 2012 - 2013 (august - septembrie 2012);
7. Evaluarea iniţială a grupelor de subiecți (septembrie 2011, 2012);
8. Aplicarea metodologiei de pregătire specifică (septembrie 2011 - august 2013);
9. Evaluarea finală a grupelor de subiecți (august 2013);
10. Analiza datelor înregistrate, prelucrarea datelor şi interpretarea rezultatelor cercetării (august 2013 - noiembrie 2014).

Perioada de derulare a experimentului propriu-zis a fost cuprinsă între septembrie 2011 și septembrie 2013. În acest interval, a fost aplicat programul de pregătire cuprins în planul anual de antrenament de bază, ținând cont de întrepătrunderea componentelor antrenamentului sportiv și care a constituit suportul în evidențierea metodologiei de pregătire specifică a dansatorului, asupra grupei de experiment. Analiza planului anual de pregătire al primului experiment constatativ urmat în 2011 – 2012 de către dansatorii juniori I şi a rezultatelor din concursurile anterioare a stat la baza diagnozei nivelul de antrenament şi a prognozei evoluţiei capacităţii de performanţă a acestora. De asemenea, această etapă a cercetării a constituit feed-back-ul pentru revizuirea metodologiei de pregătire specifică şi pentru elaborarea noilor documente de planificare care au surprins ponderea abordării fiecărei componente a antrenamentului şi, mai ales, ponderea pregătirii integrale, ca aspect inovativ al strategiei de pregătire. Grupa martor a urmat un proces de antrenament structurat pe modelul tradiţional, cu abordarea componentelor antrenamentului sportiv în ponderi diferite, fără a urma cu strictețe un plan de pregătire laborios întocmit. Precizăm aici că în cadrul clubului de dans sportiv în care s-a efectuat experimentul, până la data derulării acestui experiment, nu a existat o evidenţă strictă a documentelor de planificare a antrenamentului. La începutul și la finalul demersului experimental, au fost susținute testele și probele de evaluare pentru toți sportivii participanți la experiment.

Metodologia de pregătire specifică a dansatorilor din grupa de experiment a fost stabilită având în vedere nivelul de antrenament de bază al dansatorilor și interdependența dintre componentele antrenamentului sportiv. Nivelul performanțelor actuale din dansul sportiv a determinat preocuparea antrenorilor pentru identificarea unei metodologii de pregătire specifică prin intermediul căreia să fie atinse obiectivele de instruire și de performanță, dat fiind faptul că pregătire tehnică abordată izolat nu asigură efectuarea unei coregrafii valoroase în absența unei

execuții expresive, așa cum nici pregătirea artistică abordată separat nu garantează păstrarea fluidității pașilor și a figurilor de dans, fără o bună stăpânire a tehnicii de execuție. De asemenea, suportul de ordin fizic, respectiv nivelul de dezvoltare a calităților motrice și a capacității de efort trebuie corelate cu suportul tehnic şi cu cerințele mecanismului de bază al mișcării. Astfel s-a avut în vedere interdependenţa dintre pregătirea tehnică şi cea artistică, dintre pregătirea tehnică şi cea fizică, dintre pregătirea artistică şi cea fizică. Deşi componenta psihologică a antrenamentului dansatorilor juniori I constituie un reper important al metodologiei de pregătire, intercondiţionarea dintre aceasta şi celelalte componente nu a putut fi direct cuantificată în absenţa colaborării cu un specialist în domeniul psihologiei sportului. Considerând că nici unul dintre obiectivele de instruire şi de performanţă din plan tehnic, artistic, fizic, tactic, teoretic nu pot fi atinse fără ca antrenorul să nu acţioneze prin strategia sa şi asupra componentei psihologice (îndeosebi asupra celei motivaţionale şi afective), această latură a pregătirii a fost atinsă în limitele competenţelor profesionale ale acestuia.

Toate aceste aspecte au constituit reperele principale în planificarea și programarea antrenamentului sportiv al dansatorilor din grupa de experiment, alături de calendarul competițional oficial. Astfel, antrenorul a stabilit numărul de competiții importante la care să participe sportivii și pentru care să urmărească obiective de performanță, concursurile cu caracter formativ care să constituie secvențe de pregătire specifică, precum și metodologia de antrenament care să conducă la adaptarea treptată a organismului la efortul specific și la obținerea formei sportive în perioadele competiționale, prin atribuirea unei ponderi deosebite pregătirii integrale.

Periodizarea antrenamentului de bază pentru grupa de experiment a fost cea dublă, cu două competiții importante pe durata unui an de pregătire, respectiv Campionatul Național al României [B] din luna martie 2013 și German Open Championship (Stuttgart) [C], organizat de Federaţia Internaţională de Dans Sportiv [D], în luna august 2013. Obiectivele de performanţă au fost stabilite pentru aceste două competiţii, pornind de la rezultatele înregistrate de sportivi în anul anterior, în baza unor procese de diagnoză şi prognoză centrate pe aptitudinile dansatorilor cu cele mai mari şanse de reuşită.

Metodele și mijloacele de pregătire s-au bazat pe respectarea principiilor antrenamentului sportiv [50, p. 95-100] și pe interdependența dintre componentele antrenamentului. Ponderea componentelor antrenamentului sportiv a variat pe durata perioadelor de pregătire, predominând pregătirea integrală. Lecțiile de antrenament au fost desfășurate zilnic, de luni pînă sâmbătă, în afara orarului școlar al dansatorilor, având structura clasică cu parte introductivă, parte fundamentală și parte de încheiere.

Metodologia de pregătire specifică a inclus și participarea la competiții cu caracter formativ, cu scopul de a duce dansatorii cât mai aproape de nivelul maxim al pregătirii lor, dar și de a-i obișnui cu atmosfera de concurs, de a verifica reactivitatea acestora la stresul competițional și de a evalua nivelul de pregătire atins.

La începutul și la sfârșitul anului de pregătire, atât grupa de experiment, cât și grupa martor au fost supuse evaluărilor somatice, funcționale și motrice, astfel încât analiza datelor să permită aprecierea eficienței metodologiei de pregătire specifică aplicată.

2.3. Problemele teoretice de identificare a metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv

2.3.1. Periodizarea antrenamentului în metodologia pregătirii specifice în dansul sportiv, la juniori I

Periodizarea antrenamentului sportiv este dată de eșalonarea perioadelor de pregătire pe parcursul unui anumit interval temporal, astfel încât să se atingă forma sportivă și să se obțină cele mai bune rezultate în concursurile de anvergură. Stabilirea duratelor perioadelor de pregătire, a macrociclurilor, mezo- și microciclurilor care le compun constituie un ansamblu de operații logic înlănțuite se bazează pe legitățile adaptării organismului la efort și pe principiile antrenamentului sportiv. Nivelul maximal al adaptării organismului la stimulii specifici de antrenament constituie forma sportivă, stare superioară de antrenabilitate a sportivului, tradusă prin reacții optime la efort și prin manifestarea tuturor componentelor capacității de performanță.

Forma sportivă este definită de către specialiști drept o „stare superioară de adaptare concretizată în cele mai bune performanțe realizate în concursurile de vârf” [16, p. 411] și poate fi obținută la toate catgoriile de clasificare sportivă. Pornind de la aceste aspecte, putem spune că în dansul sportiv, forma sportivă se traduce prin nivelul superior de manifestare a capacității de performanță, demonstrat într-o competiție de obiectiv, la care sportivii obțin cele mai bune rezultate. Potrivit studiilor de fiziologie a efortului, forma sportivă este o stare de stres pentru organism și nu poate fi menținută o perioadă îndelungată de timp. Din acest motiv, specialiștii recomandă instalarea treptată a metodologiei obţinerii formei sportive pe durata perioadei pregătitoare, menținerea nivelul maxim adaptativ pe durata perioadei competiționale și dezadaptarea controlată a organismului pe durata perioadei de tranziție. Succesiunea perioadelor de pregătire specifică și ciclicitatea antrenamentului sunt strâns legate de forma sportivă și de metodologia periodizării antrenamentului. Stabilirea întinderii perioadelor de pregătire și a structurii antrenamentului, care să vizeze una sau mai multe forme sportive pe parcursul unui an

competițional, depinde de calendarul competițional oficial și de nivelul de pregătire al sportivilor. Teodorescu S. [50, p. 38-39] precizează că periodizarea antrenamentului are mai multe variante, în funcție de specificul fiecărei ramuri sportive, explicând periodizarea simplă prin succesiunea perioadei pregătitoare, competițională, de tranziție într-un an de pregătire, periodizarea dublă prin reluarea acestei succesiuni de două ori în același an, periodizarea multiplă, reluarea respectivei succesiuni de mai multe ori, în cazul seniorilor și perodizarea multianuală valabilă în cazul pregătirii pentru ciclurile olimpice sau mondiale.

În cazul dansului sportiv, la categoria de vârstă copii, metodologia antrenamentului sportiv se optează pentru periodizarea simplă, clasică, respectiv cu un singur macrociclu pe an și implicit cu obținerea unei singure forme sportive, iar de la categoria juniori I, se recomandă periodizarea multiplă [Bompa T., 2002]. Așa cum am amintit în referirile noastre anterioare legate de caracterul stadial al antrenamentului sportiv, la juniori, numărul de concursuri importante crește pe durata unui an, iar structura pregătirii trebuie să asigure procesele adaptative prin care dansatorul să facă față solicitărilor competiționale respective. Astfel, este necesară împărțirea anului de pregătire specifică în două macrostructuri în interiorul cărora să regăsesc perioadele pregătitoare, competițională și de tranziție [2, 27, 28, 34, 35, 51, 150]. Ținând cont de faptul că dansatorii trebuie să fie în formă sportivă la cele mai importante competiții la care vor participa, se impune ca antrenorul să țină cont de calendarul competițional în vigoare, stabilit de către federația de specialitate. În continuare, prezentăm varianta de periodizare dublă, adecvată dansatorilor juniori I, având drept reper calendarul competițional din 2013 (Figura 2.1.).

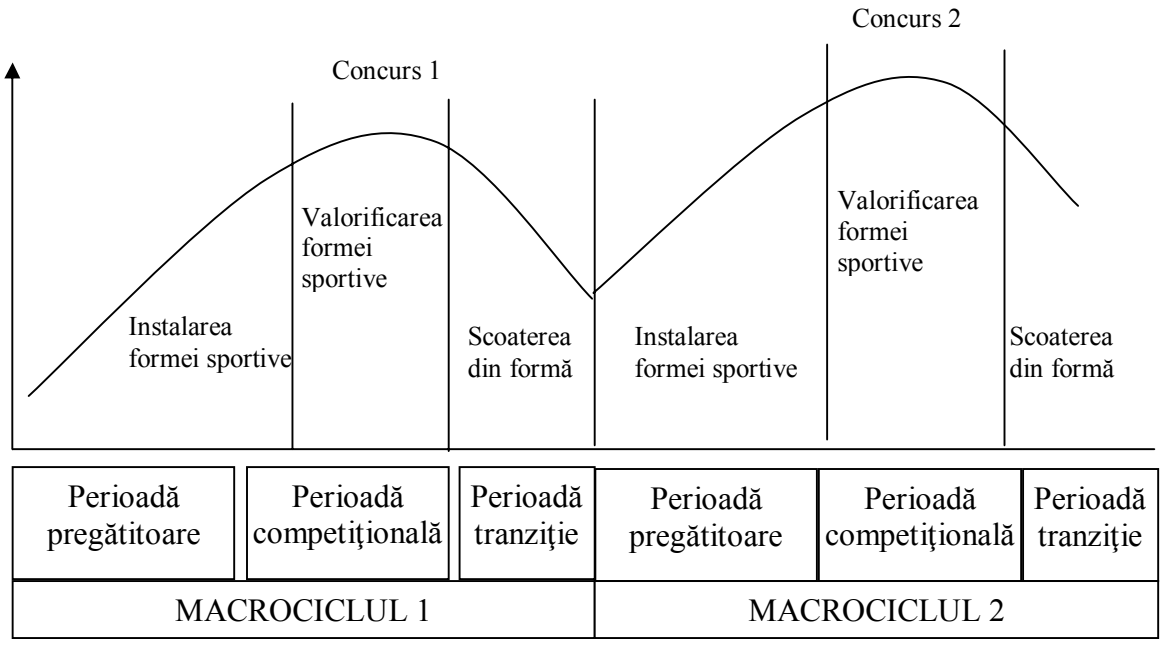


Fig 2.1. Periodizarea dublă în dansul sportiv

Obiectivele, conținutul și durata perioadelor de pregătire incluse în cele două macrostructuri se stabilesc de către antrenor, cu respectarea cerințelor de adaptare progresivă a organismului la efort care se reflectă direct în dinamica și în dirijarea efortului.

Chiar dacă acestea sunt cuprinse în documentele de planificare, aplicarea concretă în lecțiile de antrenament a stimulilor se va realiza în concordanță cu particularitățile de vârstă ale juniorului I și cu reactivitatea de moment a acestuia, constituindu-se în elemente flexibile ale metodologiei de pregătire specifică. Conținutul etapelor de pregătire derivă din orientarea mijloacelor de antrenament spre diferite componente ale antrenamentului sportiv: mijloace de pregătire fizică, mijloace de pregătire tehnică, mijloace de pregătire artistică, mijloace de pregătire psihologică, mijloace de pregătire integrală. Ponderea acestora diferă de la o perioadă de pregătire la alta, în funcție de calendarul competițional și de rata progresului sportivilor. Strategia de pregătire, tradusă prin alocarea unor ponderi eficiente acestor componente, diferă de la un antrenor la altul și nu se cunosc variante standardizate care să fie aplicate în acest sens.

2.3.2. Componentele pregătirii specifice în formarea capacității de performanță a dansatorilor aflați la vârsta juniorului I

În opinia lui Năstase D.V. [35, p. 35], pregătirea specifică a dansatorilor se bazează pe abordarea integrală a antrenamentului, la care se poate ajunge astfel:

- o creştere constantă în complexitate şi rafinament a tehnicii şi compoziţiilor coregrafice, pentru preîntâmpinarea rutinei şi a super-complexului de originalitate;
- optimizarea unei dispoziţii funcţionale ideale şi o menţinere a capacităţii fiziologice la parametrii de efort în vederea realizării performanţei;
- creşterea nivelului de adaptabilitate psiho-fizică la stimuli specifici în antrenament şi competiţie;
- realizarea meta-comunicării şi trecerea de la automatismele interpretative la comunicarea expresiv-conştientă pe baza interpretării unui rol;
- conştientizarea necesităţii pregătirii integrale în vederea obţinerii de performanţe remarcabile prin informare teoretică şi practică.

Antrenamentul dansatorilor va respecta principiile generale ale pregătirii sportive şi va include mijloace cu caracter specific, dar şi cu caracter general, care vor conduce spre atingerea obiectivelor de instruire şi de performanţă. În funcţie de perioada de pregătire şi de timpul avut la dispoziţie până la competiţia de obiectiv, se va stabili dozarea exerciţiilor în limitele metodelor bazate pe relaţia efort – odihnă. Eficientizarea mişcărilor şi optimizarea capacităţii de

performanţă se vor obţine numai prin respectarea cerinţelor de ordin fiziologic ale modificărilor adaptative ce vor culmina cu forma sportivă. Valoarea efectului cumulativ al lecţiilor de antrenament se va aprecia în raport cu stabilitatea formei sportive şi cu posibilitatea dansatorilor de a valorifica în concurs această stare superioară de adaptare.

Acumulările sportivilor în plan biologic, motric şi psihologic depind de măiestria antrenorului de a dimensiona structura antrenamentului, de a planifica lecţiile de pregătire şi de a selecţiona mijloacele oportune pentru atingerea obiectivelor de instruire de ordin tehnic, fizic, artistic, tactic, psihologic şi teoretic.

Vişan A. [59, p. 27] subliniază aspectele care trebuie urmărite în pregătirea corporală a dansatorului, şi anume:

- automatizarea deprinderilor şi priceperilor motrice;
- dezvoltarea capacităţii motrice;
- inteligenţa motrică;
- dorinţa pentru expresie;
- puterea expresiei care depinde de puterea gândului, a minţii, a sentimentului;
- în învăţarea unei mişcări sau a unui act motric nou, fiecare senzaţie trebuie înregistrată şi observată;
- voinţa este mereu prezentă, în corelaţie cu intelectul, afectele şi spiritul;
- cooperarea proceselor cognitive constituie unul dintre secretele succesului;
- imaginaţia;
- tehnica şi expresia devin sinonime, dacă ne gândim la tehnică drept singurul mijloc de expresie.

În acest sens, considerăm necesar să identificăm, în urma analizei şi sintezei teoriei şi practicii de specialitate, particularităţile definitorii ale fiecărei componente ale metodologiei antrenamentului în dansul sportiv.

După Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин, 2004, modificat de D.V. Năstase, 2010 componentele metodologice ale antrenamentului în dansul sportiv sunt următoarele (Figura 2.2.):

Pregătirea tehnică se concretizează în „ansamblul de măsuri, mijloace şi metode folosite în învăţarea elementelor şi procedeelor tehnice specifice unei ramuri de sport” [50, p. 131].

În dansul sportiv, tehnica se compune din paşi şi figuri de dans executate în cuplu, specifice celor două secţiuni, standard şi latino-americane, şi diferenţiate în cadrul acestor pentru fiecare dans separat. Se vorbeşte astfel de tehnica valsului, tehnica tango-ului, tehnica rumbei,

tehnica jive-ului etc. Chiar dacă există asemănări între structurile motrice şi între biomecanica mişcărilor în anumite dansuri, poziţia corpului, priza dintre parteneri şi ritmul oferă acestora particularităţi distincte.

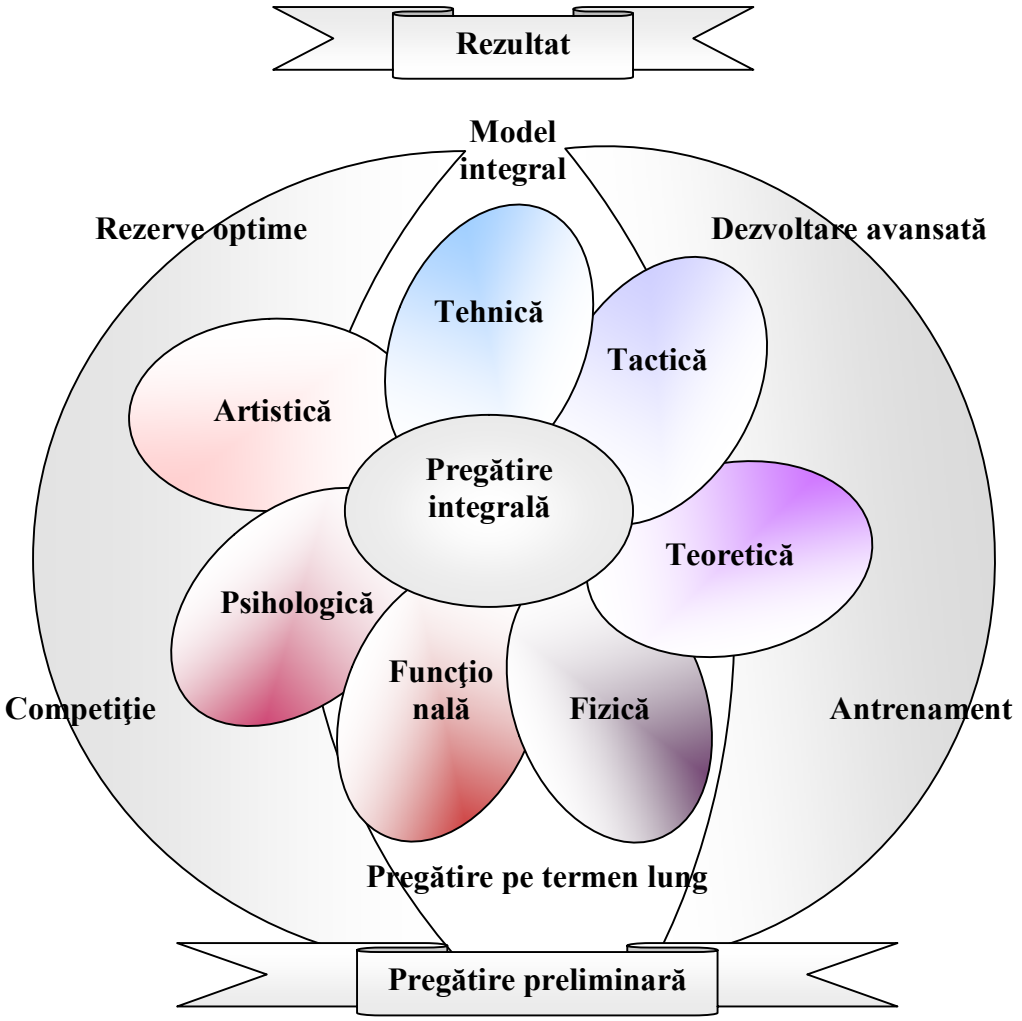


Fig. 2.2. Componentele generale ale metodologiei pregătirii de performanţă [62, p. 49; 34, p. 36]

Tehnica sportivă se compune din element tehnic, procedeu tehnic, mecanism de bază şi stil.

- **Elementul tehnic** este definit drept *„o structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport*" [16, p. 282]. Deoarece nu există ca atare, ci doar concretizat într-un procedeu tehnic, elementul rămâne o noţiune abstractă.
- **Procedeul tehnic** este maniera reală de execuţie a unui element tehnic. Procedeele tehnice sunt rodul creativităţii antrenorilor sau sportivilor, în unele sporturi, cele de originalitate purtând chiar numele celor care le-au executat pentru prima dată.
- **Stilul** face trimitere *„la amprenta personală a unui sportiv de înaltă performanţă, manifestată în execuţia unui procedeu tehnic. Particularităţile sale morfologice, funcţionale şi*

psihice se întipăresc în mecanismul de bază şi conduc spre execuţia eficientă a unui anumit procedeu" [57, p. 105]. La vârstele mici, nu se poate vorbi se stil în execuţia tehnicii, deoarece procedeele se găsesc în etapa de învăţare – consolidare şi este posibil sa fie vorba de greşeli în realizarea mecanismului de bază, care nu trebuie tolerate în antrenamente.

- **Mecanismul de bază** se referă la „*succesiunea logică de acte motrice, obiectiv necesare, în vederea efectuării eficiente a acestuia"* [16, p. 283]. Acestora li se adaugă parametrii externi ai efortului şi condiţiile concrete de execuţie.

În dansul sportiv, particularităţile tehnicii i-au determinat pe specialişti să analizeze în profunzime această problematică. Eforturile acestora s-au concretizat în identificarea şi a altor componente ale tehnicii, şi anume [34, p. 41]:

- **Capacitatea tehnică** - ansamblul deprinderilor, elementelor, procedeelor şi structurilor tehnice (figuri) specifice dansului sportiv, necesar formării coregrafiei şi desfăşurării activităţii;
- **Calitatea tehnică** – particularitatea individuală şi de cuplu a realizării paşilor şi figurilor de dans, determinată de indici motrici, psihomotrici şi artistici, necesari efectuării mişcărilor cât mai aproape de modelul ideal de execuţie;
- **Măiestria** - modalitatea de utilizare a tehnicii la nivelul cel mai înalt, atât în antrenament, cât şi în competiţii pentru realizarea cu succes a coregrafiei.

În ceea ce priveşte raportul dintre componentele antrenamentului în dans sportiv, Mihaiu C. [33, p. 78] evidenţiază legătura indisolubilă dintre conţinutul tehnic şi latura artistică a execuţiilor, fapt ce va avea implicaţii asupra abordării pregătire tehnice şi a celei artistice ca un tot unitar, atât în lecţii distincte, cât şi împreună.

Deprinderile motrice specifice conţinutului tehnic din dans se formează în urma parcurgerii procesului de învăţare motrică, fiind rezultatele exersării corespunzătoare pe durata etapelor acestuia. Învăţarea motrică presupune un comportament observabil datorat ansamblului de „*procese asociate exersării şi experienţei care conduc la schimbări relativ permanente*" [4, p. 229] în conduita subiectului.

Stăpânirea conţinutului tehnicii în dansul sportiv este apreciată prin caracteristicile observabile ale performanţei, ca rezultat direct al procesului învăţării motrice.

Pornind de la opinia lui A. Bota [4, p. 231] vizavi de aceste caracteristici, prezentăm particularităţile pe care le îmbracă acestea în dansul sportiv, şi anume:

- **îmbunătăţirea performanţei** – cu toate că învăţarea nu poate fi redusă doar la atingerea unui rezultat, ci trebuie privită şi ca proces, ameliorarea execuţiilor tehnice ale dansatorului şi implicit obţinerea de performanţe superioare reprezintă o dovadă a învăţării;

- **consecvenţa în execuţii** – permite dansatorului ca de la o repetare la alta să nu existe decât diferenţe foarte mici, poate insesizabile, în execuţia paşilor de dans şi a coregrafiilor, variaţiile de la modelul ideal de mişcare fiind rezultatul instalării unui comportament stabil şi durabil;
- **persistenţa în timp –** se află într-o strânsă relaţie cu consecvenţa în execuţii şi se traduce prin posibilitatea dansatorului de a reproduce anumite mişcări pe o perioadă îndelungată de timp, datorită stereotipurilor dinamice formate în etapa de supraînvăţare. Este ştiut faptul că dansatorii îşi amintesc coregrafiile anterioare şi le pot executa cu o oarecare uşurinţă chiar şi după ieşirea din activitatea sportivă de performanţă;
- **adaptabilitatea –** se referă la capacitatea dansatorului de a executa coregrafia învăţată în condiţii variate, impuse de situaţia competiţională şi de parametrii externi ai exersării din lecţiile de antrenament.

Deoarece specificitatea tehnicii în dansul sportiv reclamă un bun control neuromuscular şi un fin reglaj psihomotric al actelor şi acţiunilor motrice, este necesar să aducem în prim plan aspecte legate de această problematică. În acest sens, considerăm oportună reprezentarea grafică (Figura 2.3) a aplicaţiilor teoriei controlului motor oferită de R.A. Magill [189, p. 53] şi particularizată de noi pentru dansul sportiv.

Potrivit studiilor lui T. Sbenghe [16, p. 354], controlul muscular face trimitere la *„abilitatea de a activa un grup limitat de unităţi motorii ale unui singur muşchi, fără a fi activaţi alţi muşchi”*, în baza *„conştientizării raportului senzitivo-motor pentru realizarea activării unui muşchi sau a unei mişcări simple, la un moment dat”*.

În aspect metodic, C. Urzeală [57, p. 117] explică controlul neuromuscular prin posibilitatea sistemului nervos de a recruta selectiv unităţile motorii ale muşchiului, fapt ce va conduce la eficientizarea execuţiei tehnice.

Din sinteza surselor de informare şi documentare de specialitate, reiese că mecanismele controlului voluntar se bazează pe integrarea corelativă a funcţiei sistemului nervos cu cea a sistemului neuromuscular, având ca rezultat elaborarea programului motor care va coordona execuţia motrică, concomitent cu gestionarea şi restricţionarea actelor motrice reflexe care se declanşează automat sau semiautomat.

Dintre **obiectivele cu caracter general ale metodologiei pregătirii tehnice** care pot fi urmărite în antrenamentul dansatorilor, enumerăm următoarele:

- educarea motricităţii generale prin lărgirea repertoriului de deprinderi de bază, utilitar aplicative şi specifice;

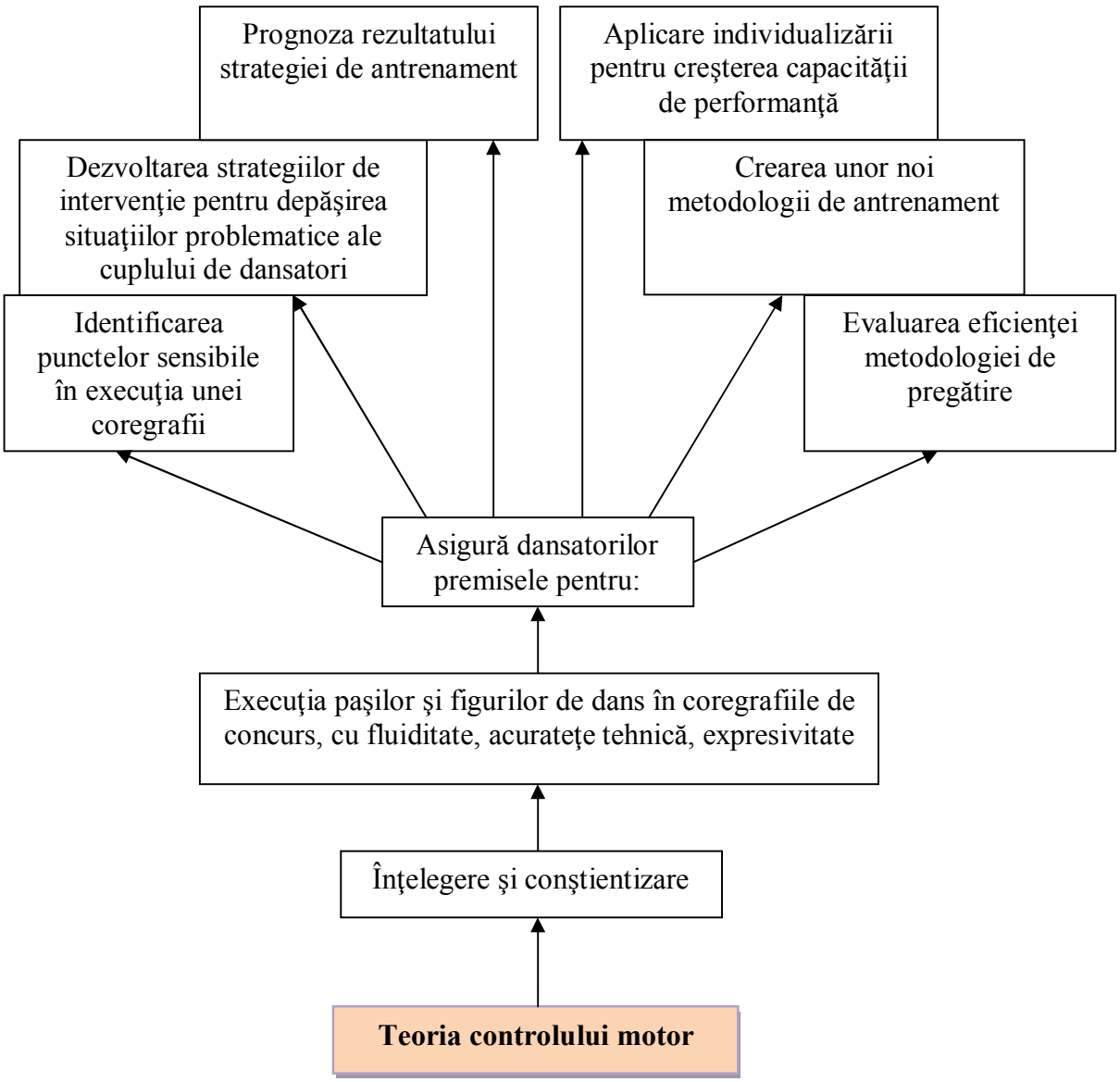


Fig. 2.3. Aplicaţii ale teoriei controlului motor în dansul sportiv

- învăţarea paşilor de bază din dansurile incluse în secţiunea standard;
- învăţarea paşilor de bază din dansurile incluse în secţiunea latino;
- însuşirea unor figuri de dans specifice secţiunii standard, având grad de dificultate gradat, potrivit nivelului de instruire;
- însuşirea unor figuri de dans specifice secţiunii latino, având grad de dificultate gradat, potrivit nivelului de instruire;
- însuşirea coregrafiei, pentru fiecare dans separat.

Gama de **mijloace** aplicată în pregătirea tehnică a dansatorilor este foarte variată, incluzând atât mijloace de lecţie cu caracter general, mijloace intermediare, mijloace specifice, cât şi mijloace competiţionale.

Pregătirea artistică include *„totalitatea modalităţilor de educare a expresivităţii corporale şi de însuşire a particularităţilor artistice specifice.Finalitatea acesteia constă în realizarea acţiunilor tehnice de dificultate cu indici superiori de fluiditate, plasticitate, sugestibilitate, în concordanţă cu particularităţile sportului”* [57, p. 142].

Valenţa artistică a dansului sportiv este introdusă de către specialiştii domeniului în sfera comunicării, ca dimensiune fundamentală a existenţei şi dezvoltării umane.

Martha Graham aprecia, într-una din scrierile sale, că *„dansul este limbajul ascuns al sufletului”*... Exprimarea stărilor interioare, comunicarea trăirilor afective şi transmiterea unei anumite intenţii se fac prin dans, ca expresie a manifestărilor sufletului, sesizată mai mult sau mai puţin de public, în funcţie de disponibilitatea emoţională a acestuia şi de capacitatea de înţelegere a limbajului nonverbal.

D.V. Năstase [35, p. 113] apreciază că un dansator spune o poveste prin coregrafia lui, fiecare pas executat constituind cuvintele acestuia, legate în propoziţii şi fraze, respectiv în structuri tehnice sau figuri, după reguli de compoziţie şi frazare muzicală, aplicate cu stricteţe.

Datorită faptului că dansul se realizează în cuplu, comunicarea dintre sportivi capătă o importanţă deosebită în cadrul pregătirii artistice a acestora. Dansul de cuplu se transformă în funcţie de contextul artistic, îmbrăcând aspectele de mai jos [35, p. 114]:

- o formă de codificare a semnalelor auditive din muzică în semnale vizuale ale limbajului corporal;
- un mijloc de interferare a sentimentelor personale;
- o formă de valorificare a comunicării de expresie;
- un mijloc de transmitere a unor idei, trăiri, mesaje etc.;
- o modalitate motrică de comunicare a povestirii dintre două personaje de sex opus;
- o formă de manifestare a erotismului.

T. Dobrescu [14, p. 38] evidenţiază cerinţele ce trebuie respectate în realizarea tuturor acţiunilor tehnice, care aduc un plus importanţei pregătirii artistice a dansatorului şi pe care le prezentăm mai jos:

- braţele rotunjite în realizarea acţiunilor libere, cu întârzierea mâinilor în mişcare pentru a prelungi acţiunea în spaţiu;
- urmărirea cu privirea a tuturor acţiunilor braţelor pentru înregistrarea expresiei artistice;
- întârzierea capului în acţiunile trunchiului pentru a realiza prelungirea mişcărilor în spaţiu;

- orientarea vârfurilor picioarelor în afară în toate poziţiile sprijinite sau susţinute, indiferent de direcţia de acţionare;
- efectuarea acţiunilor membrelor inferioare cu vârful desprinzându-se ultimul de pe sol şi reluând primul contactul cu acesta;
- plasamentul corect al segmentelor în planuri şi direcţii precise;
- plasarea şi transmiterea corectă a greutăţii corpului pe suprafeţele de sprijin;
- execuţia liberă naturală a tuturor acţiunilor motrice şi în concordanţă cu acompaniamentul muzical.

Ca mijloace de expresie, specialiştii amintesc expresiile faciale, mimica, contactul vizual, gesturile, acestea alăturându-se mişcărilor specifice dansului care trebuie să respecte cerinţe de ritm, tact, tempo, energie, amplitudine şi plasticitate. Nu lipsite de semnificaţie pentru transmiterea mesajului compoziţional rămân simbolistica culorilor şi croiala costumelor dansatorilor.

Componentele pregătirii artistice, aşa cum sunt acestea definite în gimnastica artistică de către V. Grigore (2002), citat de A. Dragnea şi S. Teodorescu [16, p. 406], se regăsesc şi în antrenamentul dansatorilor, aflându-se într-o strânsă interdependenţă (Figura 2.4).

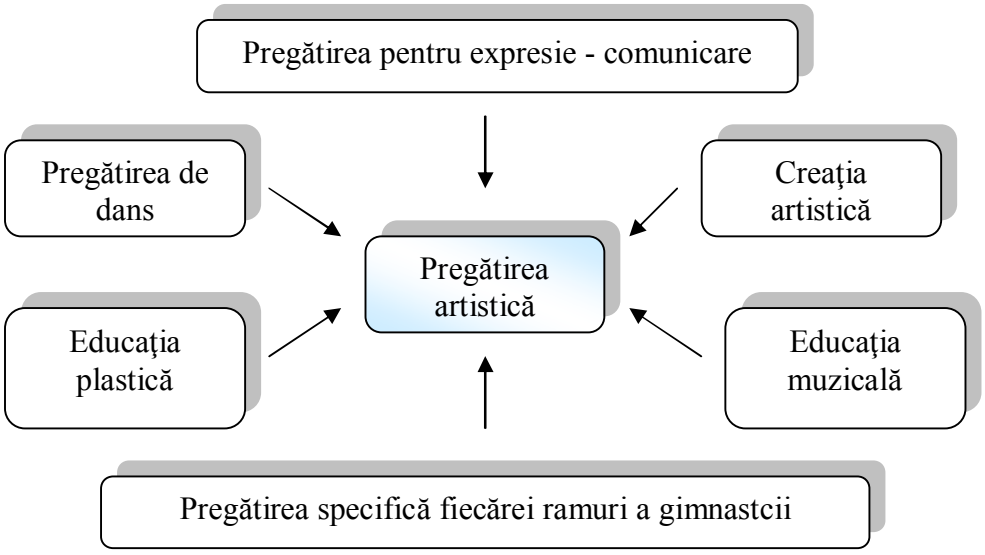


Fig. 2.4. Componentele pregătirii artistice [16, p. 406]

Pornind de la aceste componente, se pot contura **obiective cu caracter general ale metodologiei pregătirii artistice** în antrenamentul dansatorilor, cum ar fi:

- formarea ţinutei corporale specifice dansurilor din secţiunile standard şi latino;
- dezvoltarea expresivităţii corporale;
- formarea unui vocabular gestual variat;

- formarea capacităţii de utilizare şi interpretare a limbajului nonverbal;
- stimularea trăirilor afective şi a manifestării acestora în concordanţă cu particularităţile muzicii;
- crearea unui simţ estetic deosebit.

Chiar dacă specificitatea tehnicii implică exersare artistică şi pregătirea în acest sens se realizează în paralel, în secvenţe de antrenament de sine stătătoare, se utilizează mijloace din balet, exerciţii de expresie corporală, paşi de dans aparţinând unor genuri diferite (modern, popular, contemporan etc.), exersare în oglindă, exerciţii de muzicalitate, improvizaţie pe diferite genuri muzicale, exerciţii de creaţie etc.

Pregătirea fizică este componenta antrenamentului prin care se asigură dansatorului suportul fizic indispensabil achiziţiilor de natură tehnică şi tactică. Este definită de S. Teodorescu [50, p. 148] drept „*un sistem de măsuri, mijloace şi metode prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacităţii funcţionale, a calităţilor motrice de bază şi specifice diferitelor ramuri de sport”*.

Obiectivele care se urmăresc a fi atinse în pregătirea fizică a dansatorilor pornesc de la solicitarea specifică şi de la calităţile motrice prioritar solicitate în acest sport. Cu toate acestea, se vor dezvolta atât capacităţile motrice de bază cât şi cele combinate, specifice, ţinându-se cont de factorii care le condiţionează, de posibilităţile dansatorilor şi de condiţiile exersării. Astfel, pregătirea fizică poate fi generală şi specifică.

În cadrul metodologiei pregătirii fizice generale se va realiza dezvoltarea multilaterală a calităţilor motrice şi creşterea capacităţii funcţionale a organismului, premisă a modificărilor adaptative ce se instalează în organismul sportivilor. În funcţie de nivelul de instruire, se utilizează mijloace cu caracter general pentru începători, în vreme ce la dansatorii consacraţi, exerciţiile respectă specificitatea sportului.

În cadrul metodologiei pregătirii fizice specifice se va realiza dezvoltarea capacităţilor motrice combinate, şi a capacităţii de efort specifice, prin intermediul metodelor şi mijloacelor specifice.

Suportul motric în dansul sportiv este susţinut de calităţi motrice precum rezistenţa aerobă, rezistenţa locală musculară, forţa generală, forţă în regim de rezistenţă, viteza de execuţie, viteza de repetiţie, viteza de reacţie, mobilitatea. Deoarece capacităţile coordinative condiţionează învăţarea elementelor şi procedeelor tehnice, acestea vor ocupa ponderea cea mai mare din pregătirea fizică a dansatorilor şi vor fi permanent în atenţia antrenorilor.

Dintre **obiectivele cu caracter general ale metodologiei pregătirii fizice** care pot fi urmărite în antrenamentul dansatorilor, enumerăm următoarele:

- dezvoltarea calităţilor motrice de bază;
- dezvoltarea calităţilor motrice specifice dansului sportiv;
- dezvoltarea capacităţii de efort.

Referitor la metodele şi procedeele metodice adecvate dezvoltării calităţilor motrice în cadrul antrenamentelor de dans sportiv, apreciem drept oportună aplicarea modalităţilor de exersare bazate pe relaţia efort – odihnă.

Pregătirea tactică înglobează *„un sistem de principii, idei şi reguli de abordare a competiţiilor de către sportiv, prin care acesta îşi valorifică toate capacităţile tehnice, fizice, psihice, în vederea rezolvării situaţiilor problematice create de adversari, coechipieri şi ambianţă, pentru obţinerea succesului”* [16, p. 301].

Tactica sportivă presupune implicaţii de ordin teoretic, dar şi aspecte practice, concretizate de regulă în acţiuni şi combinaţii tehnico-tactice. Specialiştii domeniului consideră că în cazul sporturilor tehnice cu pregnantă componentă artistică, ponderea tacticii diminuează considerabil comparativ cu jocurile sportive sau cu sporturile de combat, deoarece individul concurează după un program dinainte stabilit, care nu suportă modificări majore declanşate de întrecerea directă cu adversarul.

Cu toate acestea, complexitatea şi unicitatea competiţiilor de dans, impun o abordare strategică a întrecerii, fiind necesară stabilirea unor aspecte tactice care să pună în evidenţă cele mai bune calităţi ale perechii, să ascundă eventualele deficienţe din pregătirea acesteia, precum şi dozarea eficientă a resurselor energetice. Astfel, pot fi identificate elemente legate de stabilirea conţinutului tehnic al coregrafiilor dansurilor, de ordinea sportivilor în concurs, de vestimentaţia acestora, de înlocuirea sau simplificarea unor elemente tehnice pe durata concursului în funcţie de evoluţia adversarului, de utilizarea unor tehnici de impresionare a publicului şi a arbitrilor (expresivitate, plasament pe ringul de dans, poze, direcţii de realizare a figurilor de dans) etc.

În Figura 2.5, sunt prezentate explicit valenţele tactice pe care trebuie să le îmbrace antrenamentul dansatorilor pentru ca şansele de a obţine succesul în concurs să sporească [34, p. 67].

Pornind de la legătura indisolubilă dintre componentele antrenamentului ce se manifestă în dansul sportiv, insistăm asupra **coregrafiei**, ca element distinct al acestui sport cu valenţă artistică, ce poate fi considerat factorul sinergic de ordin tactic al celorlalte laturi ale pregătirii (tehnică, fizică, artistică, psihologică, teoretică).

După cum spunea Mata Hari într-o maximă celebră *„dansul este un poem în care fiecare mişcare este un cuvânt”*, putem aprecia că succesiunea paşilor şi figurilor de dans din care se

constituie o coregrafie îmbracă semnificaţie şi respectă regulile unei compoziţii lirice, menită să transmită mesajul poetului.

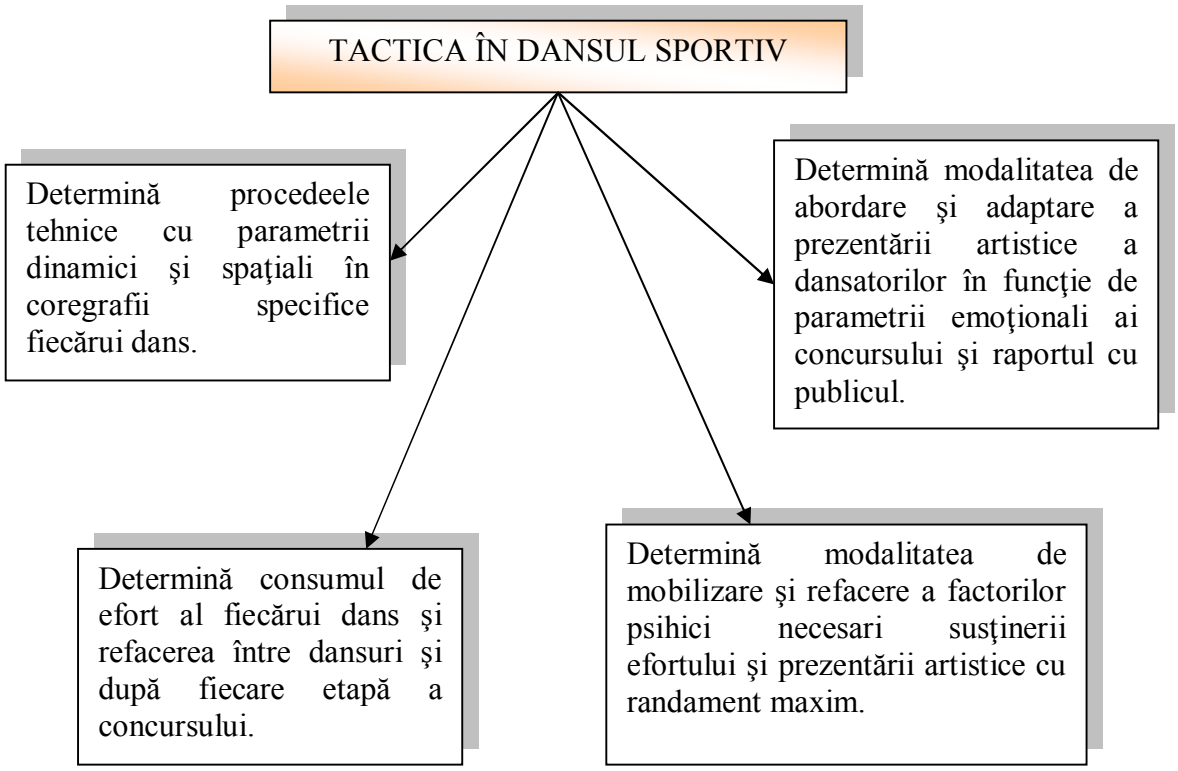


Fig. 2.5. Aspecte tactice în dansul sportiv [34, p. 67]

Coregrafia este definită de D.V. Năstase (2010) ca fiind *„modalitatea originală de îmbinare a elementelor, procedeelor şi structurilor tehnice într-o succesiune de structuri coreografice, care asamblate după regulile şi normele din dansul sportiv determină evoluţia propriu-zisă (de concurs) a cuplului sau formaţiei de dansatori”* [34, p. 70].

În stabilirea coregrafiei unui dans, se vor avea în vedere atât prevederile regulamentare referitoare la desfăşurarea competiţiei, la cerinţele tehnice, la durata execuţiei, la frazarea muzicală, la spaţiul de concurs şi la sensul deplasării, cât şi coordonări de natură subiectivă ce ţin de particularităţile sportivilor (nivel tehnic, măiestrie artistică, condiţie fizică, aspecte somatic, stare de antrenament etc.).

Paşii şi figurile de dans care vor compune coregrafia sunt elementele de conţinut ale tehnicii, care, prin exersare, se transformă în stereotipuri dinamice şi, prin supraînvăţare, devin priceperi superioare care vor permite dansatorilor să îşi comute atenţia în timpul execuţiei asupra contextului situaţional competiţional şi asupra tacticii de abordare a întrecerii. Coregrafia poate suporta modificări minore ca urmare a derulării concursului, la decizia aleatorie a cuplului, în funcţie de prezenţa celorlalte perechi pe ringul de dans şi de plasamentul arbitrilor. Această

adaptare este posibilă pe fondul inteligenţei motrice de care dansatorii trebuie să dea dovadă, cât şi în baza măiestriei lor tehnice şi artistice.

Dintre condiţiile care trebuie respectate în conceperea coregrafiei unui dans, amintim [34, p. 73]:

- acoperirea prin dans a întregii partituri muzicale;
- concordanţă cu regula muzicală;
- respectarea sensului de dans;
- raportarea la laturile ringului;
- permisibilitate;
- prezenţa unui mesaj compoziţional.

Dintre **obiectivele cu caracter general ale metodologiei pregătirii tactice** care pot fi urmărite în antrenamentul dansatorilor, enumerăm următoarele:

- conceperea coregrafiei pentru fiecare dans în funcţie de cerinţe şi de particularităţile dansatorilor;
- identificarea punctelor forte ale pregătirii sportivilor şi introducerea acestora în structuri specifice;
- dezvoltarea capacităţii de adaptare a coregrafiei la condiţiile din concurs;
- dezvoltarea capacităţii de comunicare dintre parteneri.

Pregătirea psihologică este latura antrenamentului sportiv care întregeşte aspectele legate de dezvoltarea capacităţii de performanţă, ştiind că mijloacele utilizate în pregătire acţionează atât asupra sferei biologice, motrice, cât şi asupra celei psihice şi sociale. Mai mult decât atât, este vorba de componenta antrenamentului care asigură stăpânirea de sine în concurs, mobilizarea la maxim a potenţialului sportivului şi învingerea tensiunilor interne generate de întrecere.

În situaţia participării dansatorilor la concursuri, întregul comportament al acestora este supus unor factori de stres precum ambianţa, prezenţa arbitrilor, a spectatorilor şi a reprezentanţilor mass-media, participarea altor cupluri, festivismul şi amenajarea spaţiilor, expectanţele proprii, aşteptările antrenorilor, managerilor, familiei, prietenilor etc., care creează tensiune psihică şi influenţează execuţia propriu-zisă a coregrafiei.

M. Winkelhuis [193, p. 14] analizează ameninţările la adresa sistemului nervos autonom care se pot manifestă din timpul concursului de dans. Acestea se concretizează în:

- ameninţări fizice: privesc condiţia fizică a dansatorului şi capacitatea sa de efort care îi va permite să susţină cele cinci dansuri şi în finală; de asemenea, în această categorie pot fi

introduse lipsa vigorii, lipsa hranei sau a deshidratarea; către astfel de ameninţări pot conduce încălzirea precară sau absenţa acesteia, lipsa relaxării, lipsa experienţei competiţionale etc.

- ameninţări mentale: sunt declanşate de procese de gândire, de nevoi şi dorinţe care nu pot fi controlate cum ar fi concentrarea asupra dansului partenerului, atenţia asupra arbitrilor, asupra execuţiilor celorlalte cupluri etc.
- ameninţări emoţionale: sunt legate de trăirile afective care se declanşează în timpul competiţiei pe care dansatorii experimentaţi el pot controla, de exemplu, aceştia recurg fie la izolare între runde, fie la socializare

Pregătirea psihologică a dansatorilor este parte integrantă din aşa-numitul **„antrenament total”**, care cuprinde toate faţetele antrenării sportivului şi optimizării capacităţii de performanţă.

Antrenamentul total se referă la dezvoltarea complexă a individului, a cărui capacitate de performanţă nu poate fi influenţată în afara maximizării personalităţii acestuia [17, p. 204]. Componentele antrenamentului total se regăsesc în Figura 2.6 [17, p. 205]:

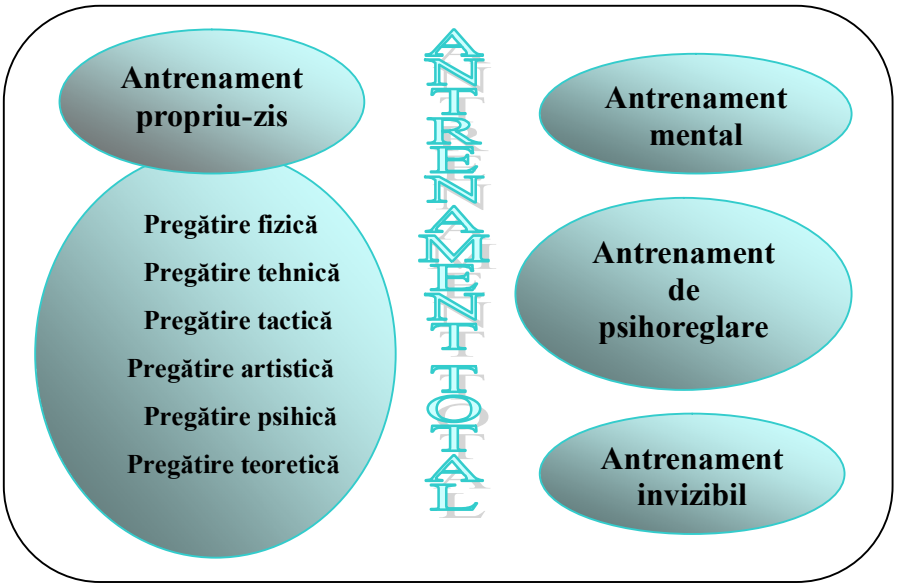


Fig. 2.6. Antrenamentul total [17, p. 205]

M. Winkelhuis [193, p. 14] propune un *model de conectare în nouă paşi* care îi ajută pe dansatori să stăpânească stresul în concurs şi să managerieze efectele acestuia din plan comportamental. Această strategie de abordare a întrecerii presupune:

- pasul 1 – exersarea mai multor figuri de improvizare a finalului dansului, dat fiind faptul că nu se ştie niciodată cu exactitate când se va opri muzica; deoarece sfârşitul dansului este cel care se reţine mai facil de către public şi de către arbitri, se impune ca dansatorii

să stăpânească mai multe variante spectaculoase de a încheia coregrafia pe care să le poată adapta situaţiei din concurs;

- pasul 2 – regenerarea pentru dansul următor poate să se sprijine pe momentul de aplauze de la încheierea dansului, moment de care trebuie să se bucure dansatorii şi pe care trebuie să ştie cum să-l primească, fără a exagera cu înclinarea spre audienţă, ci mai degrabă bucurându-se şi relaxându-se prin aprecierea juriului şi a spectatorilor;
- pasul 3 – relaxarea între dansuri presupune comutarea atenţiei şi a concentrării sportivilor de la coregrafia care tocmai s-a încheiat, la coregrafia ce urmează, deoarece caracterul dansului diferă foarte mult, iar schimbările de stare şi de atitudine sunt imperios necesare pentru redarea întocmai a mesajului compoziţional şi pentru realizarea procedeelor tehnice;
- pasul 4 – concentrarea presupune controlul voluntar al propriilor gânduri care se poate realiza prin intermediul folosirii unor cuvinte cheie, ca puncte de control ale stresului; pentru fiecare dans se va alege câte un cuvânt cheie care va fi repetat în antrenament şi care va deveni în timp obişnuinţă;
- pasul 5 – energizarea corpului urmează ca efect al stării de concentrare şi oferă dansatorului acel tonus al corpului dinainte de începerea dansului în baza căruia execuţia ulterioară are şanse sporite de succes;
- pasul 6 – relaţia cu partenerul de dans este definitorie pentru obţinerea performanţei; conexiunea cu partenerul înainte de începerea dansului se poate face printr-o strângere a mâinilor mai fermă sau prin contact vizual, modalităţi prin care se stabileşte un parteneriat puternic valorificat în următorul dans;
- pasul 7 – poziţionarea pe ringul de dans trebuie să asigure relaxarea sistemului nervos şi nu să devină un factor de stres suplimentar din cauza celorlalte cupluri sau a juriului; alegerea punctului de începere a fiecărui dans ajută mintea şi corpul să conlucreze în execuţia motrică;
- pasul 8 – invitaţia la dans trebuie să anunţe o aventură comună, la care să contribuie ambii parteneri şi în care responsabilităţile sunt asumate în egală măsură;
- pasul 9 – acţiunea propriu-zisă înseamnă debutul muzicii şi derularea coregrafiei, având drept suport psihic, starea de concentrarea, calmul, energia şi tonifierea corpului dobândite prin parcurgerea paşilor anteriori.

Parcurgerea acestui model este posibilă numai printr-o pregătire asiduă a dansatorilor în antrenament, dat fiind faptul că un bun control al stresului şi a manifestărilor emoţionale se

obţine în timp, prin exersare şi prin aducerea sportivilor în condiţii cât mai apropiate de concurs, în care descărcările simpato-adrenergice să ajungă să fie conştientizate şi contracarate prin metode adaptate reacţiilor fiecărui subiect.

Dintre **obiectivele cu caracter general ale metodologiei pregătirii psihologice** care pot fi urmărite în antrenamentul dansatorilor, enumerăm următoarele:

- conştientizarea reacţiilor motrice declanşate de stres;
- formarea unui bun control emoţional;
- dezvoltarea capacităţii de refacere şi regenerare psihică între dansuri;
- descoperirea capacităţii de conectare rapidă şi de comunicare cu partenerul;
- dezvoltarea capacităţii exprimare prin mişcare a unor trăiri interioare;
- dezvoltarea capacităţii de rezistenţă la stres.

Un rol important în pregătirea psihologică îl are antrenorul care trebuie să dea dovadă un simţ ridicat de cunoaştere a personalităţii sportivilor şi de o capacitate crescută de a identifica factorii stresanţi care acţionează diferit asupra dansatorilor pentru a putea selecţiona mijloacele cele mai eficiente de antrenare a acestora. Trebuie reţinut faptul că sportivii de elită lucrează cu o echipă de specialişti printre care se numără şi un psiholog, direct răspunzător de această latură a pregătirii.

Pregătirea teoretică constă în transmiterea de cunoştinţe de la antrenor către sportiv care privesc noţiuni de regulament, principii, reguli etc. legate de procesul de pregătire, de competiţie, de stilul de viaţă şi de disciplina sportivului în afara orelor de antrenament.

Prin intermediul acestei componente, sportivul îşi însuşeşte terminologia specifică, denumirea paşilor şi figurilor de dans, noţiuni despre efort şi despre reacţiile funcţionale ale organismului la stimulii de antrenament, dobândeşte cunoştinţe despre mecanismele tehnice şi factorii de natură biomecanică ce condiţionează execuţia, cunoaşte regulamentul tehnic şi regulamentul de concurs etc. Fondul de cunoştinţe se întregeşte cu noţiuni despre ritm, muzicalitate, istoric, personalităţi marcante ale dansului, valori sportive, educative şi estetice, precum şi despre igiena personală şi a spaţiului de desfăşurare a activităţii, despre echipament şi aparatura de specialitate, despre alimentaţia corespunzătoare şi mijloacele de refacere implicate de sportul de performanţă [57, p. 153].

Pregătirea teoretică este o componentă ce se permanentizează în antrenamentul dansatorilor, asigurând premisele formării unei culturi sportive distincte, orientată spre artă, prin care se poate diferenţia un individ care provine din acest mediu.

În baza identificării şi argumentării teoretico-metodice expuse în capitolele anterioare, luînd în consideraţie şi concluziile desprinse din cercetările autorilor de specialitate privind

sinteza componentelor metodologice ale antrenamentului în dans sportiv s-a elaborat structura modulului experimental de planificare în cadrul experimentelor pedagogice din 2011-2013 [vezi Capitolul 2.4 şi Figura 2.7].

2.4. Elaborarea structurii modulului experimental de planificare în baza identificării componentelor metodologice "cheie" în pregătirea specifică dansatorilor juniori I

Pentru a implementa structura şi conţinutul experimental, au fost elaborate modele de planificare [vezi Figura 2.8. şi Tabelul 2.1; Figura 2.9. şi Tabelul 2.2], după care s-a desfăşurat procesul de antrenament de bază al grupei de experiment. Modelele de planificare prezentate în acest subcapitol este rodul unei activităţi laborioase de analiză teoretică şi practică a informaţiilor despre dans din literatura de specialitate, a datelor obţinute de dansatorii participanţi la experiment, a posibilităţilor de desfăşurare a unui proces de pregătire riguros, sistematic şi pe termen lung, a costurilor şi a resurselor umane avute la dispoziţie în cadrul observaţiilor pedagogice. Facem aceste precizări deoarece obiectivele de performanţă din dansul sportiv nu pot fi îndeplinite fără implicarea totală a noilor conţinuturi metodologice. Ca reper al variabilei independente, mai întâi s-a analizat planul anual de pregătire după care dansatorii grupei experimentale s-au antrenat în perioada anterioară, respectiv septembrie 2011 - august 2012 unde s-au organizat antrenamente de bază de pregătire specifică cu conţinut tehnic-fizic, artistic-fizic şi tehnic-artistic coregrafic de clasa C în aspectul formării bazei de performanţă, a dezvoltării calităţilor motrice specifice dansurilor Standard şi Latino, ţinînd cont de particularităţile dansatorului de 12-13 ani şi de structura modulului metodologic în macrociclul dublu de pregătire. Periodizarea antrenamentului sportiv a presupus respectarea calendarului competiţional oficial şi structurarea pregătirii în funcţie de acesta. Am recurs la utilizarea sintagmei de an competiţional, eliminînd eventualele confuzii cu anul calendaristic sau cu anul şcolar. În antrenamentul sportiv, stabilirea perioadelor de pregătire se face în funcţie de obiectivul de performanţă urmărit şi nu în funcţie de anul calendaristic, început la 1 ianuarie, sau de anul şcolar care debutează în luna septembrie [Figura 2.7].

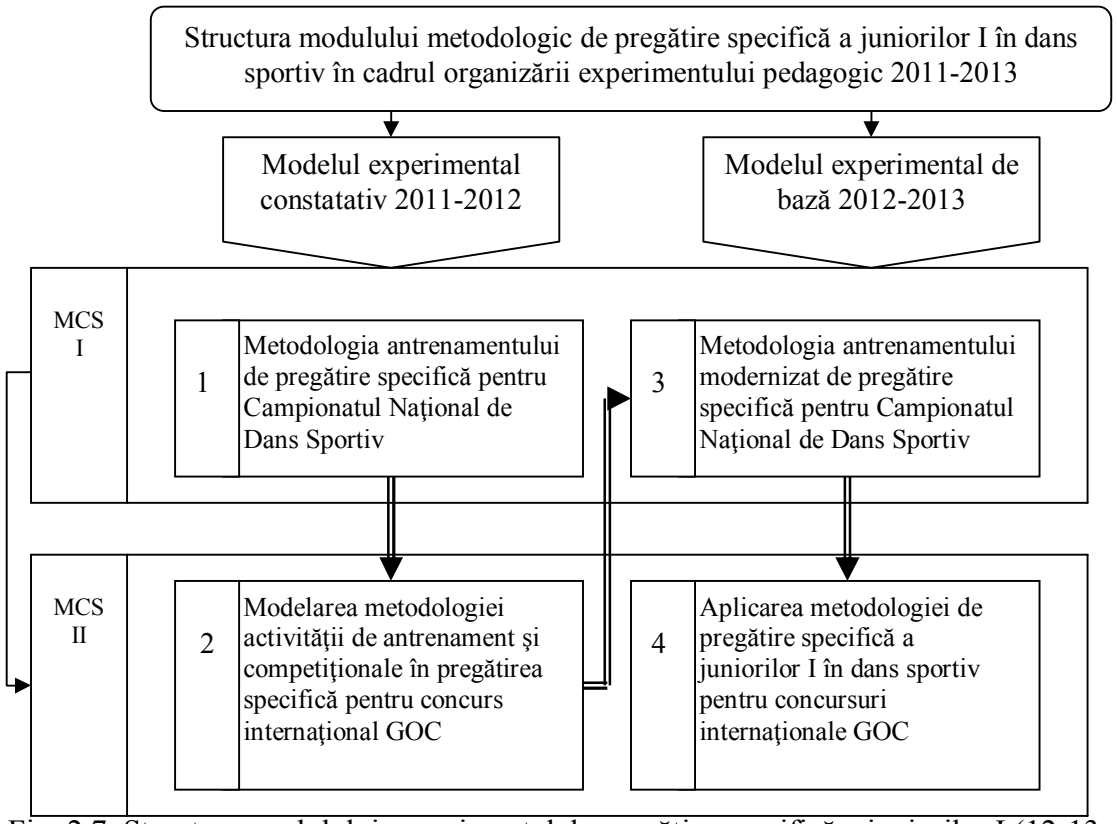


Fig. 2.7. Structura modulului experimental de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani)

Modulul experimental constatativ conţine următoarele componente:

1. Calendarul competiţional (2011-2012)

Nr. crt.	Denumire concurs	Perioada	Oraş	Tip concurs
1	Cupa României	15-16.10.2011	Timişoara	Competiţie cu caracter formativ
2	Cupa Generaţia 9	03-04.12.2011	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
3	**Campionatul Naţional de Dans Sportiv**	**02-04.03.2012**	**Sibiu**	**Competiţie de obiectiv**
4	Campionatul Naţional de 10 Dansuri şi Under21	17-18.03.2012	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
5	DanceMasters	31.03-01.04.2012	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
6	**German Open Championship (GOC)**	**14-18.08.2012**	**Stuttgart**	**Competiţie de obiectiv**

2. Obiectivele de performanţă ale pregătirii specifice în cadrul experimentului constatativ (an de pregătire 2011 – 2012):

2.1. Clasarea între primele 12 perechi la Campionatul Naţional de Dans Sportiv al României 2012, la secţiunea standard şi 10 dansuri;

2.2. Clasarea între primele 24 perechi la GOC 2012, la secţiunea standard şi 10 dansuri.

- Obiective de instruire:
  - Învăţarea figurilor de dans necesare alcătuirii coregrafiilor pentru dansatorii juniori I;
  - Consolidarea coregrafiilor de concurs la cele 10 dansuri;
  - Valorificarea aptitudinilor dansatorilor în coregrafii distincte;
  - Educarea expresivităţii corporale;
  - Dezvoltarea calităţilor motrice;
  - Educarea perseverenţei şi a rezistenţei la stres;
  - Dezvoltarea încrederii în sine şi a dorinţei de a câştiga
  - Educarea unui bun controlul emoţional
  - Cunoaşterea regulamentului de concurs şi cunoaşterea denumirilor figurilor

3. Dinamica formei sportive în periodizarea dublă pentru anul competiţional 2011-2012 (Figura 2.8):

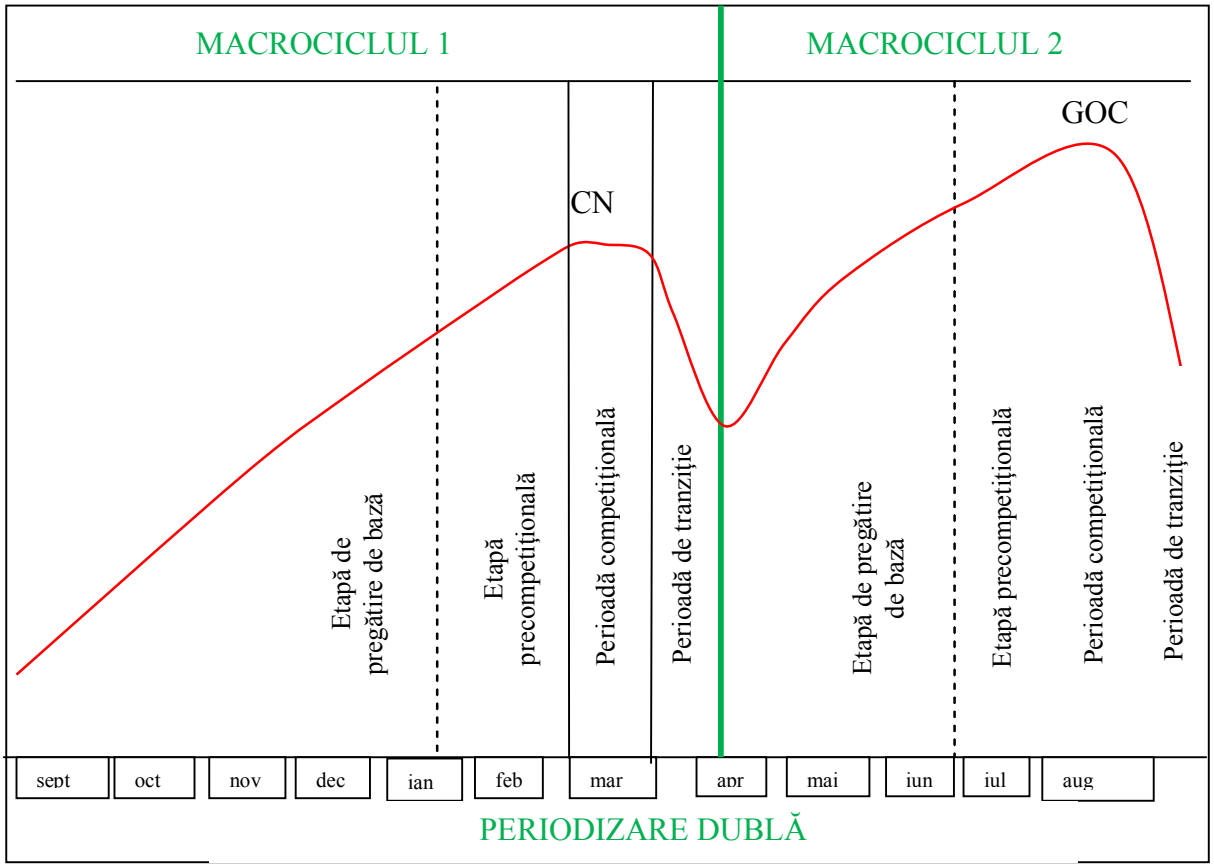


Fig. 2.8. Periodizarea antrenamentului dansatorilor juniori I pentru anul competiţional 2011-2012

4. Structura antrenamentului de bază al experimentului constatativ (Tabelul 2.1.)

Tabelul 2.1. Conţinutul perioadelor de pregătire a antrenamentului pe perioada 2011 - 2012

Macrociclu	Perioada de pregătire	Tipul de mezociclu	Nr. lecţii de antr.	Nr. zile de antr.	Nr. zile libere	Nr. zile de concurs
MACROCICLU 1	Etapă de pregătire de bază (sept 2011 – ian 2012)	De acomodare (15 sept – 15 oct)	20	20	6	2
		De bază (16 oct – 15 noiem)	22	22	6	0
		De bază (16 noiem – 20 dec) + Microciclu de refacere (21dec – 2 ian)	28 3	27 3	6 8	2 0
	Etapă precompetiţională (de pregătire specifică ian – feb 2012)	De pregătire şi control (3 ian – 31 ian)	24	24	4	0
		Precompetiţională (feb)	24	24	4	0
	Perioadă competiţională (mar 2012)	Competiţională (mar) -CN -Microciclu de descărcare -CN 10 dansuri Microciclu de descărcare -Dance Masters	 3 4 3 5 3	 3 4 3 5 3	 2 3 3 2 2	 2 0 1 0 2
	Perioadă de tranziţie (apr 2012)	Microciclu de refacere (1 -7 apr)	4	4	3	0
MACROCICLU 2	Etapă de pregătire de bază (apr – mai 2012)	De bază (8 apr - 30 apr)	15	15	6	1
		De pregătire şi control (mai)	24	24	4	0
	Etapă precompetiţională (de pregătire specifică iul 2012)	De pregătire şi control (iun)	23	23	4	1
		Precompetiţional (iul)	24	24	4	0
	Perioadă competiţională (aug 2012)	Competiţională (aug) -Microciclu de apropiere -Microciclu de	 6 5	 6 5	 1 2	 0 0

		apropiere GOC	0	0	5	2
	Perioadă de tranziţie (aug – sept 2012)	De refacere (20aug - 15 sept)	4	4	12	0
		În total ore	244	243	81	11

5. Solicitările de antrenament (Tabelul 2.2)

Tabelul 2.2. Indicatori cantitativi ai componentelor antrenamentului pentru perioada 2011 - 2012

Concurs	MZC	Nr.ore de antr.	Nr.ore preg. tehnică	Nr.ore preg artistică	Nr.ore preg. fizică	Nr.ore preg. psihologi-că	Nr.ore preg. tactică	Nr.ore preg. teoreti-că	Nr.ore preg. integra-lă
CN	MZA	30	10	4	10	3	2	1	0
	MZB	48	20	10	14	4	0	0	0
	MZB	56	22	14	12	7	1	0	0
	MIR	4,5	2	0,5	2	0	0	0	0
	MZPC	48	10	10	8	8	4	2	4
	MZP	48	14	12	10	10	1	1	0
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiţiei în care se califică dansatorii							
	MIR	6	1	2	2	1	0	0	0
	Σ	240,5	79	52,5	58	33	8	4	4
	%	57,47	32,85	21,83	24,12	13,72	3,33	1,66	1,66
GOC	MZB	30	10	10	10	0	0	0	0
	MZPC	48	12	12	10	6	1	1	4
	MZPC	46	12	10	8	8	2	2	4
	MZP	48	12	10	8	10	4	4	0
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiţiei în care se califică dansatorii							
	MZR	6	0	0	2	4	0	0	0
	Σ	178	46	42	38	28	7	7	8
	%	42,53	25,84	23,60	21,35	15,73	3,93	3,93	4,49
Total ore		418,5	125	94,5	96	61	15	11	12
Σ %		100	29,87	22,58	22,94	14,58	3,58	2,63	2,87

6. Dirijarea şi controlul antrenamentului

Dirijarea şi controlul antrenamentului se bazează pe rezultatele înregistrate de dansatori la concursurile cu caracter formativ, pe observarea manifestărilor acestora pe parcursul pregătirii şi în timpul concursurilor, pe reacţii subiective ale sportivilor şi pe aprecieri obiective din partea antrenorului.

7. Baza materială, instalaţii şi aparatură

Lecţiile de antrenament se desfăşoară în sala de educaţie fizică şi sport a Liceului Kretzulescu din Bucureşti, amenajată corespunzător cu parchet, utilizând instalaţia de sonorizare şi suportul muzical puse la dispoziţia antrenorului de către clubul Pas în doi.

8. Locurile şi formele pregătirii

Toate lecţiile de antrenament se susţin în Bucureşti, în cadrul clubului.

9. Datele efectuării controlului medical

Controlul medical este programat la următoarele date:

- septembrie 2011 – Policlinica Vitan Bucureşti
- februarie 2012 - Policlinica Vitan Bucureşti

10. Ponderea componentelor metodologiei antrenamentului sportiv de bază în experimentul constatativ

După cum reiese din acest plan anual de pregătire, în condiţiile primului experiment de constatare, antrenamentul dansatorilor în perioada 2011- 2012 a presupus instalarea a două forme sportive, corespunzătoare competiţiilor de obiectiv, pentru care s-au dimensionat două macrostructuri, prima având o durată de aproximativ 7 luni (15 septembrie 2011 - 7 aprilie 2012), iar cea de-a doua pe o perioadă de aproximativ 5 luni (8 aprilie - 15 septembrie 2012).

Diferenţa între cele două macrostructuri a fost determinată de calendarul competiţional. Distanţa temporală dintre cele două competiţii de obiectiv a condiţionat dimensionarea etapelor de pregătire de bază şi a celor precompetiţionale din cadrul perioadelor pregătitoare şi înlocuirea mezociclului de refacere din prima perioadă de tranziţie, cu o microciclu de acest gen care să asigure odihna dansatorilor şi o anumită scoatere din forma sportivă, fără a pierde însă nivelul de pregătire atins. A fost programată participarea la 4 competiţii cu caracter formativ, organizate înaintea celor pentru care s-au stabilit obiective de performanţă, cu scopul obişnuirii dansatorilor juniori I cu atmosfera de concurs, cu arbitrii, cu factorii de stres, cu publicul etc.

Metodologia de pregătire specifică a presupus abordarea componentelor antrenamentului în ponderi diferite pe durata acestui an (Figura 2.9).

Din Figura 2.9, reiese că cea mai mare pondere din antrenamentul dansatorilor, în experimentul constatativ, este alocată pregătirii tehnice, respectiv 29,87% din metodologia de pregătire, în vreme ce pregătirea fizică ocupă 22,58%, iar cea artistică tot 22,58%. Pregătirea psihologică se regăseşte într-un procentaj de 14,58%, pregătirea tactică este abordată într-un procentaj redus, de 3,58%, iar cea cu caracter teoretic doar 2,63%. Pregătirea integrală a avut o pondere de numai 2,87%, fiind abordată numai în mezociclurile precompetiţionale.

În ceea ce priveşte pregătirea dansatorilor juniori I pentru Campionatul Naţional al României 2011-2012, antrenamentul s-a constituit din 32,85% pregătire tehnică, 24,12% pregătire fizică, 21,83% pregătire artistică, 13,72% pregătire psihologică, cîte 3,33% pregătire tactică şi teoretică 1,66%. Se poate observa că accentul în metodologia de pregătire a fost pus pe

componentele tehnică, artistică şi fizică, în timp ce pregătirea integrală nu a reprezentat o prioritate şi a fost abordată numai 1,66% în mezociclul competiţional (Figura 2.10).

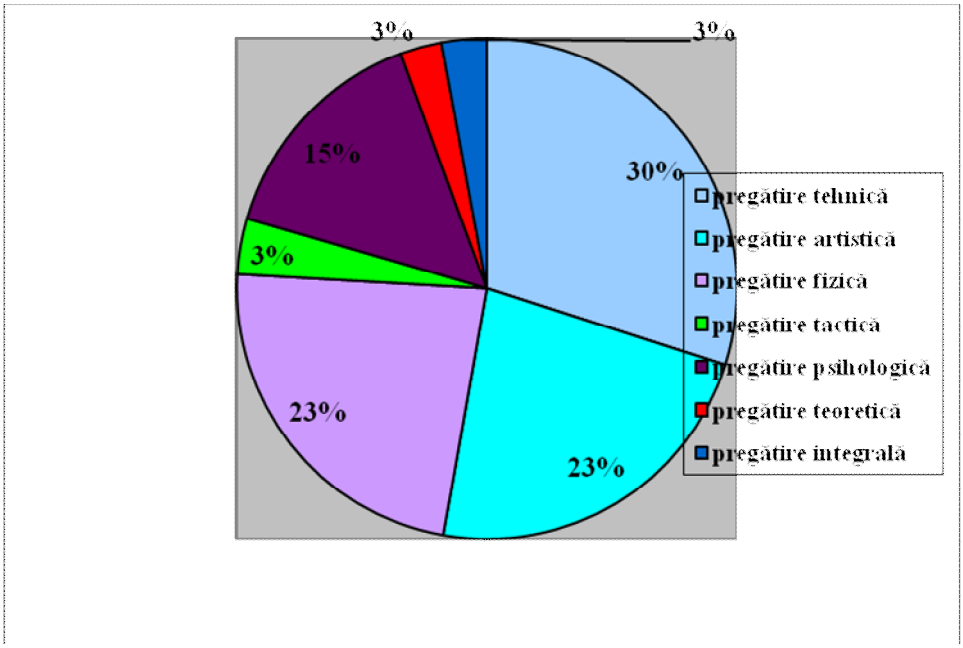


Fig. 2.9. Ponderea componentelor antrenamentului sportiv pe durata anului de pregătire 2011-2012

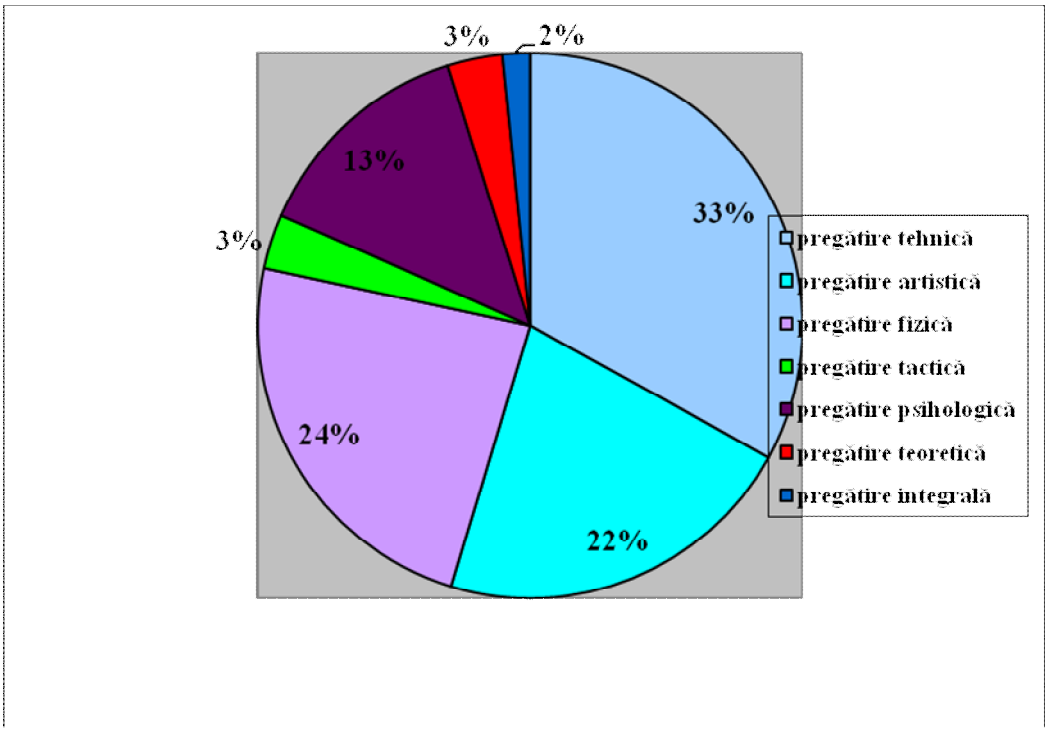


Fig. 2.10. Ponderea componentelor antrenamentului pe durata macrociclului 1 (an de pregătire 2011 – 2012)

Pregătirea pentru atingerea celui de-al doilea obiectiv de performanţă, în cadrul GOC 2012, în macrociclul II a presupus alocarea unor ponderi importante din metodologia de antrenament aceloraşi componente tehnică, artistică şi fizică. Astfel, s-au planificat mijloace de antrenament pentru pregătirea tehnică în proporţie de 25,84%, pentru pregătirea artistică 23,60%, iar pentru pregătirea fizică 21,35%. Datorită importanţei competiţiei internaţionale pentru care s-au stabilit obiective de performanţă, a crescut ponderea pregătirii psihologice în cel de-al doilea macrociclu, respectiv 15,73%. Asemănător macrociclului anterior, componentele tactică şi teoretică se situează pe ultimul loc, cu câte 4% fiecare. Remarcăm că pregătirii integrale i-au fost alocate decât 4,49%, în cadrul a două mezocicluri competiţionale (Figura 2.11).

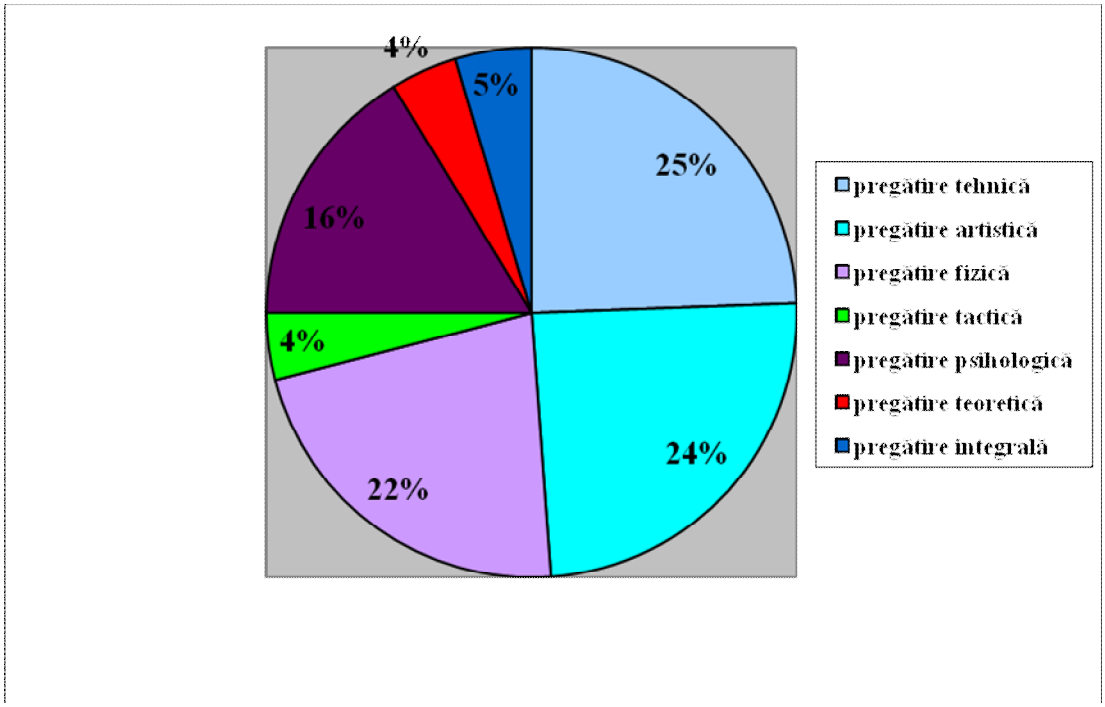


Fig. 2.11. Ponderea componentelor antrenamentului pe durata macrociclului 2
(an de pregătire 2011 – 2012)

Rezultatele dansatorilor obţinute în concursurile la care au participat în anul 2012 demonstrează că obiectivele de performanţă au fost atinse, aceştia clasându-se în **fazele sferturilor de finale** ale competiţiilor internaţionale la care au participat.

În urma analizei primului modul experimental de antrenament din perioada 2011 - 2012 şi în baza aprecierii rezultatelor înregistrate de dansatori în competiţiile de obiectiv din anul 2012, dar ţinând cont: - de nivelul performanţelor existente în dansul sportiv la nivel internaţional; - de aptitudinile favorabile dezvoltării capacităţii de performanţă; - de analiza valorilor coeficienţilor de corelaţie ai parametrilor somatici, calităţilor motrice, funcţionali şi a

probelor de evaluare a calităţii execuţiei tehnico-artistice [vezi Anexa 8], a fost elaborat al doilea modul experimental de bază pentru perioada 2012 – 2013.

Componentele structurii şi conţinutului modulului modernizat ale experimentului de bază conţin următoarele particularităţi:

1. Calendarul competiţional (2012-2013)

Nr.	Denumire concurs	Perioadă	Oraş	Tip concurs
1	Cupa României	06-07.10.2012	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
2	Romanian Open şi Cupa Stelele Dansului	13-14.10.2012	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
3	Cupa Generaţia 9	01-02.12.2012	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
4	**Campionatul Naţional al României**	**01-03.03.2013**	**Cluj - Napoca**	**Competiţie de obiectiv**
5	DanceMasters	22-24.03.2013	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
6	Campionatul Naţional de 10 Dansuri	06-07.04.2013	Iaşi	Competiţie cu caracter formativ
7	WDSF Bucharest Open	14-16.06.2013	Bucureşti	Competiţie cu caracter formativ
8	**German Open Championship**	**16-17.08.2013**	**Stuttgart**	**Competiţie de obiectiv**

2. Obiectivele de performanţă ale pregătirii specifice în cadrul experimentului de bază (an de pregătire 2012 – 2013):

2.1. Clasarea pe podium la Campionatul Naţional de Dans Sportiv al României, la secţiunea standard şi 10 dansuri;

2.2. Clasarea între primele 12 perechi la GOC, la secţiunea standard şi 10 dansuri.

Obiective de instruire:

- Învăţarea figurilor de dans corespunzătoare clasei open juniori I;
- Consolidarea şi perfecţionarea paşilor şi figurilor de dans din coregrafiile de concurs;
- Învăţarea unor coregrafii concepute astfel încât să pună în valoare deprinderile tehnice stăpânite de dansatori şi aptitudinile acestora, pentru a valorifica la maximum potenţialul acestora;
- Educarea capacităţii de exprimare nonverbală şi de comunicare gestuală;
- Educarea ţinutei corporale artistice şi a expresivităţii motrice; dezvoltarea calităţilor motrice şi a capacităţii de efort;
- Educarea perseverenţei şi a rezistenţei la stres;

- Dezvoltarea proceselor psihice cognitive;
- Educarea încrederii în sine şi a dorinţei de afirmare;
- Educarea capacităţii de stăpînire de sine şi a controlului emoţional;
- Cunoaşterea regulamentului de concurs: ţinută vestimentară şi machiaj, organizare şi cerinţe de desfăşurare, specifice vârstei şi categoriei de clasificare sportivă;
- Cunoaşterea figurilor din coregrafie şi descrierea lor atât pentru fată, cât şi pentru băiat.

3. Dinamica formei sportive în experimentul de bază pentru anul competiţional 2013 (Figura 2.12)

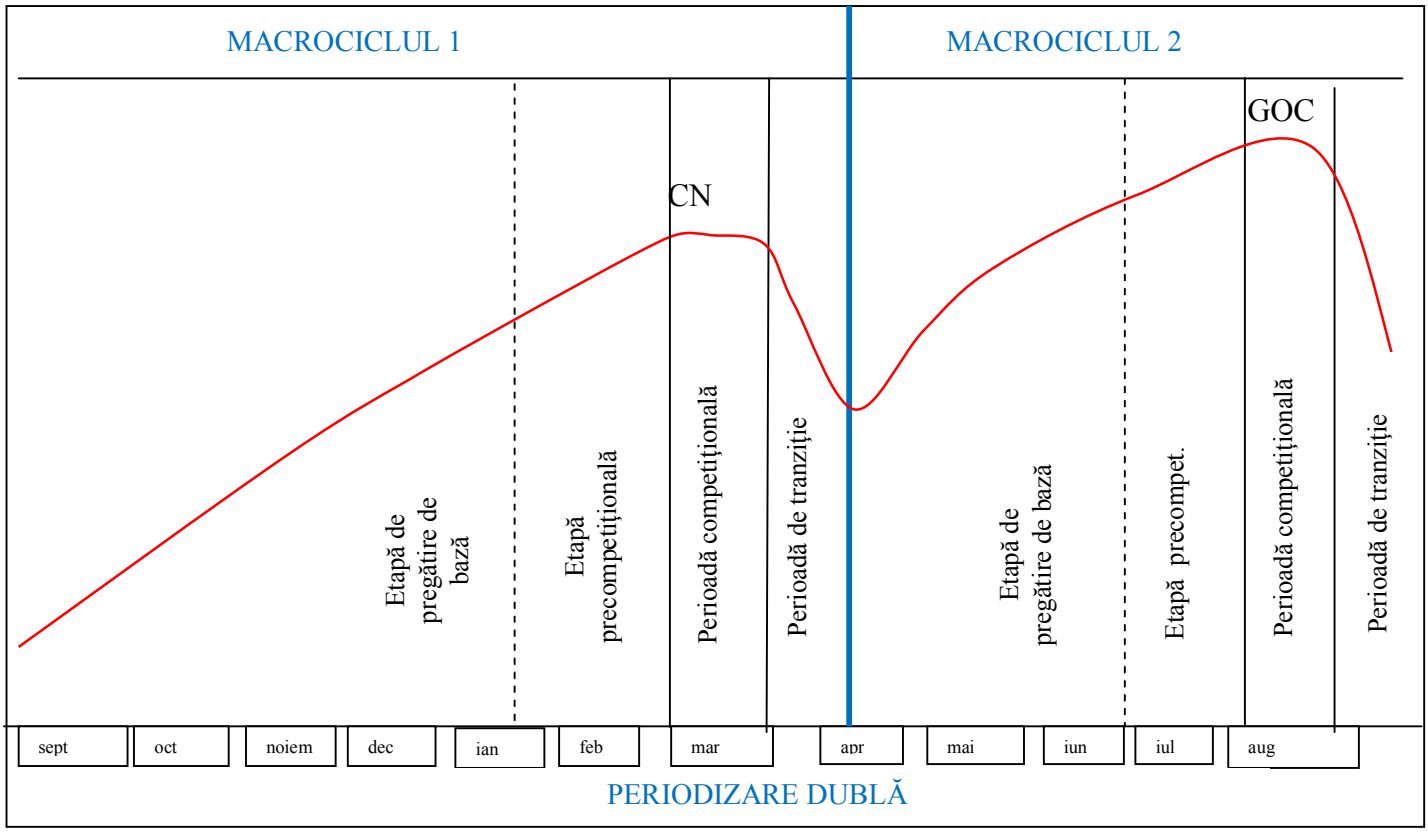


Fig. 2.12. Periodizarea antrenamentului dansatorilor juniori I pentru anul competiţional 2013

4. Structura antrenamentului în experimentul de bază (Tabelul 2.3)

Tabelul 2.3. Conţinutul perioadelor de pregătire a antrenamentului pe perioada 2012 - 2013

Macro-structura	Perioada de pregătire	Tipul de mezociclu	Nr. lecţii de antr.	Nr. zile de antr.	Nr. zile libere	Nr. zile de concurs
MACROCICLU 1	Etapă de pregătire de bază (sept 2012 – ian 2013)	De acomodare (15 sept – 15 oct)	20	20	6	2
		De bază (16 oct – 15 nov)	22	22	6	0
		De bază (16 noiem – 20 dec) + Microciclu	27	27	6	2

		de refacere (21dec – 2 ian)	3	3	8	0
	Etapă precompetiţională (de pregătire specifică ian – mar 2013)	De pregătire şi control (3 ian – 31 ian)	24	24	4	0
		Precompetiţional (feb)	24	24	4	0
	Perioadă competiţională (mar 2013)	Competiţional (mar) -CN -Microciclu de descărcare -Microciclu de apropiere -Dance Masters	 3 4 6 3	 3 4 6 3	 2 3 1 2	 2 0 0 2
	Perioadă de tranziţie (mar 2013)	Microciclu De refacere (25 mar – 1 apr)	4	4	3	0
		Σ	140	140	45	8
MACROCICLU 2	Etapă de pregătire de bază (apr - mai 2013)	De bază (2 apr -30 apr)	22	22	9	1
		De pregătire şi control (mai)	24	24	4	0
	Etapă precompetiţională (de pregătire specifică (iun –iul 2013)	De pregătire şi control (iun)	23	23	4	1
		Precompetiţional (iul)	24	24	4	0
	Perioadă competiţională (aug 2013)	Competiţională (aug) -Microciclu de apropiere -Microciclu de apropiere -GOC	 6 5 0	 6 5 0	 1 2 5	 0 0 2
	Perioadă de tranziţie (aug – sept 2013)	De refacere (20aug - 15 sept)	4	4	12	0
		Σ	108	108	41	4
		Σ totală	248	248	82	12

5. Solicitările de antrenament (Tabelul 2.4)

Tabelul 2.4. Indicatori cantitativi ai componentelor antrenamentului pentru perioada 2012 - 2013

Concurs	MZC	Nr.ore de antr.	Nr.ore preg. tehnică	Nr.ore preg artistică	Nr.ore preg. fizică	Nr.ore preg. psihologi-că	Nr.ore preg. tactică	Nr.ore preg. teoreti-că	Nr.ore preg. integra-lă
CN	MZA	30	10	4	10	2	2	1	1
	MZB	48	20	10	14	4	0	0	0
	MZB	56	20	13	11	7	1	0	4

	MIR	4,5	0	0	0	0	0	0	4,5
	MZPC	48	12	8	8	6	4	2	8
	MZP	48	10	10	8	8	0	0	12
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiţiei în care se califică dansatorii							
	MIR	6	1	2	2	1	0	0	0
	Σ	240,5	73	47	53	28	7	3	29,5
	%	55,61	30,35	19,54	22,04	11,64	2,91	1,25	12,27
GOC	MZB	44	12	10	10	4	0	0	8
	MZPC	48	12	12	10	4	0	0	10
	MZPC	46	8	8	10	6	1	1	12
	MZP	48	9	9	8	6	1	1	14
	MZC	CONCURS – solicitarea depinde de faza competiţiei în care se califică dansatorii							
	MZR	6	0	0	2	4	0	0	0
	Σ	192	41	39	38	20	2	2	44
	%	44,39	21,35	20,53	20,00	10,53	1,05	1,05	23,16
Total ore		432,5	114	86	91	48	9	5	73,5
%		100	26,36	19,88	21,04	10,10	2,08	1,16	16,99

6. Dirijarea şi controlul antrenamentului

Monitorizarea frecvenţei cardiace asigură dirijarea şi controlul antrenamentelor, alături de urmărirea atentă a obiectivelor de instruire pentru fiecare mezociclu în parte. De asemenea, probele de evaluare (de natură somatică, funcţională şi motrică) susţinute la începutul şi la finalul anului de pregătire constituie instrumentele antrenorului pentru aprecierea nivelului de adaptare a organismului dansatorului. Probele şi testele de evaluare au fost cele stabilite pentru derularea experimentului din cadrul cercetării incluse în teza de doctorat.

7. Baza materială, instalaţii şi aparatură

Pentru desfăşurarea antrenamentelor dansatorilor, s-a utilizat sala de educaţie fizică şi sport a Liceului Kretzulescu din Bucureşti, amenajată corespunzător cu parchet. Clubul de dans a pus la dispoziţia sportivilor şi a antrenorului un sistem de sonorizare performant şi un suport muzical variat.

8. Locurile şi formele pregătirii

Pregătirea a avut loc în Bucureşti, incluzând doar lecţii de antrenament în cadrul clubului şi deplasări la locaţiile de desfăşurare a competiţiilor formative şi de obiectiv, fără cantonamente sau alte forme centralizate.

9. Datele efectuării controlului medical

Controlul medical se efectuează astfel:

- septembrie 2012 – Policlinica Vitan Bucureşti
- februarie 2013 - Policlinica Vitan Bucureşti

10. Ponderea componentelor metodologiei antrenamentuluimodernizat în experimentul de bază

Modulul experimental de bază de pregătire pentru 2012 - 2013 a fost conceput pornind de la două competiţii de obiectiv, aceleaşi ca în anul anterior, CN şi GOC, pentru care au fost vizate performanţe superioare. Aşadar, s-a dorit adaptarea treptată a dansatorilor şi atingerea a două forme sportive, în lunile martie şi august 2013. Periodizarea antrenamentului de bază este dublă, cu două macrocicluri: macrociclul 1 din 15 septembrie 2012, până pe 7 aprilie 2013 şi macrociclul 2, din 8 aprilie, până pe 15 septembrie 2013. Structura antrenamentului se păstrează ca în anul anterior, modificări ivindu-se la nivelul indicatorilor cantitativi şi al componentelor antrenamentului abordate în metodologia de pregătire specifică.

Astfel, pe durata anului de pregătire 2012-2013, ponderea pregătirii tehnice a fost de 26,36%, a celei artistice de 19,88%, a celei fizice de 21,50%. Pentru pregătirea psihologică s-a lucrat 10,10%, pentru cea tactică 2,8%, iar pentru cea teoretică 1,16%. Remarcăm ponderea importantă alocată pregătirii integrale egală cu 17%. (Figura 2.13).

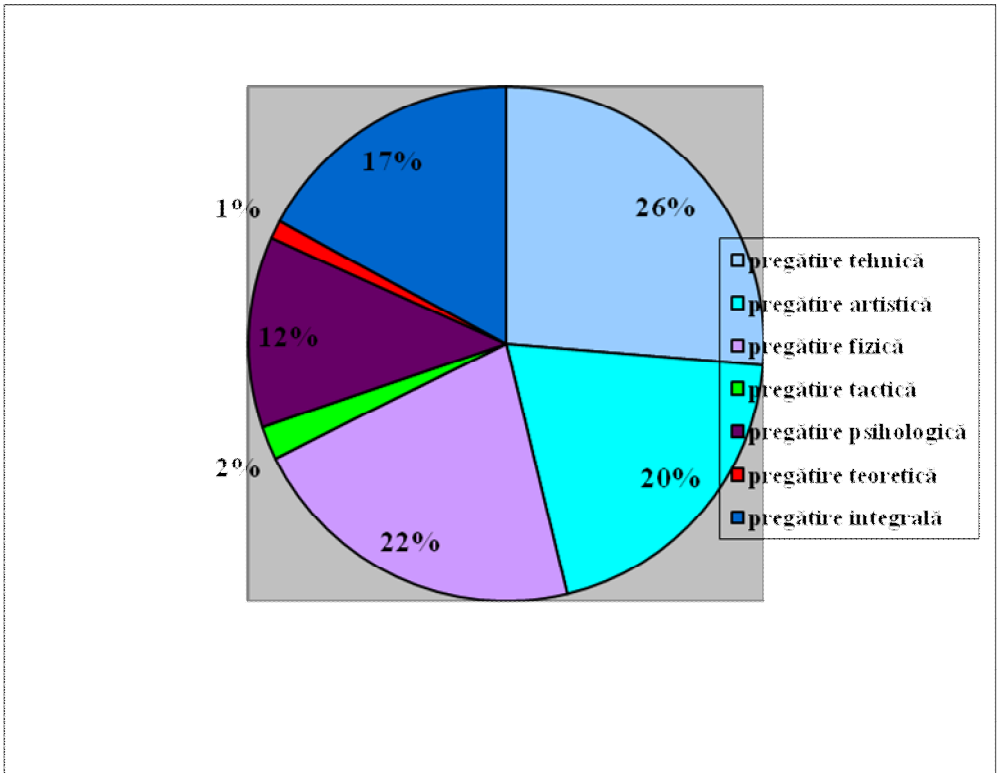


Fig. 2.13. Ponderea componentelor antrenamentului sportiv pe durata anului de pregătire 2012 – 2013

Referitor la macrociclul 1, reprezentarea grafică a formei sportive şi periodizarea antrenamentului în funcţie de aceasta evidenţiază faptul că se urmăreşte atingerea nivelului maxim adaptativ pentru CN. În acest sens, metodologia de pregătire specifică presupune alocarea unei ponderi crescute pregătirii integrale în etapa precompetiţională, comparativ cu anul anterior

de pregătire. Aceasta derivă şi din creşterea numărului de competiţii cu caracter formativ la care participă dansatorii, menite să îi aducă pe aceştia cât mai aproape de solicitarea specifică unei întreceri sportive de anvergură. Modulul experimental modernizat de pregătire prezentat conţine următoarele forme de pregătire în procente: pregătire integrală 12,27%, pregătire tehnică 30,35%, pregătire artistică 19,54%, pregătire fizică 22%, pregătire psihologică 11,64%, pregătire tactică 2,91%, pregătire teoretică 1,25% (Figura 2.14).

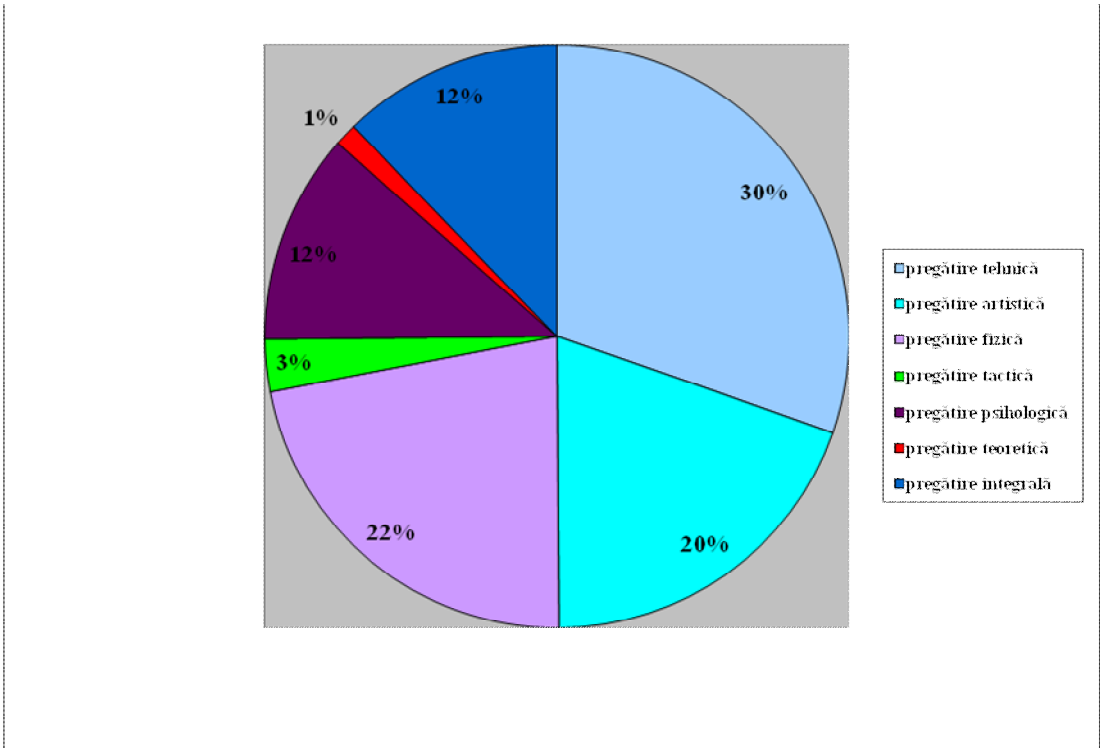


Fig. 2.14. Ponderea componentelor antrenamentului pe durata macrociclului 1 (an de pregătire 2012 – 2013)

Antrenamentul dansatorilor, pentru atingerea celei de-a două forme sportive astfel încât să fie îndeplinite obiectivele de performanţă stabilite pentru GOC 2013, s-a concretizat în planificarea macrciclului 2, în care ponderea pregătirii integrale a crescut la 23,16%, pe fondul menţinerii achiziţiilor de ordin tehnic, artistic şi fizic din perioada anterioară. Dată fiind importanţa unei competiţii internaţionale şi clasarea pe un loc cât mai bun în cadrul acesteia, s-a acordat o atenţie deosebită şi pregătirii psihologice 10,53% din conţinuturile specifice aplicate. S-au utilizat mijloace pentru pregătirea tehnică în procent de 21,35%, pentru cea artistică 20,53%, pentru cea fizică 20%, pentru cele tactică şi teoretică cîte 1,05% fiecare (Figura 2.15).

Rezultatele dansatorilor obţinute în concursurile la care au participat în anul 2013 demonstrează că obiectivele de performanţă au fost atinse, aceştia clasându-se **în semifinale** şi **finale** ale competiţiilor naţionale şi internaţionale.

Metodologia de pregătire specifică a dansatorilor juniori I incluşi în cadrul grupei de experiment a presupus respectarea modulului abordat de antrenament. Particularitatea distinctivă a acestei metodologii reiese din ponderea alocată componentelor antrenamentului sportiv pe durata mezociclurilor aferente anului de pregătire 2012-2013 şi din importanţa alocată pregătirii integrale, comparativ cu anul anterior (Figurile 2.16 şi 2.17).

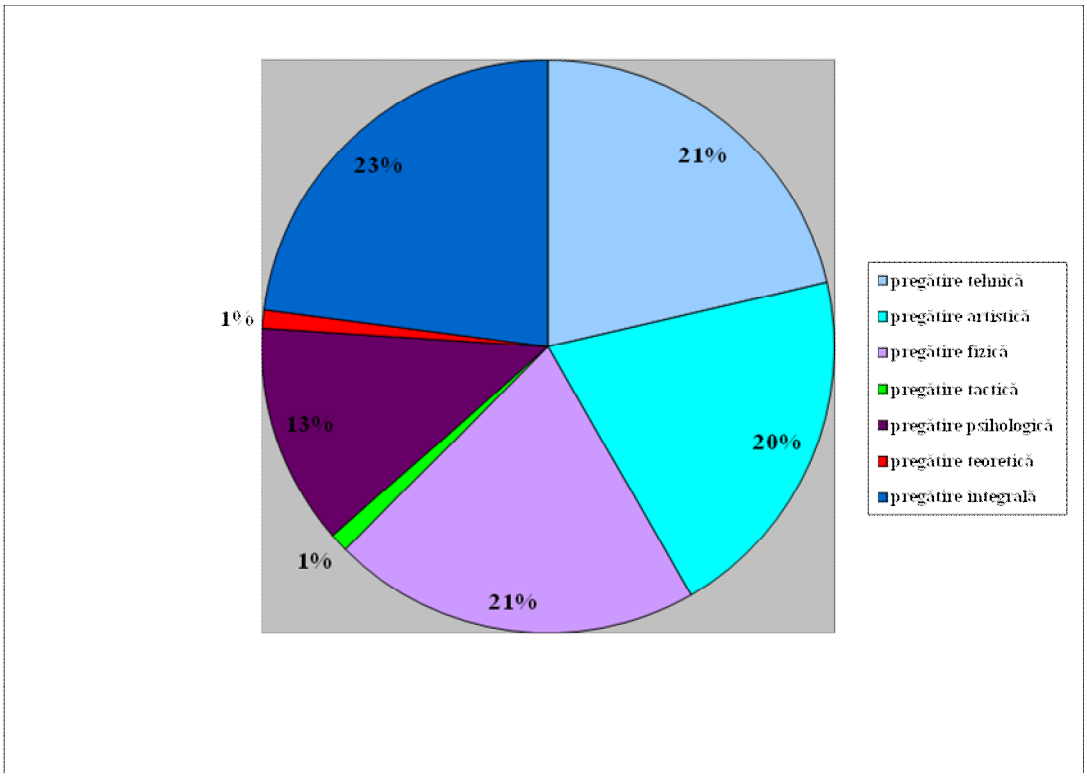


Fig. 2.15. Ponderea componentelor antrenamentului pe durata macrociclului 2 (an de pregătire 2012 – 2013)

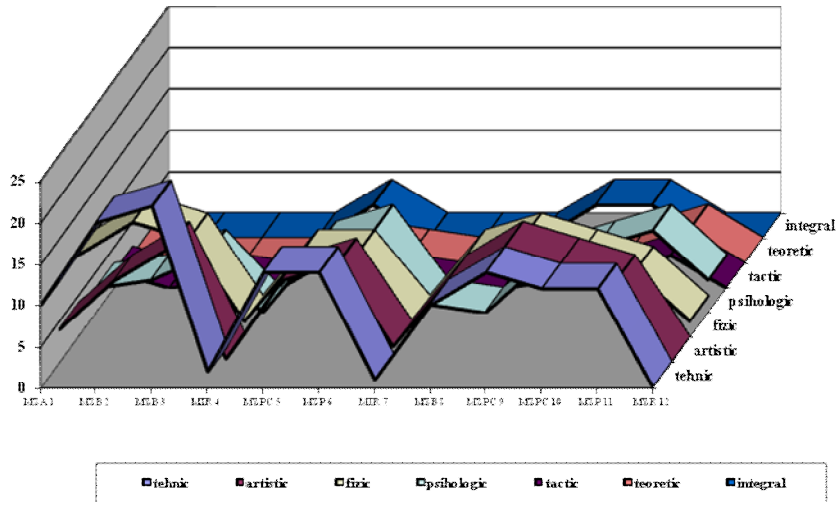


Fig. 2.16. Orientarea conţinuturilor pregătirii spre componentele antrenamentului pe durata mezociclurilor (an 2011 – 2012)

Comparativ cu anul de pregătire 2011 – 2012, se observă că în cazul celui de-al doilea an competiţional, în primul macrociclu, se recurge la pregătirea integrală atât în mezociclurile de acomodare, de bază, de pregătire şi control din perioada pregătitoare, cât şi în mezociclul precompetiţional din etapa de pregătire specifică. În continuare, pregătirea integrală se regăseşte pe parcursul tuturor mezociclurilor din macrociclul 2 (participarea la GOC), cu excepţia perioadei de tranziţie.

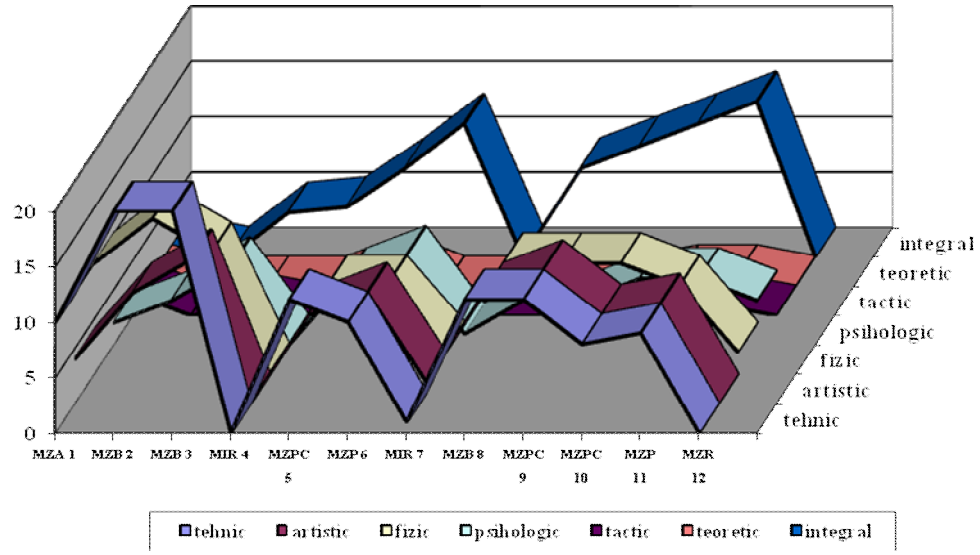


Fig. 2.17. Orientarea conţinuturilor pregătirii spre componentele antrenamentului pe durata mezociclurilor (an 2012 – 2013)

În finalul acestor considerente, prezentăm un tabel sintetizator al aspectelor comparative privind pregătirea dansatorilor juniori I, care rezultă din analiza planurilor anuale de antrenament din perioadele 2011-2012 şi 2012-2013 (Tabelul 2.5).

Tabelul 2.5. Aspecte comparative privind pregătirea specifică a dansatorilor juniori I în perioada 2011-2012 – primul experiment constatativ şi 2012-2013 – al doilea experiment de bază

Elemente de comparaţie	Pregătire 2011-2012	Pregătire 2012-2013
Nr. competiţii de obiectiv	2	2
Nr. competiţii cu caracter formativ	4	6
Nr. macrostructuri	2	2
Nr. forme sportive	2	2
Nr. lecţii de antr.	244	248
Nr. zile de concurs	13	12
Nr. zile libere	92	86
Componente ale antrenamentului predominante	comp. tehnic comp. artistic comp. fizic	comp. tehnic-artistic comp. tehnic-fizic comp. artistic-fizic comp.pregătire integrală
Procentaj pregătire tehnică	MA1: 35% MA2: 25%	MA1: 30% MA2: 21%
Procentaj pregătire artistică	MA1: 22%	MA1: 20%

	MA2: 27%	MA2: 20%
Procentaj pregătire fizică	MA1: 24% MA2: 24%	MA1: 22% MA2: 21%
Procentaj pregătire psihologică	MA1: 13% MA2: 16%	MA1: 12% MA2: 13%
Procentaj pregătire tactică	MA1: 3% MA2: 4%	MA1: 3% MA2: 1%
Procentaj pregătire teoretică	MA1: 3% MA2: 4%	MA1: 1% MA2: 1%
Procentaj pregătire integrală	MA1: 2% MA2: 5%	MA1: 12% MA2: 23%
Probe de control	Concursuri formative	Concursuri formative Probe şi teste somatice, funcţionale, motrice
Forma pregătirii	descentralizată	descentralizată
Locul pregătirii	Bucureşti	Bucureşti
Controlul medical	din 6 în 6 luni	din 6 în 6 luni

Una din caracteristicile pregătirii specifice a dansatorilor juniori este creşterea gradată a efortului în cursul lecţiilor succesive ale antrenamentului sportiv. Aceasta se obţine prin repetarea multiplă a elementelor izolate şi a coregrafiilor de dans integrale în mod sistematic, în aşa fel ca intensitatea şi durata lor, pe parcursul a 10 dansuri, să crească treptat şi numai pe măsura posibilităţilor motrice şi funcţionale ale organismului, al cuplului de dansatori, fete şi băieţi. Perechea formată din băiat şi fată, în cadrul mişcării de dans, trebuie să aibă aceiaşi poziţie a centrului de greutate, acelaşi unghi de stabilitate şi poziţie de echilibru. Lanţurile osteo-articulare principale şi pîrghiile osteo-articulare principale în execuţie să aibă o coincidenţă, identică în cursul antrenamentului în general, dar mai cu seamă, în cadrul competiţiilor, acţiunile dinamice ale cuplului să poarte un caracter integrat.

În experimentul nostru constatativ s-a cercetat particularităţile somatice, motrice, funcţionale şi calitatea execuţiei a coregrafiilor de dans, în scopul identificării pregătirii dansatorilor ambelor sexe, separat – băieţi şi fete.

În Tabelul 2.6 sunt prezentaţi indicatorii somatici ai cuplului de dansatori, băieţi şi fete, în cadrul testărilor iniţiale media statistică a taliei la băieţi este de 158,50±2,90 cm, a fetelor 153,33±3,23 cm. Valoarea calculată a lui t (1,191) este mai mică decît cea tabelară la P>0,05, se poate conchide că diferenţa dintre rezultate este nesemnificativă. La greutatea corporală, indicele masei corporale şi plicii ţesutului adipos nu se observă diferenţa semnificativă dintre băieţi şi fete (P>0,05).

Aceste date scot în evidenţă faptul că diferenţele nesemnificative din rezultatele la testarea iniţială ale subiecţilor din cele două grupe, băieţi şi fete, se datorează antrenamentului anterior, până la vârsta de 12 ani.

Tabelul 2.6. Rezultatele statistice comparative a indicatorilor grupei experimentale la testările somatice iniţiale a băieţilor şi a fetelor de 12-13 ani

Nr. crt.	Parametrii somatici	Băieţi (n=6)	Fete (n=6)	t	P
		$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	Talia (cm)	158,50±2,90	153,33±3,23	1,191	>0,05
2	Greutatea (kg)	40,50±1,94	41,17±2,74	0,199	>0,05
3	IMC (G/Î^2)	16,08±0,29	17,42±0,73	1,707	>0,05
4	Plici ţesut adipos (cm)	4,63±1,15	5,63±0,694	0,745	>0,05

Notă. Valorile critice ale variabilei: n=12-2 t=2,228 3,269 4,587
f=10 P<0,05 0,01 0,001

Rezultatele indicatorilor somatici, prezentaţi în Tabelul 2.6 şi Tabelele din Anexa 3, confirmă integrarea datelor statistice obţinute în perfecţionarea performanţelor sportive a coregrafiilor de dans în cuplu.

Pentru a confirma dacă există o diferenţă între cele două variabile (respectiv, între rezultatele obţinute de băieţi şi fete), s-au calculat statistic indicatorii motrici, prezentaţi în Tabelul 2.7 şi Tabelele din Anexa 5. Activitatea de antrenament al coregrafiilor de dans sportiv în macrociclul I urmăreşte preîntîmpinarea şi eventual corectarea unor deficienţe ale ţinutei în comportamentul fizico-tehnic, tehnico-fizic, fizico-artistic şi creşterea gradului de pregătire specifică. Pînă la vârsta de 12 ani organismul este într-o continuă dezvoltare. Intensitatea, tipul şi durata efortului impus în coregrafiile de dans este necesară să corespundă posibilităţilor copiilor. Din acest motiv, în principiu, este necesară o grupare a subiecţilor în aşa fel încît efortul impus să-i solicite corespunzător posibilităţilor lor. În Tabelul 2.7 sunt prezentaţe rezultatele statistice comparative a indicatorilor grupei experimentale la testările motrice iniţiale a băieţilor şi fetelor de 12-13 ani.

Tabelul 2.7. Rezultatele statistice comparative a indicatorilor grupei experimentale la testările motrice iniţiale a băieţilor şi a fetelor de 12-13 ani

Nr. crt.	Parametrii motrici	Băieţi (n=6)	Fete (n=6)	t	P
		$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	Ridicare de trunchi (nr. rep. în 30")	24,83±0,967	23,83±0,967	0,931	>0,05
2	Menţinut în atîrnat (sec.)	27,17±1,290	25,33±1,775	0,839	>0,05
3	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	167,5±2,904	161,17±1,291	1,994	>0,05
4	Îndoirea trunchiului înainte (cm)	6,83±0,807	8,33±0,968	1,190	>0,05
5	Test Flamingo (pct.)	4,83±0,323	4,67±0,323	0,143	>0,05
6	Tapping test (sec)	11,93±0,468	12,05±0,403	0,194	>0,05
7	Naveta 10×5m (sec)	18,38±0,597	18,67±0,791	0,293	>0,05
8	Beep test 20 min	7,50±0,695	7,17±0,695	0,356	>0,05

Notă. Valorile critice ale variabilei: n=12-2 t=2,228 3,269 4,587
f=10 P<0,05 0,01 0,001

Pentru a ne asigura că actuala cercetare a băieţilor şi fetelor a grupului experimental nu este rezultatul unei selecţii pregătitoare, s-a procedat la calcularea mediei. Prin utilizarea criteriului t s-au găsit valori ale pregătirii motrice care arată că diferenţa între două medii în cazul eşantioanelor independente este nesemnificativă (P>0,05) la toţi parametrii testaţi.

Rezultatele obţinute la cele două grupe experimentale, băieţi şi fete la cele două probe funcţionale au fost calculate statistic şi sunt prezentate în Tabelul 2.8 şi Tabelele din Anexele 7 şi 11.

Tabelul 2.8. Rezultatele statistice comparative a indicatorilor grupei experimentale la testările funcţionale a băieţilor şi a fetelor de 12-13 ani

Nr. crt.	Parametrii funcţionali		Băieţi (n=6)	Fete (n=6)	t	P
			$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	FC max b/min	Precomp. I	200,17±0,97	201,67±2,10	0,648	>0,05
2		Precomp. II	198,50±1,29	199,67±1,93	0,504	>0,05
3	VO_2 max ml/kg/min	Precomp. I	39,58±2,28	38,91±2,21	0,211	>0,05
4		Precomp. II	37,02±2,87	34,87±2,64	0,551	>0,05

Notă. Valorile critice ale variabilei: n=12-2 t=2,228 3,269 4,587
f=10 P<0,05 0,01 0,001

Greutatea probelor de dans Latino şi Standard produc aceleaşi modificări în starea funcţională. La băieţi frecvenţa cardiacă după efort maximal este de 200,17 b/min, la fete – 201,67 b/min (t=0,648, P>0,05), practic rezultatele nu sunt semnificative. Nu se observă modificări la testarea volumului maximal de oxigen.

Cantitatea de O_2 se micşorează de la un campionat la altul şi la băieţi, şi la fete. În perioada competiţională VO_2 maximal constituie 39,98 ml/kg/min, iar în perioada precompetiţională II - 37,02, s-a micşorat la băieţi cu 6,47%, la fete cu 10,38%. Sub influenţa efortului coregrafiilor de dans sportiv, capacitatea vitală scade în funcţie de durata şi intensitatea efortului, datorită oboselii muşchilor respiratorii [35]. Amplitudinea mişcărilor respiratorii creşte în cursul antrenamentului, pe măsură ce scade frecvenţa respiraţiei. Rezultatele obţinute de băieţi şi fete la cele două probe funcţionale nu sunt semnificative, la pragul de semnificaţie P>0,05, ceea ce confirmă necesitatea integrării dansatorilor într-un grup experimental.

Nivelul calitativ al coregrafiilor de dans sportiv la testarea iniţială este acelaşi. Datele sunt confirmate prin analiza matematico-statistică. Analiza rezultatelor obţinute în aceeaşi sarcină (proba de dans Latino şi Standard) evidenţiază aproape aceleaşi performanţe obţinute de băieţi comparativ cu indicii obţinuţi de fete (Tabelul 2.9 şi Tabelele din Anexa 8).

Tabelul 2.9. Rezultatele statistice comparative a indicatorilor grupei experimentale la testările iniţiale a calităţii coregrafiilor de dans dintre băieţi şi fete

Nr. crt.	Calitatea coregrafiilor	Băieţi (n=6)	Fete (n=6)	t	P
		$\overline{X} \pm m$	$\overline{X} \pm m$		
1	Latino	6,77±0,387	7,5±0,419	1,278	>0,05
2	Standard	7,27±0,645	7,10±0,581	0,196	>0,05

Notă. Valorile critice ale variabilei: n=12-2 t=2,228 3,269 4,587
f=10 P<0,05 0,01 0,001

Deoarece notele obţinute de băieţi şi fete la compararea lor sunt statistic nesemnificative, considerăm, că grupul experimental în condiţiile cooperării cuprinde posibilităţi de utilizare a metodologiei de pregătire specifică integrală; orientează componentele antrenamentului de rol specific spre realizarea eficientă a coregrafiilor de dans sportiv; încurajează echilibrul relaţiilor de cuplu şi comunicare psihomotrică interpersonală pentru obţinerea rezultatelor performanţiale.

2.5.Concluzii la capitolul 2

1. Periodizarea antrenamentului sportiv în cazul dansatorilor aflați la vârsta juniorului I se realizează în concordanță cu calendarul competițional oficial, cu nivelul de instruire al sportivilor, cu condițiile de pregătire avute la dispoziție. Aceste repere se reflectă direct în documentele de planificare elaborate de către antrenor, după care va fi posibilă conducerea unui proces științific de pregătire.

2. Structura şi conţinutul metodologic specific dansului sportiv se regăsește în componentele antrenamentului care sunt abordate diferenţiat pe parcursul perioadelor pregătitoare, competițională și de tranziție, în ponderi diferite, în funcție de strategia de pregătire adoptată pentru concurs, în cadrul Campionatului Naţional de Dans Sportiv și de complexitatea solicitării specifice întrecerilor internaţionale.

Pentru Campionatul Naţional al României 2011-2012, metodologiei antrenamentului sportiv s-a constituit din 32,85% pregătire tehnică, 24,12% pregătire fizică, 21,83% pregătire artistică, 13,72% pregătire psihologică, 3,33% pregătire tactică şi teoretică 1,66%. Pregătirii integrale îi revine o pondere de 1,66%.

Pentru campionatele internaţionale 2011-2012, s-au efectuat mijloace de pregătire specifică astfel, în proporţie de 25,84% pregătire tehnică, 23,60% pregătire artistică, 21,35% pregătire fizică. A crescut ponderea pregătirii psihologice, respectiv 15,73%, a mijloacelor pregătirii teoretice şi tactice, cu cîte 3,93% fiecare şi pregătirea integrală a fost de 4,49%.

3. Dificultatea în stabilirea metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor rezidă din intercondiționarea componentelor antrenamentului, din execuția pe perechi a coregrafiei de

concurs, din periodizarea dublă a antrenamentului în funcție de concursurile de obiectiv, din manifestările specifice vârstei pubertare, care de cele mai multe ori, pe fondul proceselor de creștere și dezvoltare, dereglează comportamentul performanțial al sportivului.

4. O bună analiză a componentelor antrenamentului sportiv din dans, abordate în experimentul constatativ, asigură premisele favorabile includerii în metodologia pregătirii specifice a elementelor cheie care condiționează manifestarea capacității de performanță și obținerea unor rezultate superioare în concurs.

3. ARGUMENTAREA TEORETICĂ ŞI EXPERIMENTALĂ A METODOLOGIEI PREGĂTIRII SPECIFICE JUNIORILOR I ÎN DANSUL SPORTIV

3.1. Analiza eficienţei metodologiei pregătirii juniorilor din grupa martor şi experimentală

În vederea aprecierii eficienţei metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I (12 – 13 ani) în dansul sportiv, au fost analizate datele înregistrate de grupa de experiment şi de grupa martor. În continuare, se regăseşte analiza statistică a celor mai relevanţi indicatori calculaţi, fiind abordată fiecare grupă separat, cu aprecierea evoluţiei între cele două momente ale evaluării.

3.1.1. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa martor și experimentală, la testarea inițială

Indicatorii statistici calculaţi pentru aspectul somatic, pregătirea fizică și tehnico-artistică a dansatorilor din grupa martor și din grupa de experiment, la testarea inițială, sunt prezentaţi în Tabelul 3.1.

În ceea ce privește nivelul inițial de pregătire a dansatorilor participanți la cercetarea noastră, se constată că dintre toate probele și testele de evaluare aplicate, există o diferență statistic semnificativă între grupa martor și grupa experimentală pentru unul dintre parametrii somatici investigați. Este vorba despre greutatea coporală a sportivilor, care încă de la începutul experimentului este mai mare în cazul dansatorilor din grupa experimentală, față de cei din grupa martor, însă acest indicator nu poate fi analizat în afara mediei aritmetice a înălțimii subiecților care este superioară în cazul juniorilor din grupa experimentală. În aceste condiții, ne raportăm la indicele de masă corporală (raportul dintre greutate și înalțime) care ne demonstrează că tipul somatic al dansatorilor din ambele grupe este unul asemănător, fără diferențe statistic semnificative semnalate la testarea inițială.

Rezultatele înregistrate la testarea inițială privind nivelul de dezvoltare a calităților motrice, evaluat prin aplicarea bateriei Eurofit, nu evidențiază diferențe statistic semnificative între grupa martor și grupa de experiment.

De asemenea, nici pentru latura tehnico-artistică a pregătirii dansatorilor nu s-a demonstrat, din punct de vedere statistic, existența unui nivel diferit al calității execuției dansurilor standard și latino, între grupa martor și grupa experiment.

Tabelul 3.1. Indicatorii somatici ai pregătirii motrice şi a capacităţilor tehnico-artistice a dansatorilor juniori I la testarea iniţială a grupei martor şi grupei experiment

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Înălţimea subiecţilor (h)	cm	152,30±1,413	155,92±1,282	1,897	>0,05
2	Masa corporală (m)	kg	37,33±0,943	40,83±0,890	2,698	<0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,47±0,450	16,76±0,239	0,569	>0,05
4	Plicile de ţesut adipos	cm	4,73±0,304	4,13±0,372	0,600	>0,05
5	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	24,42±1,262	24,33±0,366	1,292	>0,05
6	Sărituri în lungime de pe loc	cm	163,00±4,186	163,50±1,727	0,093	>0,05
7	Menţinerea în atîrnat cu braţele îndoite	timp sec	26,00±3,140	26,25±2,041	0,067	>0,05
8	Îndoirea trunchiului înainte	cm	7,83±0,847	7,58±1,047	0,186	>0,05
9	Echilibru Flamingo	pct.	4,67±1,209	4,75±0,805	1,826	>0,05
10	Tapping test	nr.de rep.	11,75±0,307	11,99±0,452	0,440	>0,05
11	Naveta 10×5m	timp sec	18,43±0,199	18,53±0,293	0,187	>0,05
12	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	7,17±0,366	7,33±0,262	0,356	>0,05
13	Calitatea execuţiei dansurilor Standard	pct.	6,97±0,241	7,18±0,609	0,321	>0,05
14	Calitatea execuţiei dansurilor Latino	pct.	7,30±0,478	7,13±0,347	0,376	>0,05

Notă: Valorile critice ale variabilei

$f=n_1+n_2-2$	t – 2,074	2,819	3,792
12+12-2=22	P<0,05	0,01	0,001

Rezultatele cercetării indicatorilor obţinuţi de grupa martor şi grupa experimentală ne demonstrează că dansatorii ambelor grupe au avut: a) aceleaşi condiţii generale de antrenament - scop şi obiective, programe de pregătire, norme de performanţă, atmosfera antrenamentului sportiv; b) aceleaşi condiţii particulare - contextul cognitiv şi psihomotor al antrenamentului sportiv, climatul afectiv de pregătire, natura raporturilor antrenor - dansator sportiv; c) aceleaşi condiţii specifice - intervenţiile antrenorului motivate de scop şi obiectivele propuse, de metodele folosite, reacţiile dansatorilor la realizarea coregrafiilor de dans sportiv.

3.1.2. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială și finală

Analiza nivelului de pregătire a dansatorilor din grupa martor, pe durata experimentului nostru, reiese din valoarea indicilor statistici calculați pentru toate probele şi testele aplicate, care sunt cuprinşi în Tabelul 3.2. Datele brute înregsitrate la cele două testări, de grupa martor, se regăsesc în Anexa 9.

Tabelul 3.2. Rezultatele statistice comparative ale testării iniţiale şi finale a dansatorilor juniori I din grupa martor

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Rezultate iniţiale $\overline{X}$ ±m	Rezultate finale $\overline{X}$ ±m	t	P
1	Înălţimea subiecţilor (h)	cm	152,33±1,413	156,00±1,865	2,510	<0,05
2	Masa corporală (m)	kg	37,33±0,943	38,92±1,047	1,853	>0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,47±0,450	16,76±0,239	0,825	>0,05
4	Plicile de ţesut adipos	cm	4,73±0,304	4,08±0,262	2,65	<0,05
5	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	24,42±1,262	25,25±0,314	2,39	<0,05
6	Sărituri în lungime de pe loc	cm	163,00±4,181	165,00±3,715	0,293	>0,05
7	Menţinerea în atârnat cu braţele îndoite	timp sec	26,00±3,140	26,08±2,878	0,031	>0,05
8	Îndoirea trunchiului înainte	cm	7,83±0,847	9,58±1,510	2,479	<0,05
9	Echilibru Flamingo	pct.	4,67±1,209	3,75±0,157	0,824	>0,05
10	Tapping test	nr.de rep.	11,75±0,307	11,41±0,653	0,658	>0,05
11	Naveta 10×5m	timp sec	18,43±0,199	18,17±0,167	0,180	>0,05
12	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	7,17±0,366	6,50±0,466	1,826	>0,05
13	Calitatea execuţiei dansurilor Standard	pct.	6,97±0,241	7,43±0,278	0,611	>0,05
14	Calitatea execuţiei dansurilor Latino	pct.	7,30±0,478	7,73±0,209	1,126	>0,05

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1	t – 2,201	3,106	4,437	R=0,632
f=11	P<0,05	0,01	0,001	P<0,05

3.1.2.1. Sfera somatică a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială și finală

Referitor la înălţime, ca parametru al sferei somatice, pentru grupa martor, s-a calculat la testarea iniţială o medie aritmetică egală 152,33 cm, care la testarea finală a ajuns la 156,00 cm, diferenţa acestor valori fiind de 3,67 cm. La ambele momente ale evaluării înălţimii grupei

martor, datele sunt dispersate omogen în jurul mediei. Testul t-Student aplicat indică o valoare de 2,510 pentru P<0,05, ceea ce înseamnă că acest parametru somatic s-a îmbunătăţit statistic semnificativ de la începutul experimentului şi până la încheierea acestuia, pentru grupa martor. Figura 3.1. evidenţiază valorile înregistrate de subiecţii grupei martor la cele două testări.

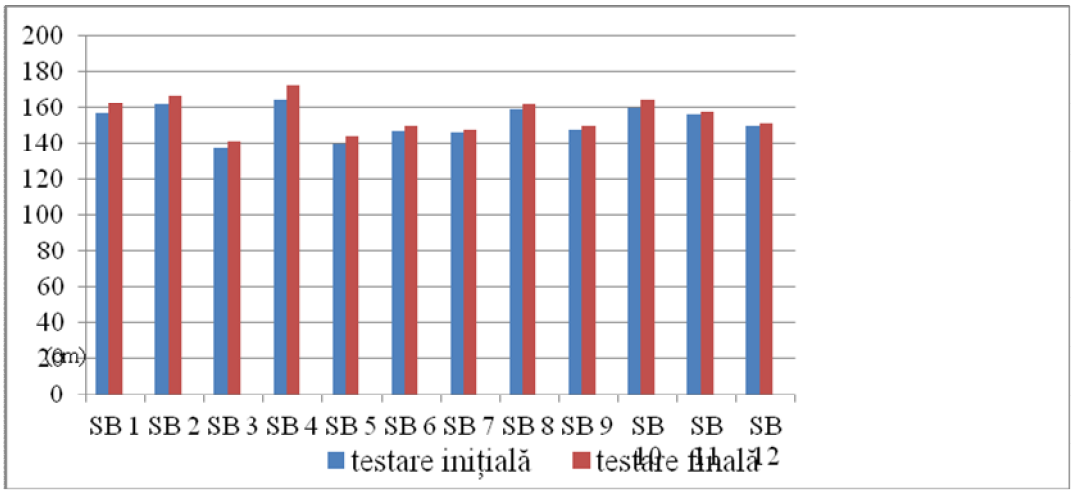


Fig. 3.1. Reprezentarea grafică a valorilor înălţimii înregistrate de grupa martor, la cele două testări

Mediile aritmetice ale greutăţii şi indicelui de masă corporală nu reliefează o creştere semnificativă a grupei martor la nivelul acestor parametri somatici. Deşi pentru ambele testări, datele sunt dispersate în mod omogen în jurul mediilor, testul de semnificaţie aplicat evidenţiază că diferenţele nu sunt statistic semnificative. Cu toate acestea, valoarea indicelui de masă corporală calculat pentru grupa martor şi raportată la valorile etalon, relevă faptul că toţi subiecţii grupei martor se situează în categoria persoanelor subponderale (IMC sub 16,66), pe întreaga durată a cercetării noastre experimentale, având un aspect somatic corespunzător cerinţelor de natură estetică specifice dansului sportiv.

Evaluarea sferei somatice s-a finalizat cu măsurarea plicilor de ţesut adipos. Suma plicilor de ţesut adipos a scăzut între cele două testări, iniţial înregistrându-se o medie aritmetică egală cu 4,73 cm, iar în final, având o valoare de 4,08 cm. Spre deosebire de ceilalţi parametri ai sferei somatice, datele acestei evaluări sunt dispersate neomogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială cât şi la cea finală. În urma aplicării testul t-Student care indică o valoare de 2,65 pentru P<0,05, se poate spune că există diferenţe statistic semnificative între cele două măsurători ale plicilor de ţesut adipos, în cazul grupei martor. Putem aprecia faptul că metodologia de pregătire urmată de aceşti dansatori şi-a pus amprenta asupra modelării corporale a acestora şi a indus o diminuare semnificativă masei de ţesut adipos. Graficul rezultatelor înregistrate la cele două testări este prezentat în Figura 3.2.

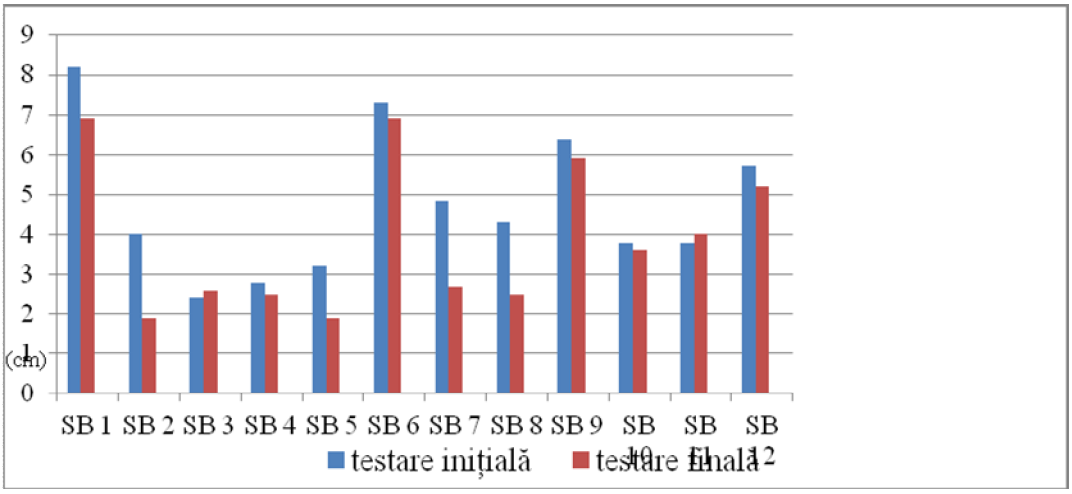


Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a valorilor plicilor de ţesut adipos înregistrate de grupa martor, la cele două testări

3.1.2.2. Pregătirea fizică a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială și finală

Sfera motrică a dansatorilor din grupa martor a vizat în principal calităţile motrice evaluate prin intermediul bateriei de teste Eurofit pentru care s-au constat diferențe statistic semnificative la doar două componente, respectiv la forţa musculaturii abdominale (ridicarea trunchiului din culcat dorsal) și la mobilitatea coloanei vertebrale și a articulației coxofemurale (îndoirea trunchiului înainte).

Dansatorii grupei martor au efectuat iniţial un număr mediu de repetări la proba ridicări ale trunchiului de 24,42, iar în final cu 0,83 mai mult, respectiv 25,25. Datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la această probă, pentru ambele testări. Testul t-Student indică o valoare a lui t calculat mai mare decât cea a lui t critic, aspect care demonstrează că la un prag de semnificaţie $P<0,05$, diferența dintre mediile aritmetice este statistic semnificativă. Valorile consemnate pentru acest parametru al sferei motrice sunt exprimate grafic în Figura 3.3.

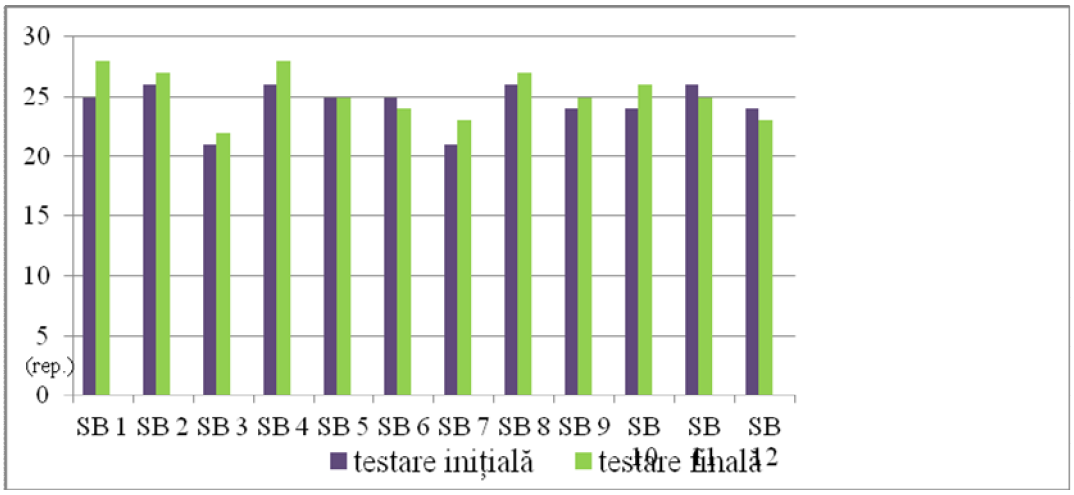


Fig. 3.3. Reprezentarea grafică a numărului de repetări la proba de ridicări ale trunchiului - grupa martor, testare iniţială şi testare finală

Forţa musculaturii membrelor superioare a fost investigată prin proba de menţinere a corpului în poziţia atârnat cu braţele îndoite. La testarea iniţială, dansatorii grupei martor au reuşit să menţină poziţia solicitată un timp mediu 26 sec, în vreme ce la testarea finală media aritmetică a înregistrat valoare a de 26,08 sec., doar cu 0,08 sec în plus. Analiza statistică a datelor relevă faptul că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei, rezultatele fiind variate, la ambele testări. Testul de semnificaţie denotă că nu există diferenţe statistic semnificative între cele două testări. Acest fapt ne îndreptăţeşte să afirmăm că metodologia de pregătire aplicată asupra grupei martor pe durata experimentului nostru, nu a condus la creşterea capacităţii de a menţine poziţia atârnat cu braţele îndoite şi implicit, a forţei la nivelul membrelor superioare. Media aritmetică în cazul săriturii în lungime de pe loc a fost la testarea iniţială 163,00 cm şi 165,00 cm la testarea finală. Calculele statistice arată că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei la ambele testări. Prin prisma rezultatului obţinut la testul t-Student, subliniem că nu există diferenţe semnificative între cele două testări referitor la săritura în lungime. Astfel, se poate constata că metodologia de pregătire a dansatorilor din grupa martor nu a avut efecte asupra forţei în regim de viteză, manifestată la nivelul membrelor inferioare.

Grupa martor a înregistrat o medie aritmetică de 7,83 cm la testarea iniţială, la proba de îndoire a trunchiului înainte şi de 9,58 cm la testarea finală. La ambele testări datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei. Utilizând testul de semnificaţie t-Student care indică o valoare de 2,479 pentru $P<0,05$, demonstrăm că există diferenţe statistic semnificative între testarea iniţială şi cea finală la această probă. În aceste condiţii, putem aprecia faptul că metodologia de pregătire urmată de dansatorii grupei martor a condus la dezvoltarea mobilităţii coloanei vertebrale şi a articulaţiei coxo-femurale, manifestată în cazul îndoirii trunchiului înainte. Pentru această probă, prezentăm Figura 3.4.

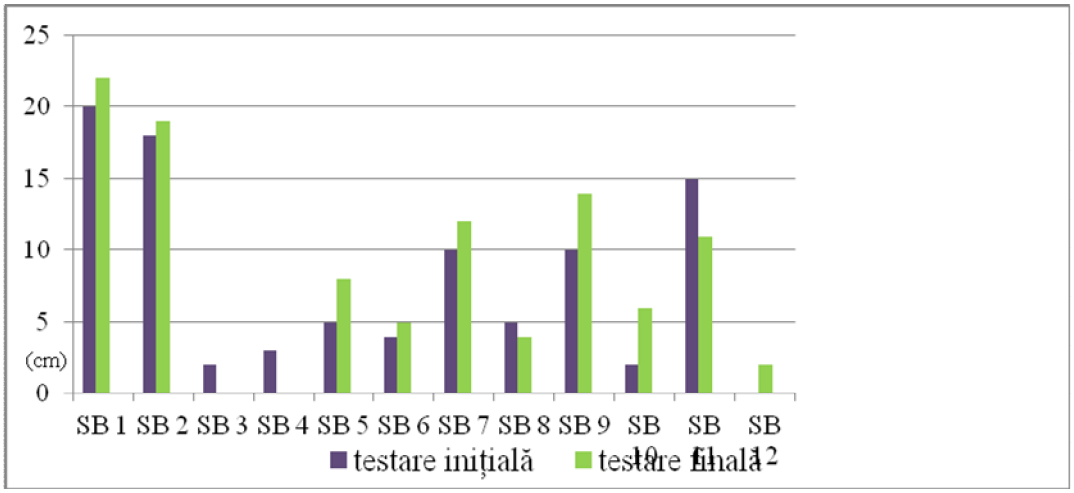


Fig. 3.4. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba de mobilitate - grupa martor, testări iniţială şi finală

Media aritmetică obţinută la testul Flamingo de către grupa martor, la testarea iniţială fost de 4,67. La testarea finală, valoarea mediei aritmetice a fost de 3,75. Coeficientul de variabilitate arată că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei la ambele testări. În baza testului de semnificaţie, aflăm că nu există diferenţe statistic semnificative între testarea iniţială şi testarea finală, în cazul grupei martor. Astfel, putem sublinia faptul că metodologia de pregătire a dansatorilor grupei martor nu a fost orientată spre planul dezvoltării echilibrului static.

Evoluţia grupei martor la Testul Tapping s-a distins prin gruparea valorilor obţinute, în jurul mediei aritmetice de 11,75 sec la testarea iniţială. La testarea finală, media rezultatelor a scăzut cu 0,34 sec, datele fiind dispersate relativ omogen în jurul mediei la testarea iniţială şi omogen la testarea finală. Testul de semnificaţie aplicat atestă faptul că nu există diferenţe semnificative în ceea ce priveşte comportamentul motric al subiecţilor grupei martor la testul Tapping. În acest sens, subliniem că metodologia de pregătire a dansatorilor grupei martor nu a influenţat coordonarea intersegmentară implicată în atingerea cât mai rapidă a plăcilor.

Referitor la viteza dansatorilor din grupa martor, s-a constatat că aceştia au înregistrat o valoare a mediei aritmetice, la navetă 10x5m, egală cu 18,43 sec la testarea iniţială şi cu 18,17 sec la testarea finală. Menţionăm că media rezultatelor la testarea finală a scăzut cu 0,27 sec, faţă de evaluarea anterioară şi că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, la ambele testări. Analizând, testul t-Student dovedeşte că nu există diferenţe statistic semnificative între cele două testări, la proba Naveta 10x5m, pentru grupa martor.

Nivelul mediu realizat de componenţii grupei de control la Beep test este egal cu 7,17 la testarea iniţială, respectiv 6,50 la testarea finală. Coeficientul de variabilitate pune în lumină o dispersie relativ omogenă în jurul mediei aritmetice, la ambele testări. În continuare, testul de semnificaţie ne arată că diferenţa identificată nu este statistic semnificativă. Din aceste considerente, susţinem ideea potrivit căreia metodologia de pregătire a dansatorilor din grupa martor nu s-a reflectat în planul dezvoltării calităţii motrice rezistenţă aerobă evaluată prin Beep test.

3.1.2.3. Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs a dansatorilor din grupa martor, între testarea inițială și finală

Notele obţinute de dansatorii grupei martor pentru dansurile din secţiunea standard, în urma efectuării coregrafiilor de concurs (Anexa 9), au fost supuse analizei noastre statistice, de ordin comparativ între testarea iniţială şi cea finală, operaţie care a avut drept rezultat indicii prezentați în Tabelul 3.2.

În situaţia execuţiei coregrafiilor de concurs aferente dansurilor din secţiunea standard, sportivii grupei martor au avut iniţial o medie de 6,97, iar la testarea finală de 7,43. Precizăm că media notelor la testarea finală a crescut cu 0,47 şi că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei în cazul ambelor testări. Testul de semnificaţie arată o valoare de 0,611 pentru P>0,05, care demonstrează că nu există diferenţe semnificative, pentru grupa martor, între cele două testări. Această analiză statistică poate fi interpretată prin aplicarea unei metodologii de antrenament care nu este orientată spre obiective de instruire cu caracter integral. Evidenţierea grafică a notelor acordate pentru calitatea execuţiei dansurilor standard se regăseşte în Figura 3.5.

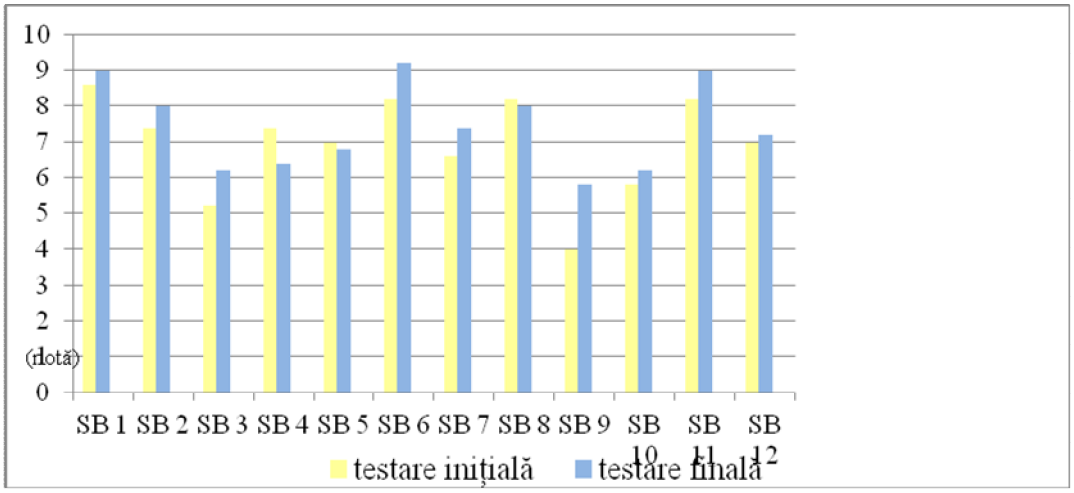


Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a notelor obţinute pentru calitatea execuţiei dansurilor standard-grupa martor, testări iniţială şi finală

Media aritmetică a notelor obţinute de grupa martor pentru efectuarea dansurilor din secţiunea latino, sub forma coregrafiilor de concurs a fost iniţial egală cu 7,30, iar în finalul experimentului a avut valoarea de 7,73. Raportându-ne la coeficientul de variabilitate evidenţiem că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială, cât şi la cea finală. Testul de semnificaţie t indică o valoare de 1,126 la un prag de semnificaţie P>0,05 şi dovedeşte că nu există diferenţe statistic semnificative între cele două testări, în ceea ce priveşte calitatea execuţiei coregrafiilor dansurilor latino, a grupei martor, apreciată în baza scalei lui Barrow şi McGee aplicată şi modificată de noi. În figura de mai jos, sunt reprezentate notele acordate la cele două testări (Figura 3.6.).

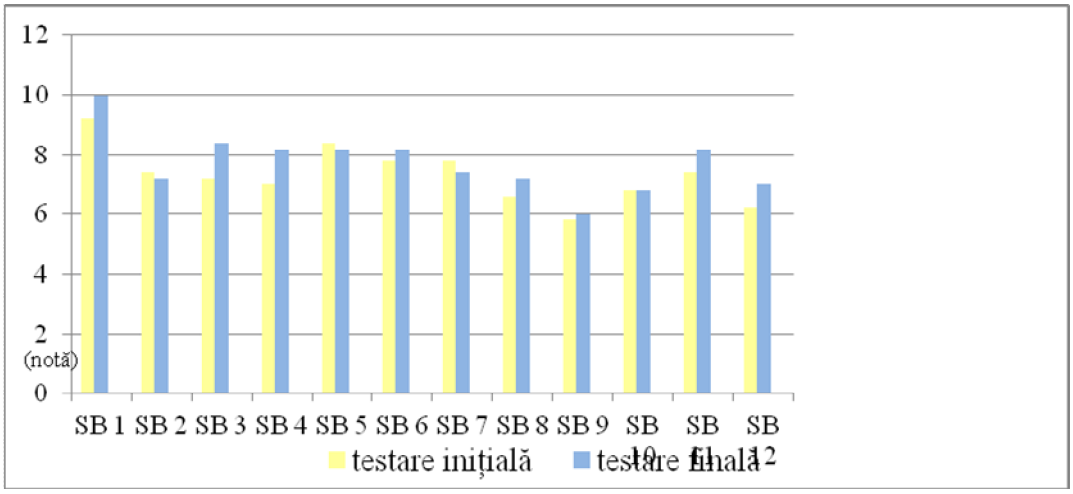


Fig. 3.6. Reprezentarea grafică a notelor obţinute pentru calitatea execuţiei dansurilor latino – grupa martor, testări iniţială şi finală

3.1.3. Analiza comparativă a eficienţei metodologiei de pregătire asupra dansatorilor din grupa experimentală, între testarea inițială și finală

3.1.3.1. Sfera somatică a dansatorilor din grupa experimentală între testarea inițială și finală

Indicatorii statistici calculaţi pentru sfera somatică investigată în cazul dansatorilor din grupa de experiment sunt incluși în Tabelul 3.3. și în Tabelele din Anexa 4.

Tabelul 3.3. Rezultatele testării iniţiale şi finale a parametrilor somatici ale grupei experimentale

Nr. crt.	Denumirea parametrilor	Unit. de măs.	Rezultate iniţiale $\overline{X}$ ±m	Rezultate finale $\overline{X}$ ±m	t	P
1	Înălţimea subiecţilor (h)	cm	155,92±1,282	158,50±1,151	2,455	<0,05
2	Masa corporală (m)	kg	40,83±0,890	40,50±0,942	0,480	>0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,76±0,239	16,47±0,229	1,445	>0,05
4	Plicile de ţesut adipos	cm	4,13±0,372	2,67±0,298	4,949	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1	t – 2,201	3,106	4,437	R=0,632
f=11	P<0,05	0,01	0,001	P<0,05

Înălţimea medie a dansatorilor grupei experimentale este egală cu 155,92 cm la testarea iniţială şi are o valoare de 158,50 cm la testarea finală, constatând o creştere de 2,58 cm, de la o evaluare la alta, echivalentă cu un progres de 1,66%. Conform coeficientului de variabilitate, datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială, cât şi la testarea finală. Testul t-Student indică o valoare egală de 2,455 pentru P<0,05 în baza căreia se validează

ipoteza cercetării şi se respinge ipoteza nul. Astfel, putem spune că metodologia de pregătire specifică urmată de dansatorii grupei experimentale, nu periclitează în vreun fel procesele de creştere în înălţime specifice vârstei la care se află juniorii I. Pentru acest parametru somatic a fost realizată Figura 3.7.

Pentru greutatea dansatorilor din grupa experimentală s-a calculat o medie aritmetică egală iniţial cu 40,83 kg şi final 40,50 kg. În privinţa omogenităţii, se observă că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială, cât şi la testarea finală. Testul de semnificaţie aplicat indică o valoare de 0,480 pentru P>0,05. În aceste condiţii, subliniem faptul că nu există diferenţe statistic semnificative în ceea ce priveşte greutatea dansatorilor grupei experimentale, de la începutul experimentului şi până la finalizarea acestuia.

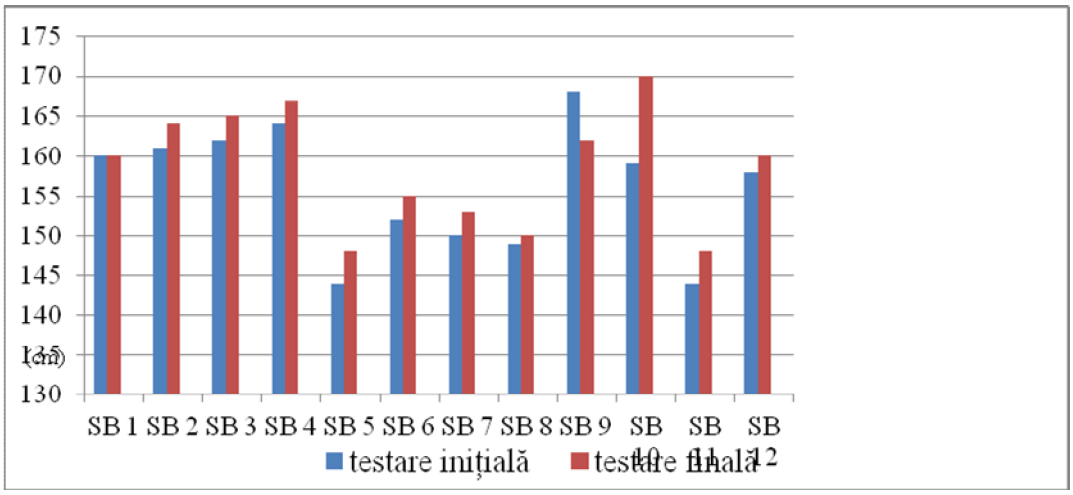


Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a valorilor înălţimii înregistrate de dansatorii grupei experimentale, la cele două testări

Dansatorii grupei experimentale nu au probleme legate de tipul constituţional, IMC-ul calculat în cazul acestora având o valoare sub 18,5, care îi încadrează pe aceştia în categoria persoanelor subponderale. Media aritmetică a fost egală cu 16,76, la testarea iniţială şi cu 16.47 la testarea finală, înregistrând o scădere de 0,29, adică un progres de 1,71%. Se constată că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la ambele testări, potrivit valorii coeficientului de variabilitate. Testul de semnificaţie dovedeşte că nu există diferenţe statistic semnificative între cele două testări referitor la IMC-ul grupei experimentale. Chiar dacă pe parcursul experimentului, dansatorii grupei experimentale au crescut în înălţime, greutatea acestora a variat foarte puţin, fără ca indicele de masă corporală să fie influenţat statistic semnificativ de metodologia de pregătire specifică.

Suma plicilor de ţesut adipos a înregistrat iniţial o medie de 4,13 cm, iar după aplicarea variabilei independente a scăzut la valoarea de 2,67 cm la testarea finală. Pentru această grupă de sportivi, datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei la ambele testări. Prin intermediul

testului t Student s-a obținut o valoare de 4,949 corespunzătoare unui prag de semnificație P<0,001 prin care se demonstrează validitatea ipotezei cercetării conform căreia există diferenţe semnificative între cele două testări, din punctul de vedere al procentajului de ţesut adipos. Acest aspect ne permite să afirmăm că metodologia de pregătire specifică se reflectă în plan somatic, prin diminuarea masei adipoase, ca urmare a aplicării stimulilor de antrenament. Valorile plicilor de ţesut adipos pentru grupa experimentală sunt prezentate grafic în Figura 3.8.

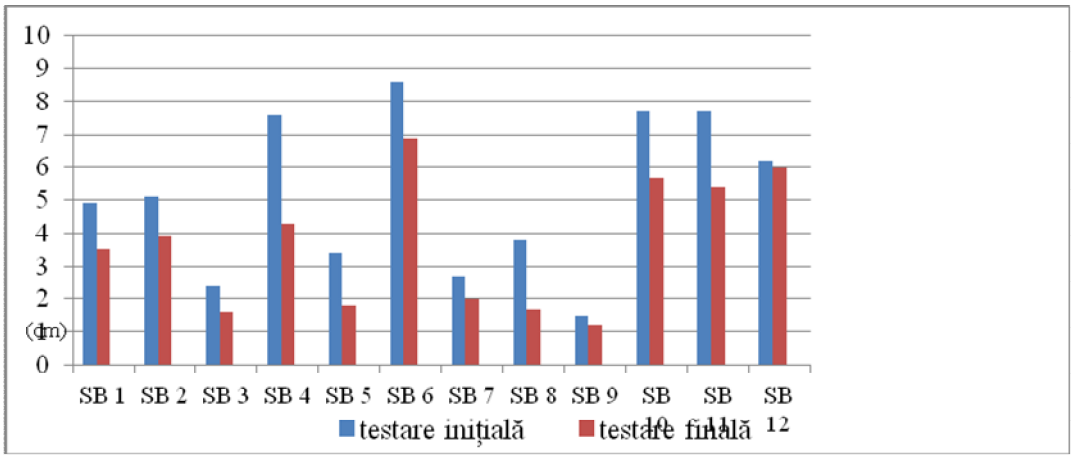


Fig. 3.8. Reprezentarea grafică a valorilor plicilor de ţesut adipos înregistrate de grupa experimentală, la cele două testări

3.1.3.2. Sfera funcţională a dansatorilor din grupa experimentală, între mezociclurile precompetiţionale

Solicitarea funcţională a organismului dansatorilor din grupa experimentală a fost evaluată prin utilizarea unui pulstester care a furnizat date referitoare la valorile frecvenţei cardiace maxime şi ale consumului maxim de oxigen. Deoarece interesul nostru a fost direcţionat spre adaptarea superioară a dansatorilor grupei experimentale la efortul specific şi implicit, spre atingerea formei sportive în etapa precompetiţională, imediat în apropierea concursului pentru care s-au urmărit obiective de performanţă, înregistrările s-au efectuat înainte de participarea la principalele două competiţii (CN şi GOC 2013). A fost realizată o comparaţie din punct de vedere statistic între nivelul solicitării sferei funcţionale, oferită de FC max şi VO2max, din mezociclul precompetiţional 1 (testare 1) şi mezociclul precompetiţional 2 (testare 2).

Iată indicatorii statistici calculaţi pentru parametrul FC max. (Tabelul 3.4):

Tabelul 3.4. Rezultatele testării parametrilor funcţionali ai grupei experimentale în cadrul mezociclului competiţional I (MZC I) şi mezociclului competiţional II (MZC II)

Nr. crt.	Denumirea parametrilor	Unit. de măs.	Rezultate MZC I	Rezultate MZC II	T	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Frecvenţa cardiacă	b/min	200,92±0,680	199,08±0,628	3,274	<0,01
2	VO_2 max.	ml/kg/min	39,25±0,518	35,95±0,908	4,676	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1	t – 2,201	3,106	4,437	R=0,632
f=11	P<0,05	0,01	0,001	P<0,05

FC max. a avut o valoare medie de 200,92 b/min la înregistrarea din etapa precompetiţională 1 şi de 199,08 b/min la testarea din etapa precompetiţională 2, remarcându-se o diferenţa de 1,84 b/min, între cele două momente evaluative, ceea ce echivalează cu o scădere de 0,91%. Indicatorii statistici calculaţi arată că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea 1 cât şi la testarea 2. Testul t-Student indică o valoare de 3,274 pentru P<0,01 pe seama căreia se acceptă ipoteza cercetării conform căreia există diferenţe statistic semnificative între cele două testări, referitoare la frecvenţa cardiacă maximă în cele două etape precompetiţionale. De aceea, putem afirma că metodologia de pregătire specifică aplicată a condus la creşterea treptată a adaptabilităţii organismului dansatorilor la efortul specific, culminând cu cea de-a doua etapă precompetiţională, aceştia fiind capabili la finalul experimentului să execute cele 10 dansuri cu acurateţe şi cu o solicitare funcţională mai economă, faţă de perioada anterioară. Graficul valorilor Fc max. înregistrate la cele două testări este prezentat în Figura 3.9 şi Anexa 7.

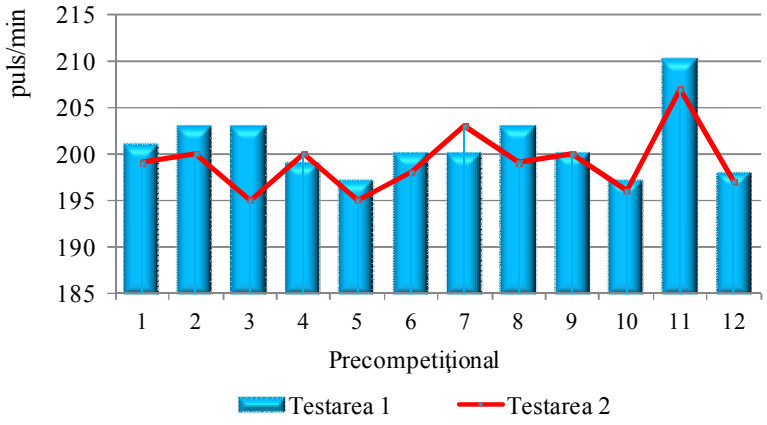


Fig. 3.9. Reprezentarea grafică a a valorilor FC max. înregistrate de grupa experimentală, la cele două testări

Curba efortului evidenţiată de software-ul pulstester-ului demonstrează că dansatorii reacţionează oportun la efortul specific, în etapa precompetiţională, atât în timpul dansurilor

standard, cât şi în timpul celor latino. Scăderea valorilor FC max în pauza dintre execuţii arată o bună adaptatibilitate la jocul dintre efort şi pauză, respectiv dintre consumul energetic şi odihna necesară refacerii. Reprezentarea grafică a oscilaţiilor FC max poate fi consultată în Figura 3.10.

Studii recente ale specialiştilor din domeniu ne aduc la cunoştinţă faptul că specificitatea efortului competiţional pentru dansurile din secţiunea standard, din perspectiva solicitării funcţionale, presupune efectuarea coregrafiilor la un palier de intensitate maximal, cu valori ale FC max cuprinse între 170 şi 190 pulsaţii/min., în cazul dansatorilor seniori, campioni naţionali ai României, cu o vastă experienţă în dansul de performanţă [35].

În acest context, analiza noastră s-a bazat pe reacţia funcţională a dansatorilor care s-a situat la nivelul intensităţii maximale. Din acest motiv, putem aprecia că aceştia au atins forma sportivă şi că au executat coregrafiile de concurs cu mobilizarea tuturor resurselor interne, pentru a avea o prestaţie cât mai bună, atât pentru participarea la CN, cât şi pentru concursul internaţional vizat.

În continuare, prezentăm spre exemplificare, reacţia de ordin funcţional a perechii de dansatori D.G. şi S.T., sportivi care au obţinut performanţe notabile la competiţiile de anvergură la care au participat, atingând obiectivele de performanţă stabilite de antrenor, respectiv locul I la CN 2013 şi locul 6 la concursul de 10 dansuri şi locul 7 la secţiunea standard, în cadrul GOC 2013. Această înregistrare a fost efectuată într-o lecţie de antrenament din perioada competiţională 2, în cadrul microciclului de apropiere, evidenţiind valori ale FC med. între 150 şi 170 pulsaţii/min. şi de 180 – 200 pulsaţii/min. pentru FC max., cu revenirea pulsului la 100 - 120 bătăi/min. între cele două secţiuni (Figura 3.10).

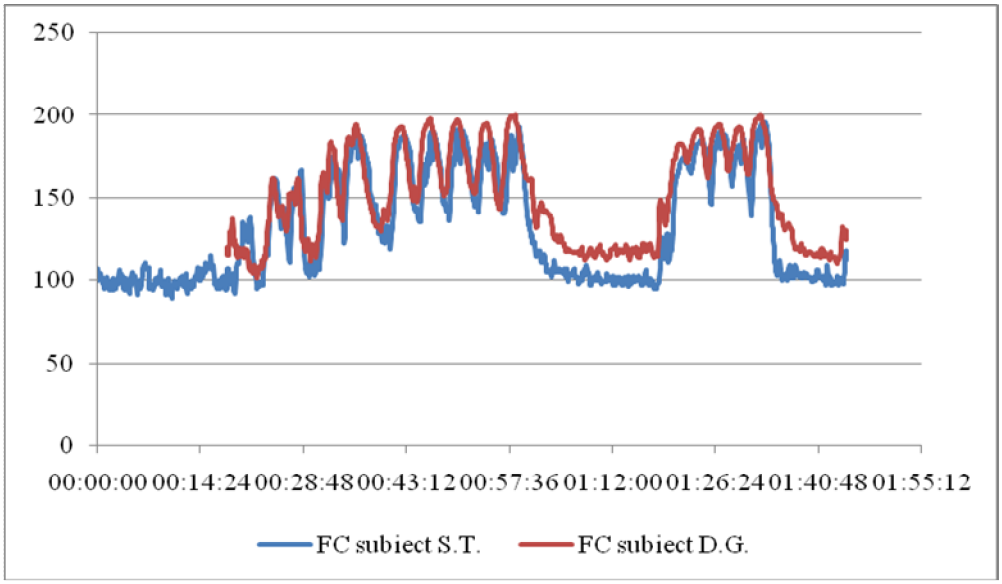


Fig. 3.10. Reprezentarea grafică a valorilor frecvenţei cardiace a dansatorilor D.G. şi S.T., în timpul execuţiei celor 10 dansuri (microciclu de apropiere din macrociclul 2)

S-a evidenţiat o media aritmetică a VO2max egală cu 39,25 ml/kg/min în prima mezociclu precompetiţional, în timp ce, în cel de-al doilea mezociclu de acelaşi tip, valoarea a fost de 35,95 ml/kg/min. Coeficientul de variabilitate este indicatorul unei dispersii omogene a datelor în jurul mediei aritmetice, pentru ambele înregistrări. Testul de semnificație a exprimat o valoare de 4,676 pentru P<0,001, în baza căreia se acceptă ipoteza cercetării şi se afirmă că există diferenţe semnificative din punct de vedere statistic între cele două testări precompetiţionale, referitor la VO_2 maxim. Graficul valorilor înregistrate la cele două testări este prezentat în Figura 3.11. Facem menţiunea că valorile acestui parametru funcţional au fost oferite de software-ul pulstester-ului, în baza datelor personale introduse de către antrenor pentru fiecare dansator în parte.

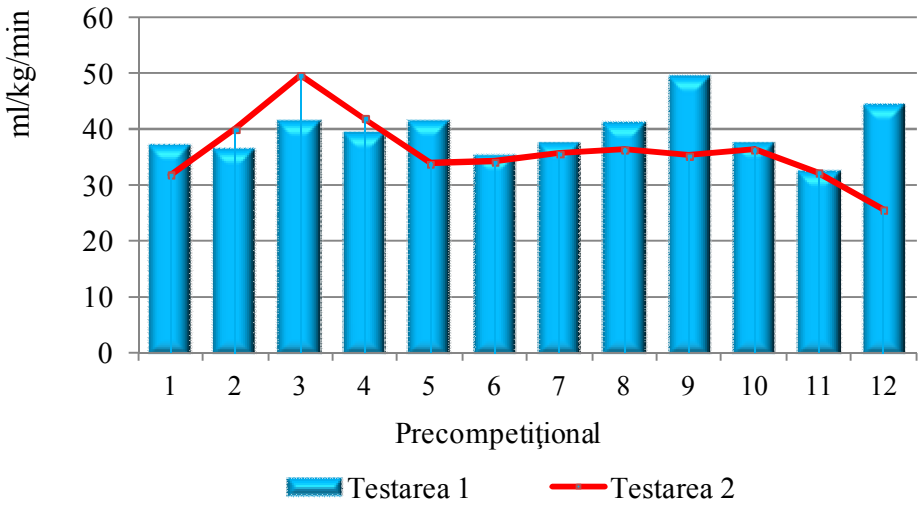


Fig. 3.11. Reprezentarea grafică a valorilor VO2 max. înregistrate de grupa experimentală, la cele două testări

3.1.3.3. Eficienţa metodologiei elaborate în pregătirea fizică specifică a dansatorilor din grupa experimentală la testarea inițială și finală

Pentru investigarea efectelor metodologiei de pregătire a dansatorilor grupei experimentale, s-a elaborat un Modul de exerciţii specific coregrafiei de concurs direct solicitate în execuţia conţinutului motric specific:

Metodologia de pregătire fizică a dansatorilor grupei experimentale

1. Efectuarea coregrafiei pentru vals lent cu brațele sus, pentru dezvoltarea rezistenței locale musculare. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 3x1min45, I=80%, p=2min.

Variante de exersare:

- se poate aplica pentru toate dansurile standard;

- sarcina poate fi efectuată de băiat, în timp ce fata îmbrățișează băiatul sau invers.

2. Efectuarea coregrafiei de concurs pentru quickstep pe melodii diferite pentru creșterea rezistenței specifice. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 2x1min.45, I=70%, exersare continuă, fără pauză

Variante de exersare:

- se pot păstra condițiile exersării și pentru alte dansuri;

- se pot utiliza brățări metalice aplicate la articulația mâinii, pentru a dezvolta forța în regim de rezistență locală musculară, situație în care scade volumul exersării;

3. Efectuarea coregrafiilor de concurs cu pauză redusă între dansuri, mai mică decât cea acordată regulamentar în concurs, pentru creșterea rezistenței la efortul specific. Se planifică în etapa de pregătire de bază și la începutul etapei de pregătire specifică.

Dozare: 1x5dansuri (5x1min.45sec.) , I=90%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se pot efectua două serii de repetări;
- se pot efectua cele 10 dansuri, cu pauză mai mare între cele două secțiuni.

4. Efectuarea coregrafiilor de concurs pe melodii care au durată mai mare decât cea regulamentară, pentru dezvoltarea rezistenței specifice. Se planifică în etapa de pregătire de bază și la începutul etapei de pregătire specifică.

Dozare: 3x2min vals lent, I=90%, p=2min.

Variante de exersare:

- se exersează un singur dans sau mai multe;
- se pot impune restricții de execuție care să îngreuneze sarcina motrică legate de priza dintre parteneri sau de figurile de dans.

5. Efectuarea unor figuri de dans cu brațele întinse lateral și cu două mingi susținute pe palme. Se planifică în perioada pregătitoare și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x20min., I=60-70%, p=30sec.

Variante de exersare:

- se poate exersa individual, în perechi, unul dintre parteneri având mingi, celălalt păstrând contactul și fiind responsabil de menținerea conexiunii dintre parteneri.

6. Efectuarea unor exerciții de forță tradiționale, pentru dezvoltarea marilor grupe musculare (extensii ale trunchiului din culcat facial, ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, balansări ale membrelor inferioare, genuflexiuni, sărituri prin coardă, flotări, exerciții cu gym-ball). Se planifică în etapa de pregătire de bază, în finalul fiecărei lecții de antrenament.

Dozare: 3 serii x 6 exerciții x 15 repetări, I=70%, p=2min.

Variante de exersare:

- se efectuează sub formă de circuit cu exersare frontală sau pe perechi.

7. Efectuarea unor exerciții de întindere activă și pasivă, pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticii musculare (îndoiri ale trunchiului din stând, din așezat, extensii ale trunchiului din stând, din culcat facial, grand ecart facial și lateral pentru articulația coxo-femurală, balansări ale membrelor inferioare din stând și din culcat). Se planifică în etapa de pregătire de bază, în fiecare lecție, după încălzire sau în lecții special concepute pentru pregătirea artistică.

Dozare: 20min, I=70%

Variante de exersare:

- se aplică sub forma procedeului stretching;
- se pot aplica individual sau cu un partener care intervine pentru a mări amplitudinea întinderii.

8. Efectuarea coregafiei de tango cu marcarea ritmului coregrafiei în timpul dansului, în vederea dezvoltării ritmului interior și a vitezei de execuție. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x25min., I=75%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se execută individual și în pereche;
- dansatorii marchează ritmul coregrafiei mai întâi singuri, cu tonalități diferite ale vocii (voce scăzută, în șoaptă, voce gravă), apoi dansează în pereche fără verbalizare;
- se poate aplica pentru toate dansurile.

9. Efectuarea individuală a coregrafiilor dansurilor standard, în ordinea de concurs, cu pauze de refacere incompletă, în vederea dezvoltării rezistenței specifice. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x5dansuri (5x1min.45sec.), I=80-90%, p=20sec.

Variante de exersare:

- utilizarea unor melodii cu ritm mai alert;
- inversarea sensului de deplasare pe ringul de dans.

10. Efectuarea unor coregrafii la alegere, formând perechi demixtate sau dansând cu un partener de nivel inferior, în vederea creșterii capacităților coordinative. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x15-20min., I=60-75%, p=30sec.

Variante de exersare:

- impunerea unor restricţii legate de alcătuirea coregrafiilor: figuri basic, preponderent figuri spre dreapta, preponderent figuri spre stânga.

S-a aplicat bateria de teste Eurofit ale cărei probe sunt analizate în Tabelul 3.5. şi în Tabelele din Anexa 6.

Tabelul 3.5. Rezultatele testării iniţiale şi finale ale parametrilor capacităţilor motrice ale grupei experimentale

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Rezultate iniţiale (n=12)	Rezultate finale (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	24,33±0,366	27,17±0,720	4,974	<0,001
2	Sărituri în lungime de pe loc	cm	163,50±1,727	174,92±2,669	5,519	<0,001
3	Menţinerea în atârnat cu braţele îndoite	timp sec	26,25±2,041	33,58±2,250	3,962	<0,01
4	Îndoirea trunchiului înainte	cm	7,58±1,047	13,08±0,456	4,182	<0,01
5	Echilibru Flamingo	pct.	4,75±0,805	2,92±0,157	2,556	<0,05
6	Tapping test	nr.de rep.	11,99±0,452	9,99±0,204	4,097	<0,01
7	Naveta 10×5m	timp sec	18,53±0,293	17,11±0,299	5,613	<0,001
8	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	7,33±0,262	9,25±0,262	4,059	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1	t – 2,201	3,106	4,437	R=0,632
f=11	P<0,05	0,01	0,001	P<0,05

La proba de ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, grupa experimentală a înregistrat la testarea iniţială o medie aritmetică de 24,33 repetări şi de 27,17 repetări la testarea finală, diferenţa dintre aceste valori fiind de 2,84 repetări, ceea ce echivalează cu un progres de 10,54%. Coeficientul de variabilitate calculat demonstrează că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la ambele testări. Utilizând testul t-Student se obţine o valoare de 4,974 pentru P<0,001 şi demonstrăm că se acceptă ipoteza cercetării potrivit căreia există diferenţe semnificative din punct de vedere statistic între cele două testări. Această analiză ne asigură că metodologia de pregătire aplicată ca variabilă independentă a condus la ameliorarea forţei musculaturii abdominale, în cazul grupei experimentale. Pentru a susţine această afirmaţie, prezentăm Figura 3.12.

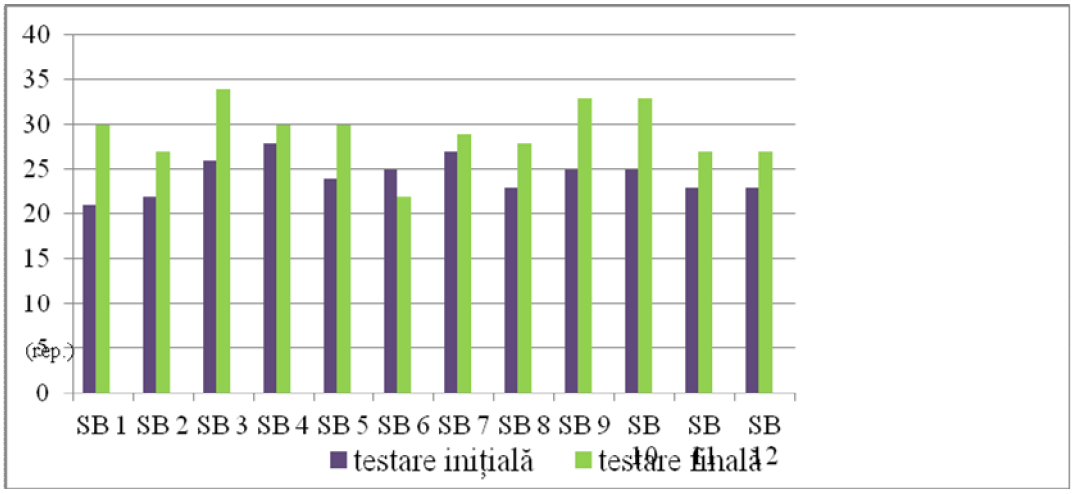


Fig. 3.12. Reprezentarea grafică a numărului de repetări la proba de ridicări ale trunchiului

- grupa experimentală, testare inițială și testare finală

Posibilitatea dansatorilor grupei de experiment de a menține poziția atârnat cu brațele îndoite a fost interpretată prin intermediul mediilor aritmetice calculate pentru testarea inițială, 26,25 sec și pentru testarea finală, respectiv 33,58 sec. Creșterea mediei aritmetice de la o testare la alta, a fost egală cu 7,33 sec, ceea ce procentual, reprezintă o ameliorare de 27,94%. facem precizarea că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei, la ambele momente evaluative, după cum demonstrează valoarea coeficientului de variabilitate. Testul de semnificație t-Student relevă o diferență statistic semnificativă între mediile aritmetice înregistrate la cele două testări, t calculat fiind de 5,519 pentru P<0,001, fapt care validează ipoteza cercetării. Suntem în măsură să afirmăm efectul favorabil al metodologiei de pregătire a dansatorilor asupra forței membrelor superiore, manifestată în menținerea poziției atârnat. În Figura 3.13, sunt reprezentate grafic performanțele motrice ale dansatorilor grupei experimentale.

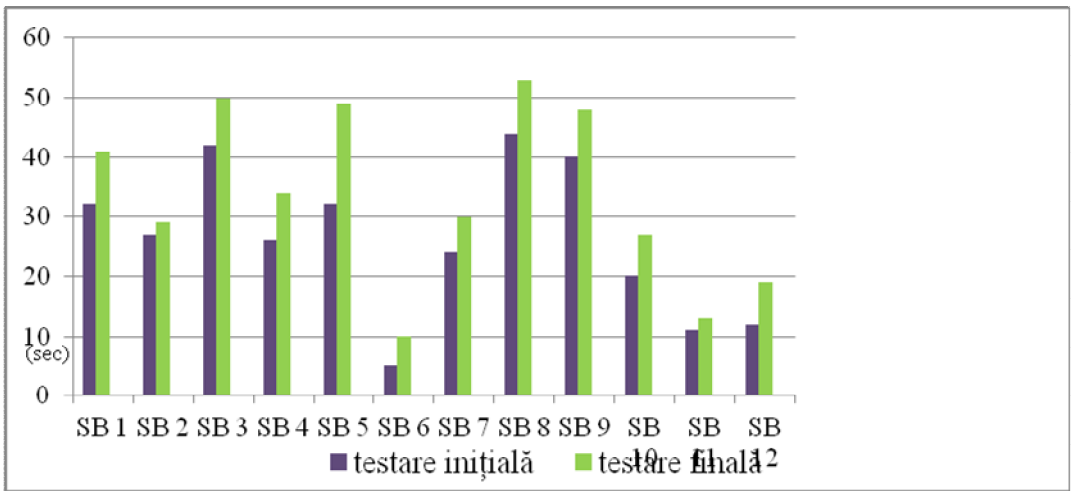


Fig. 3.13. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba menținut în atârnat

- grupa experimentală, testare inițială și testare finală

La proba care a constat în efectuarea unei sărituri în lungime de pe loc, subiecţii grupei experimentale au dovedit un bun nivel al aptitudinilor în baza cărora au executat sarcina motrică. Astfel, media realizată de aceştia la testarea iniţială a fost egală cu 163,50 cm, iar la testarea finală, 174,92 cm. Se poate observa o diferenţă de 11,42 cm, ceea ce echivalează cu un progres de 6,98%. Având drept reper valoarea coeficientului de variabilitate, susţinem că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la ambele testări. Testul de semnificaţie a condus la o valoare de 3,962 pentru P<0,01, care permite validarea ipotezei cercetării şi demonstrează că există diferenţe semnificative din punct de vedere statistic, între cele două testări, în cazul săriturii în lungime. Reprezentarea grafică menită să susţină afirmaţiile noastre este cea de mai jos (Figura 3.14).

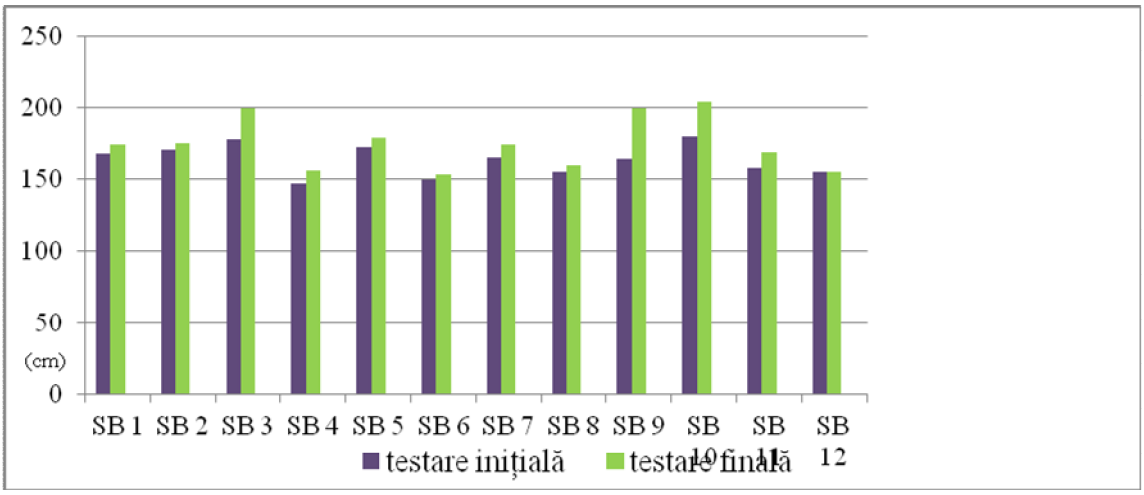


Fig. 3.14. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate pentru săritura în lungime – grupa experimentală, testare iniţială şi testare finală

La proba de îndoire a trunchiului înainte din aşezat, grupa experimentală a înregistrat o medie aritmetică egală cu 7,58 cm la testarea iniţială şi cu 13,08 cm în finalul experimentului. Se constată că media rezultatelor la testarea finală a crescut cu 5,50 cm, dansatorii având un progres de 57,95%, în urma aplicării variabilei independente. Coeficientul de variabilitate ne arată că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială, cât şi la testarea finală. Testul t-Student indică o valoare de 4,182 pentru P<0,01, care ne îndreptăţeşte să afirmăm că diferenţele sunt statistic semnificative între cele două testări şi că ipoteza cercetării se confirmă. Din aceste considerente, susţinem eficienţa metodologiei de pregătire specifică după care s-a antrenat grupa experimentală în planul dezvoltării mobilităţii coloanei vertebrale şi a articulaţiei coxo-femurale. Prezentăm graficul rezultatelor înregistrate la cele două testări (Figura 3.15).

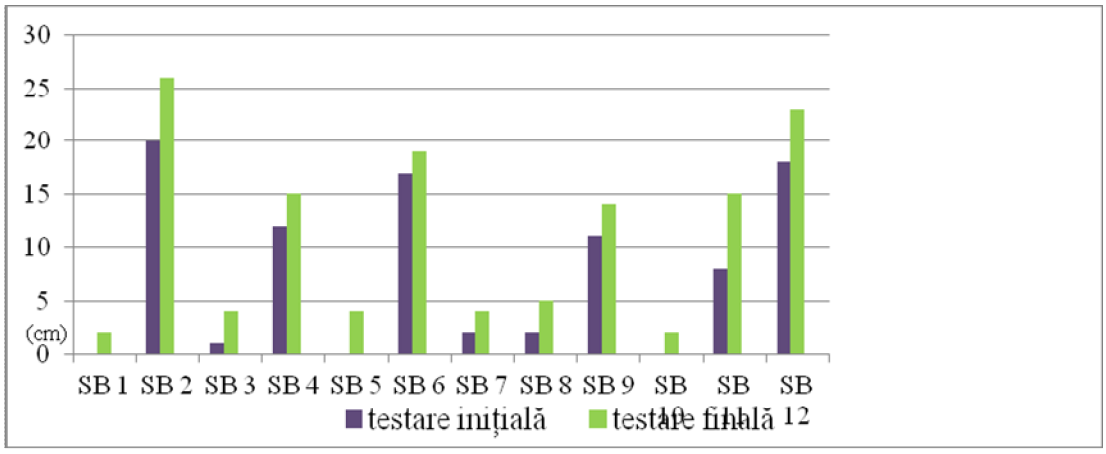


Fig. 3.15. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba de mobilitate

- grupa experimentală, testare inițială și testare finală

În cazul evaluării echilibrului static al grupei experimentale, s-a obținut o medie aritmetică egală inițial cu 4,75 puncte și final, cu 2,92 puncte, remarcându-se o scădere a acestui indicator statistic de 1,83 puncte, care poate fi tradusă procentual drept un progres de 59,65%. Relatăm faptul că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei la testarea inițială și neomogen la testarea finală. În urma testului de semnificație care arată o valoare de 2,556 pentru $P<0,05$, este acceptat faptul că există diferențe semnificative între cele două testări și este posibilă afirmația potrivit căreia este validată ipoteza cercetării. Ca rezultat, evidențiem eficiența metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor juniori I incluși în grupa experimentală asupra componentei motrice echilibru. Reliefăm grafic acest aspect în Figura 3.16.

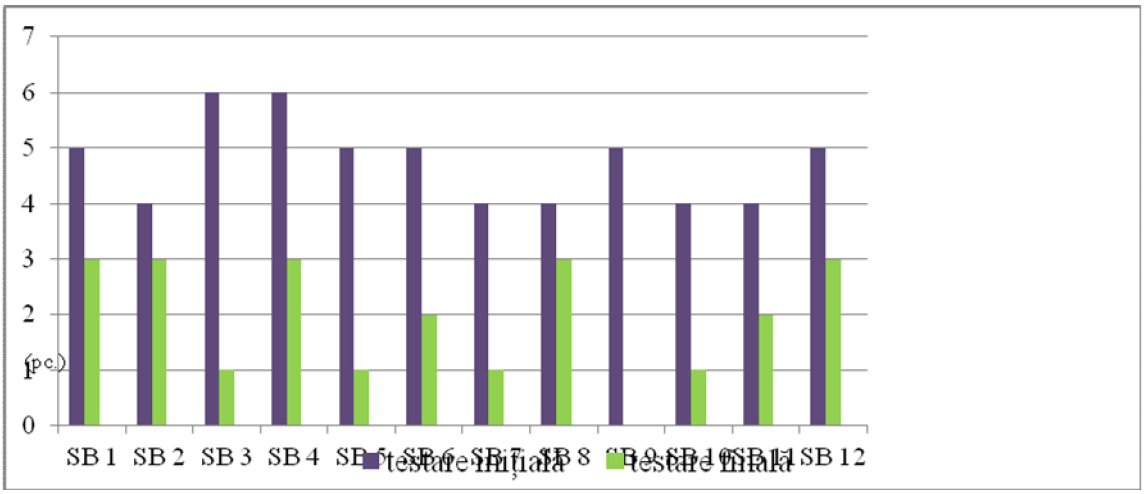


Fig. 3.16. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la testul de echilibru - grupa experimentală, testare inițială și testare finală

Pentru a face trimitere la capacitățile coordinative, ca și componentă a sferei motrice a dansatorilor, s-a ținut cont de mediile aritmetice înregistrate de subiecții grupei experimentale la cele două testări și anume: la testarea inițială, 11,99 sec și la testarea finală, 9,99 sec. Aceste

valori ne arată că la testarea finală media a scăzut cu 2 sec, ceea ce echivalează cu un progres de 16,68%, respectiv cu o îmbunătăţire a coordonării segmentare a subiecţilor grupei experimentale. Se observă că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei pentru ambele momente ale evaluării. T-Student test arată o valoare de 4,097 pentru P<0,01. În acest context, se validează ipoteza cercetării şi se evidenţiază faptul că există diferenţe statistic semnificative între cele două testări, în ceea ce priveşte testul Tapping. Astfel, putem spune că metodologia de pregătire urmată de dansatorii supuşi variabilei noastre experimentale a avut eficienţă în procent de 99% în planul dezvoltării coordonării segmentare. Graficul valorilor înregistrate de grupa experimentală, la cele două testări este următorul (Figura 3.17).

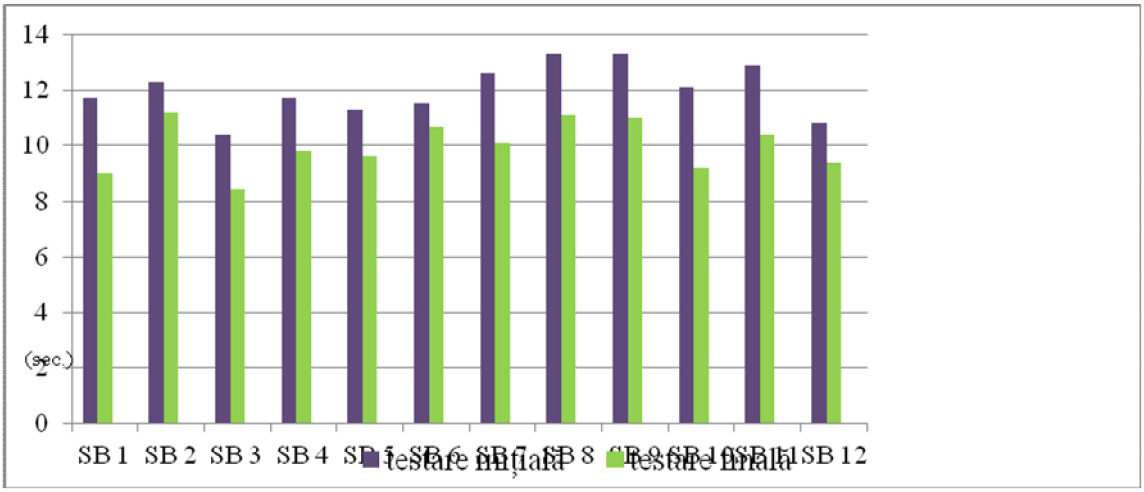


Fig. 3.17. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la testul de atingere a plăcilor – grupa experimentală, testare iniţială şi testare finală

Valoarea mediei aritmetice obţinută de componenţii grupei de experiment la proba navetă 10x5 m este egală cu 18,53 sec, la testarea iniţială şi cu 17,11 sec, la testarea finală, fiind vizibilă o scădere a acesteia în finalul experimentului cu 1,42 sec. Această scădere este echivalentă unui un progres de 7,65%. Coeficientul de variabilitate ne arată că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei la ambele testări. Testul de semnificaţie t-Student indică o valoare de 5,613 la un prag de semnificaţie P<0,001 şi demonstrează că se validează ipoteza cercetării, existând diferenţe semnificative din punct de vedere statistic între cele două testări. Astfel, identificăm faptul că metodologia de pregătire după care s-au antrenat dansatorii junior I incluşi în grupul experimental a avut efecte benefice asupra dezvoltării vitezei acestora. În acest sens, este elocventă Figura 3.18.

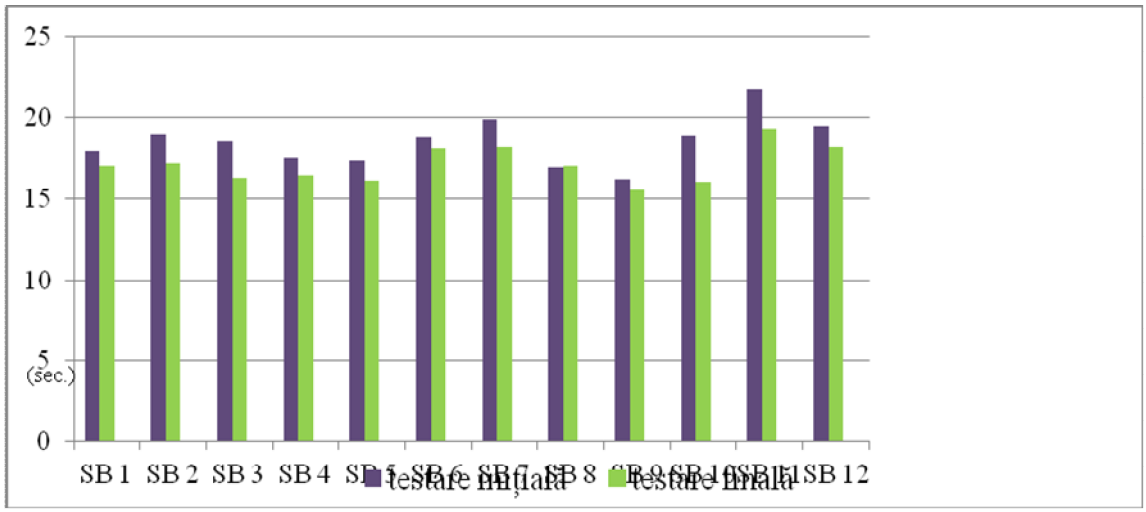


Fig. 3.18. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la navetă 10x5m – grupa experimentală, testare inițială şi testare finală

Rezistenţa aerobă a grupei experimentale demonstrată prin testul Beep a fost interpretată în baza valorilor mediilor aritmetice egale iniţial cu 7,33 şi final, cu 9,25. Nivelul mediu la care dansatorii au ţinut ritmul impus de semnalul sonor s-a ameliorat de la o testare la alta, crescând în finalul experimentului cu 1,92. Apreciem astfel că dansatorii au avut un progres de 26,14% în acest sens. Datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei şi la testarea iniţială şi la testarea finală. Testul de semnificaţie aplicat arată o valoare de 4,059 pentru $P<0,01$. În această situaţie, există diferenţe semnificative între cele două testări referitoare la testul de rezistenţă şi se acceptă ipoteza cercetării. Creşterea posibilităţii aerobe a dansatorilor din grupa experimentală este statistic semnificativă şi poate fi luată în calcul în aprecierea eficienţei metodologiei de pregătire asupra componentei rezistenţă a capacităţii de performanţă a acestora. Iată şi reprezentarea grafică a valorilor înregistrate (Figura 3.19).

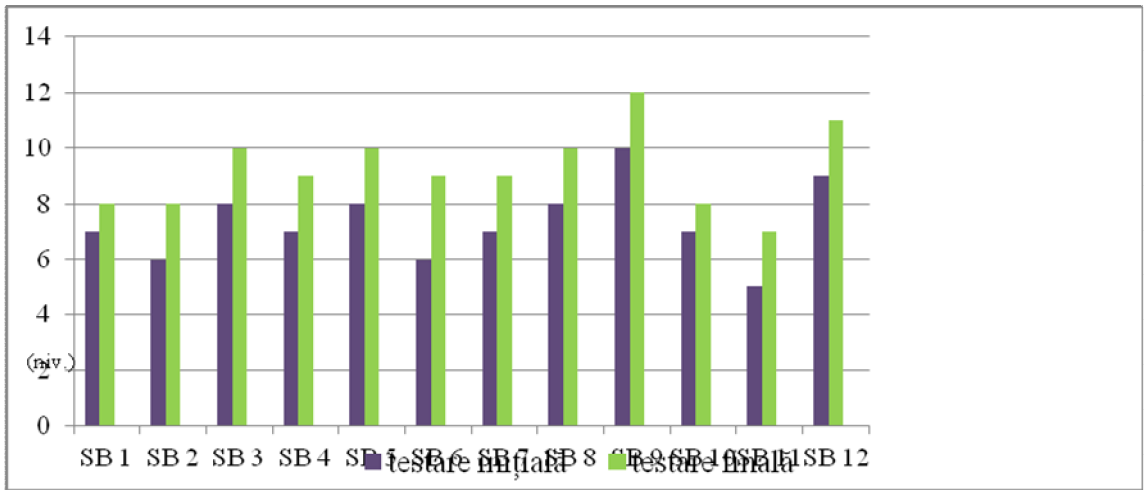


Fig. 3.19. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la testul de rezistenţă - grupa experimentală, testare iniţială şi testare finală

3.1.3.4. Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs a dansatorilor din grupa experimentală, între testarea inițială și finală

În scopul eficientizării calităţii coregrafilor de concurs a dansatorilor de 12-13 ani s-au aplicat module experimentale de exerciţii speciale pentru pregătirea tehnică, artistică, tactică şi integrală respectând principiile didactice: participării conştiente şi active, accesibilităţii, sistematizării şi continuităţii, legăturii instruirii cu cerinţele competiţionale, instruirii temeinice şi globale, inclusiv principiul ştiinţific al antrenamentului de bază.

Pe parcursul experimentului pedagogogic de bază au fost folosite metode verbale, intuitive, metode practice - de antrenament specific reprezentat de exersare pentru formarea deprinderilor şi priceperilor motrice, pentru optimizarea pregătirii tehnice, artistice, tactice, deprinderi de integrare a capacităţilor coregrafice de dans.

Program experimental de pregătire specifică a dansatorilor de 12-13 ani

Modul de exerciții pentru pregătirea tehnică

1. Executarea coregrafiei de concurs pentru valsul lent de către o singură pereche, în timp ce celorlalți dansatori li se atribuie rolul de arbitru, aceștia urmărind cu atenție sarcina trasată de antrenor: lucrul tălpii și liniile corpului. Toate perechile vor dansa pe rând, în aceleași condiții. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x1min.45sec, I=80%

Variante de exersare:

- se poate aplica pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe;
- se poate aplica doar pentru fată sau doar pentru băiat, în vederea conștientizării și corectării unor greșeli individuale de execuție.

2. Executarea coregrafiei pentru tango, pe jumătăți. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 3x50sec., I= 100%, p= 50sec.

Variante de exersare:

- se poate începe cu repetarea celei de-a doua jumătăți, deoarece, în mod uzual, dansatorii exersează predominant prima jumătate a coregrafiei;
- se poate exersa cu trasarea unor sarcini de evaluare din partea colegilor sau de auto-evaluare;
- se pot scurta pauzele dintre repetări în situația în care se urmărește și un obiectiv de pregătire fizică specifică.

3. Efectuarea coregrafiei pentru slow-fox pe muzică de rumba, acest ritm asigurând dansatorilor mai mult timp pentru lucrul și direcția tălpilor. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 3x3melodii (3x3min), I=80%, p=3min.

Variante de exersare:

- se poate aplica individual, în pereche, pe grupe de perechi;
- se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe;

4. Efectuarea coregrafiilor, cu schimbarea rolurilor între parteneri (fata ia locul băiatului și invers). Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 1x5dansuri, I=75%, p=1min.

Variante de exersare:

- se poate aplica individual sau în pereche, cu sau fără trasarea unor sarcini de auto-evaluare.

5. Exersarea unei coregrafii alcătuite preponderent din figuri spre stânga (de deplasare și de rotație) din valsul lent, în vederea lărgirii bagajului de deprinderi tehnice și pentru ruperea monotoniei. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x15min., I=70%, p=30sec.

Variante de exersare:

- poate fi ales un alt dans dintre cele standard;
- se poate solicita ca dansatorii să schimbe rolurile între ei;
- pot fi impuse restricții la nivelul anumitor segmente;
- pot fi trasate sarcini de auto-evaluare.

6. Efectuarea unor figuri de dans cu alt partener. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x15min., I=60-70%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se pot utiliza verbalizări ale accentului din măsura muzicală, specific fiecărui dans;
- se pot crea echipe de câte 3 perechi, fiecare dintre acestea exprimând timpi diferiți ai măsurii muzicale (exemplu: perechea 1 – timpul 1, perechea 2 – timpul 2, perechea 3 – timpul 3 din măsura ¾ vals lent);
- se poate efectua în fiecare dintre cele 5 dansuri standard.

7. Analiza video a execuțiilor proprii din concurs sau din antrenamentele de verificare,cu identificarea aspectelor pozitive și negative ale execuției coregrafiilor din punct de vedere tehnic. Se utilizează pentru conștientizarea punctelor forte și a celor slabe din coregrafia de concurs și

pentru corectarea greşelilor de execuţie tehnică. Se planifică în etapa de pregătire de bază şi în etapa precompetiţională.

Dozare: 1x15-20min.

Variante de exersare:

- dansatorilor li se atrage atenţia de către de antrenor asupra greşelilor;
- dansatorii sunt lăsaţi să identifice singuri greşelile de execuţie tehnică;
- analiza video poate constitui o parte din lecţia de antrenament, situaţie în care este urmată de exersare sau poate fi planificată drept secvenţă de sine stătătoare;
- pot fi utilizate materiale video din timpul unor cuncursuri oficiale sau pot pot fi filmate deliberat anumite secvenţe de exersare din antrenamentele de pregătire tehnică.

8. Efectuarea coregrafiei pentru valsul vienez cu contact doar la nivelul părţii inferioare a trunchiului, fără braţe, în vederea creşterii amplitudinii mişcărilor şi a distanţei de deplasare. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 1x20min., I=60-75%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se execută, în aceleaşi condiţii, părţi din coregrafia unui dans;
- se păstează condiţiile de exersare şi pentru celelalte dansuri.

9. Efectuarea coregrafiei cu restricţii la nivelul contactului vizual, în vederea dezvoltării capacităţii de conducere. Se planifică în etapa de pregătire de bază şi în etapa precompetiţională.

Dozare: 1x20-30min., I=70-80%, p=45sec.

Variante de exersare:

- restricţia se aplică pe rând, partenerei şi partenerului;
- când partenera nu are contact vizual, se pot impune şi restricţiii legate de priza dintre dansatori.

10. Efectuarea coregrafiilor individual, în vederea corectării erorilor de execuţie tehnică proprii. Se planifică în etapa de pregătire de bază şi la începutul etapei precompetiţionale.

Dozare: 1x15 min., I=70%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se poate exersa fără muzică;
- se identifică mai întâi toate erorile, iar apoi se corectează câte una.

Modul de exerciţii pentru pregătirea artistică

1. Efectuarea coregrafiei pentru valsul lent pe diverse melodii, cu exprimarea artistică a liniei melodice care trebuie să fie diferită de la o repetare la alta. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 3x3melodii (3x1min45sec), I=80%, p=2min.

Variante de exersare:

- se poate aplica individual, în pereche, pe grupe de perechi;
- se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe.

2. Efectuarea coregrafiei pentru slow-fox pe muzică de rumba, acest ritm oferind mai mult timp pentru exprimarea artistică și pentru manifestarea expresiilor corporale. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 3x3melodii (3x3min), I=80%, p=3min.

Variante de exersare:

- se poate aplica individual, în pereche, pe grupe de perechi;
- se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe.

3. Studiu la bara de perete - exerciții din balet: battement tendu, battement jetté, plié, portes des bras, frappé, fondu, adagio, grand battement, sautes, relevés. Se planifică în etapa de pregătire de bază, în etapa precompetițională și în perioada de tranziție.

Dozare: 20min., I=70%, p=30sec-1min. între exerciții

Variante de exersare:

- se stabilește o anumită structură care se repetă identic atunci care se urmăresc obiective de pregătire artistică, regăsindu-se fie după încălzire, fie în antrenamente special concepute pentru pregătirea artistică;
- se efectuează în oglindă pentru ca dansatorii să conștientizeze forma mișcărilor, liniile corpului, expresiile faciale și corporale;
- se pot exersa și la centru, fără sprijin la bara de perete, în momentul în care dansatorii și-au însușit foarte bine mișcările și dau dovadă de un bun echilibru.

4. Adoptarea unor expresii faciale și corporale în fața oglinzii pentru o mai bună cunoaștere a posibilităților de exprimare nonverbală și pentru creșterea controlului asupra manifestărilor expresive artistice din timpul dansului. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 15-20min., I=60%, fără pauză

Variante de exersare:

- antrenorul este cel care indică anunumite teme (cuvinte cheie) pe care dansatorii trebuie să le exprime; de exemplu: sunt fericit, sunt trist, sunt îngrijorat, sunt uimit, sunt furios, merg la antrenament, plecăm în cantonament etc. Temele pot varia, de la contexte sociale specifice antrenamentului de dans și până la cele situaționale sociale cotidiene.

- expresiile și postura pot fi statice sau dinamice, exercițiul putând fi realizat de pe loc sau din deplasare;
- sarcina motrică se poate efectua individual, în pereche, în grupuri mici, prin imitație și/sau improvizație;
- se va utiliza un fond muzical adecvat care să stimuleze comunicarea nonverbală și care să favorizeze exteriorizarea trăirilor.

5. Improvizație pe diferite fragmente muzicale, dansatorii fiind lăsați să execute acțiuni motrice la alegere, cu respectarea genului muzical și a ritmului melodiei. Se vor utiliza alte genuri muzicale decât cele specifice dansurilor de concurs (muzică populară, salsa, jazz, etno, disco, lounge etc.). Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x20min, I=70%

Variante de exersare:

- cu restricții în execuție: fără pași specifici coregrafiilor de concurs, fără mișcări la nivelul membrelor superioare, doar acțiuni la nivelul membrelor inferioare;
- se exersează individual, în pereche, pe grupe demixtate, pe grupe de perechi;
- prin rotație, un dansator poate fi desemnat să treacă înaintea formației, ceilalți fiind obligați să imite cât mai fidel mișcările acestuia. Se poate proceda asemănător pe perechi.

6. Analiza video a execuțiilor proprii din concurs sau din antrenamentele de verificare și identificarea aspectelor pozitive și negative ale execuției coregrafiilor din punct de vedere artistic. Se utilizează pentru conștientizarea punctelor forte și a celor slabe din coregrafia de concurs și pentru ajustarea liniilor corpului. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 20 min.

Variante de exersare:

- dansatorilor li se atrage atenția de către de antrenor asupra posturii greșite, asupra lipsei expresivității sau asupra unor expresii faciale/corporale inexpresive sau exagerate;
- dansatorii sunt lăsați să identifice singuri lacunele sau atuu-rile din punct de vedere artistic ale coregrafiei;
- pot fi utilizate materiale video din timpul unor cuncursuri oficiale sau pot fi filmate deliberat anumite secvențe de exersare din antrenamentele de pregătire artistică.

7. Efectuarea unor mișcări cu dinamică diferită, folosind impulsul, impactul, sway-ul și swing-ul, vibrația, percuția, săritura și suspansul. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 5min. pentru fiecare acțiune, alegându-se 3-5 acțiuni/antrenament, I=60%

Variante de exersare:

- acțiunile sunt realizate individual, urmând ca în pereche, partenerul să recunoască și să răspundă corespunzător (acțiune-reacțiune);
- se utilizează melodii cu ritmuri variate.

8. Efectuarea unor figuri de dans la decizia partenerului, activând fiecare parte a corpului independent, în așa fel încât partenera să reacționeze adecvat. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 1x10min., I=70%, p=45sec.

Variante de exersare:

- se utilizează pentru toate dansurile;
- partenerii pot schimba rolurile între ei.

9. Efectuarea unei părți din coregrafie cu exprimarea corporală artistică a unor stări emoționale la sugestia antrenorului, utilizând cuvinte cheie. De exemplu: melancolie – valuri; mândrie – stejar, munte; atitudine – arde; aroganță - masculin; putere și delicatețe – panteră. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x30min. (10 melodii), I=70-90%, p=30sec. – 2min.

Variante de exersare:

- se pot efectua figuri de dans la alegerea dansatorilor sau impuse de către antrenor;
- cuvintele cheie pot fi adresate ambilor parteneri sau se pot utiliza cuvinte diferite pentru fată și pentru băiat (stări emoționale diferite);
- se poate aplica pentru toate dansurile.

10. Efectuarea coregrafiei individual, în fața celorlalți dansatori, cu exprimarea corporală artistică a unor stări emoționale corespunzătoare caracterului fiecărui dans. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în perioada de tranziție.

Dozare: 1x15xmin., I=70%, p=45sec.

Variante de exersare:

- dialog între parteneri, fiecare execută un anumit timp dat, apoi adoptă o postură expresivă și urmărește execuția partenerului, schimbându-se rolurile între parteneri;
- dansează doar fetele, iar băieții se observă;
- dansează doar băieții, iar fetele observă.

Modul de exerciții pentru pregătirea tactică

1. Efectuarea coregrafiilor de concurs simultan cu prezența pe ring a unor perechi de începători. Se utilizează în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 1x5 dansuri, I =100%, p=1min45sec

Variante de exersare:

- se poate exersa doar un singur dans;

- se poate exersa individual sau în pereche.

2. Efectuarea coregrafiei de concurs în situația în care pe ring sunt mai multe perechi aflate la o categorie sportivă superioară. Se utilizează în etapa de pregătire de bază și la începutul etapei precompetiționale.

Dozare: 1x5 dansuri, I =100%, p=1min45sec

Variante de exersare:

- se poate exersa doar un singur dans;
- se poate exersa individual sau în pereche.

3. Introducerea în coregrafia de concurs a unor figuri de dans pe care perechea le stăpânește cel mai bine. Se aplică în etapa de pregătire de bază, când se stabilește coregrafia de concurs.

Dozare: 45min, I =75%

Variante de exersare:

- se poate exersa doar un singur dans;
- se poate exersa individual sau în pereche.

4. Antrenament de verificare cu perechi de dansatori care au nivel de instruire mai ridicat sau se află la o categorie de clasificare sportivă superioară.

Dozare: 1x5 dansuri, I =100%, p=1min45sec

Variante de exersare:

- se poate exersa doar o singură secțiune sau ambele (10 dansuri);
- se pot trasa sarcini de auto-evaluare al căror rezultat să fie comparat cu cel oferit de arbitri astfel încât dansatorii să își dezvolte capacitatea de autoapreciere.

5. Efectuarea coregrafiilor de concurs în situația în care pe ring se află mai multe perechi de dansatori decât în concurs (de exemplu, 8 perechi în loc de 6).

Dozare: 1x5 dansuri, I =100%, p=1min45sec

Variante de exersare:

- se poate exersa doar o singură secțiune sau ambele (10 dansuri);
- se pot trasa sarcini de auto-evaluare.

6. Analiza video a propriilor execuții din concurs sau din antrenamentele de verificare și identificarea aspectelor pozitive și negative ale tacticii abordate. Se utilizează în etapa precompetițională și în perioada de tranziție.

Dozare: 20 min.

Variante de exersare:

- dansatorilor li se atrage atenția de către de antrenor asupra greșelilor;
- dansatorii sunt lăsați să identifice singuri lacunele sau atuu-rile din punct de vedere tactic ale coregrafiei;
- analiza video are loc în timpul lecției de antrenament sau în secvențe separate.

7. Efectuarea coregrafiilor de concurs cu identificarea punctelor cheie ale dansului, în vederea conștientizării valorii coregrafiei și a exploatării acesteia la maximum. Antrenorul împreună cu dansatorii evidențiază punctele forte ale coregrafiei și le codifică prin cuvinte cu semnificație puternică. De exemplu, pentru vals, pot fi alese: prezentarea doamnei, tandrețe, energia tălpii, trandafir în deschidere, sofisticare.

Dozare: 1x10min., I=70%

Variante de exersare:

- se execută individual și în pereche;
- se aplică pentru toate dansurile.

8. Simularea intrării, alegerii locului și ieșirii de pe ringul de dans pentru fiecare coregrafie, în vederea valorificării coregrafiei proprii și a respectării direcțiilor de deplasare stabilite în antrenament. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 1x15-20min., I=50%

Variante de exersare:

- în condiții de sferturi 8 – 12 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de semifinală 6 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de finală în care dansatorii rămân pe ring între dansuri, alegându-și de fiecare dată locul portivit pentru începrea coregrafiei.

9. Simularea începerii coregrafiei exersând invitația la dans, în vederea stabilirii unei legături energetice premergătoare contactului propriu-zis care potențează valoarea dansului. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 1x5repetări, I=50%

Variante de exersare:

- în condiții de sferturi 8 – 12 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de semifinală 6 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de finală în care dansatorii rămân pe ring între dansuri, alegându-și de fiecare dată locul portivit pentru începrea coregrafiei.

10. Repetarea finalului coregrafiei și alegerea momentului oportun prezentării partenerei într-o manieră elegantă, sugestivă pentru caracterul dansului, cu scopul de a impresiona spectatorii. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 1x7repetări, I=50%

Variante de exersare:

- în condiții de sferturi 8 – 12 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de semifinală 6 perechi pe ringul de dans;
- în condiții de finală în care dansatorii rămân pe ring între dansuri, alegându-și de fiecare dată locul portivit pentru începrea coregrafiei.

Exerciții pentru pregătirea integrală

1. Executarea coregrafiei de concurs pentru valsul vienez de către o singură pereche, în timp ce celorlalți dansatori li se atribuie rolul de arbitru. Aceștia trebuie să urmărească și să evalueze corectitudinea execuției tehnice a figurilor, expresivitatea corporală și prezentarea artistică, orientarea tactică pe ringul de dans, rezistența la efortul specific, pe toată durata probei (antrenorul explică ce se urmărește la fiecare criteriu). Toate perechile vor dansa pe rând, în aceleași condiții. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 1x1min.45sec, I=100%

Variante de exersare:

- se pot schimba obiectivele operaționale stabilite pentru fiecare componentă a antrenamentului; de exemplu, se va pune accent pe coordonarea intersegmentară și parteneriatul în pereche în regim de rezistență, pe muzicalitatea și pe cursivitatea figurilor de dans.
- se poate aplica individual, în pereche, pe grupe de perechi;
- se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe.

2. Executarea coregrafiei pentru slow-fox pe jumătăți, urmărind obiective operaționale pentru toate componentele antrenamentului: acuratețea figurilor de dans din punct de vedere tehnic, respectarea caracterului dansului, efectuarea coregrafiei în concordanță cu muzica, menținerea echilibrul static și dinamic, acoperirea ringului de dans, executarea cu ușurință a coregrafiei, fără a exprima dificultatea solicitării funcționale. Se planifică în etapa de pregătire de bază si în cea precompetițională.

Dozare: 2x60sec. , I=100%, p=1min15sec.

Variante de exersare:

- se poate aplica individual, în pereche, pe grupe de perechi;
- se utilizează pentru perfecționarea coregrafiei unui singur dans sau pentru mai multe.

3. Antrenament de verificare - într-o lecție de antrenament, sunt invitați mai mulți arbitri din localitate, iar dansatorii efectuează dansurile potrivit sistemului competițional în vigoare, cu costumele de concurs și cu evaluarea coregrafiilor, încercându-se pe cât posibil crearea unor condiții analoage competiției oficiale pentru care se pregătesc dansatorii. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 3x5 dansuri (sferturi, semifinală, finală), I=80-100%, p=1min 45sec între dansuri și 3 min. între etapele întrecerii.

Variante de exersare:

- pot fi simulate condițiile pentru competiția de 10 dansuri (standard și latino);

- perechile nu vor fi eliminate de la o etapă la alta, pentru a dezvolta rezistența specifică a acestora, însă vor primi puncte pentru fiecare execuție care vor conta la clasamentul final;

- pot fi invitate și perechi de la alte cluburi de dans, pentru a crește motivația dansatorilor.

4. Analiza video a propriilor execuții din concurs sau din antrenamentele de verificare, alături de antrenor, cu identificarea aspectelor pozitive și negative ale execuției coregrafiilor din punct de vedere tehnic, artistic, tactic, fizic, teoretic, psihologic. Se planifică în etapa precompetițională și în perioada de tranziție.

Variante de exersare:

- se poate realiza în secvențe distincte față de exersarea propriu-zisă, în timpul antrenamentului sau în timpul lecției individuale, situație în care vizionarea este însoțită de exersarea figurilor și dansurilor analizate.

- se poate viziona întregul concurs, cu aprecierea prestației adversarilor.

5. Efectuarea coregrafiei pentru tango cu mobilizarea tuturor resurselor, cu energie maximă. Accentul este pus pe parcurgerea dansului, acordându-se o atenție sporită cursivității și caracterului dansului și o atenție ușor redusă calității mișcărilor. Obiectivul este de a diminua stresul legat de rigorile de execuție și de a crea automatismul unei coregrafii "flow", ca sinteză a componentelor tehnică, artistică, fizică, tactică și psihologică. Se planifică în etapa pregătirii de bază și în cea precompetițională.

Dozare: 1x5melodii., I=80-100%, p=1min.

Variante de exersare:

- se poate aplica pentru toate dansurile;

- se poate aplica individual, în pereche și pe serii.

6. Efectuarea coregrafiei pentru quickstep cu energie redusă, cu accent pe calitatea execuției mișcărilor, acordâdu-se atenție sporită conexiunii în pereche, conducerii la nivelul

trenului inferior, lucrului tălpilor, posturii, swing-ului și sway-ului, body shape-ului. Se planifică în etapa de pregătire de bază.

Dozare: 1x4melodii., I=60-70%, p=1min.

Variante de exersare:

- se poate aplica pentru toate dansurile;
- se poate aplica individual, în pereche și pe serii.

7. Efectuarea dansurilor în condiții de antrenament, cu invitarea părinților și prietenilor în sală. Publicul va crea o atmosferă similară concursului, stimulând participarea integrală a dansatorilor la efortul specific. Se planifică în etapa precompetițională.

Dozare: 1x5dansuri (5x1min.45sec.), I=95-100%, p=20sec.

Variante de exersare:

- se poate aplica în condiții de semifinală și finală;
- se poate aplica pentru 10 dansuri.

8. Efectuarea coregrafiei pentru vals vienez, un anumit timp dat. Dansatorii trebuie să respecte cerințe de execuție tehnică, artistică și tactică, auto-eliminându-se în urma nerespectării sarcinii motrice până când rămâne o singură pereche pe ringul de dans. Se organizează sub forma unei întreceri, în care ultima pereche de dansatori este declarată câștigătoare, iar ceilalți, în ordinea auto-eliminării ocupă pozițiile următoare. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x4min., I=70-80%, fără pauză

Variante de exersare:

- se aplică pentru toate dansurile, în antrenamente diferite;
- dansatorii pot fi lăsați să își aleagă singuri coregrafia (improvizație);
- se pot impune restricții în execuție (numai figuri basic);
- se poate aplica individual mixtat sau demixtat.

9. Efectuarea coregrafiei cu o vestimentație suplimentară. De regulă, dansatorii preferă articole lejere pentru antrenament și se găsesc în dificultate când poartă costumele de concurs, în special pe perioada sezonului cald. În consecință, dansatorii sunt puși să utilizeze un echipament incomod, suplimentar, de exemplu, două tricouri, bluze strâmte acoperite de treninguri si curele. Se planifică în etapa de pregătire de bază și în etapa precompetițională.

Dozare: 1x45min. (15 melodii), I=70-90%, p=30sec.-2min.

Variante de exersare:

- se aplică individual și în pereche;
- se aplică pentru un dans sau pentru mai multe.

10. Efectuarea coregrafiei cu simularea condiţiilor de concurs: ziua şi ora de începere a competiţiei, runda, costumele, machiajul, intrarea pe ringul de dans, dansul propriu-zis, finalul şi ieşirea de pe ring, pauza dintre runde, alimentaţia şi hidratarea dansatorilor, tehnici de conexiune între parteneri, şi de concentrare faţă de ce se întâmplă în jur (audienţă, concurenţi, spaţiu) Se planifică în etapa precompetiţională.

Dozare: 1x5dansuri x calificări x optimi x sferturi x semifinală x finală, I=80-100%, pauza se acordă potrivit programului competiţional

Variante de exersare:

- cu sau fără arbitraj;
- cu sau fără spectatori.

Cercetarea concretă de aplicare a modulelor de exerciţii demonstrează încurajarea comportamentelor de descoperire a informaţiilor noi ale coregrafiilor de dans prin acţiuni proprii şi în perechi. S-a rezolvat structurarea sarcinilor în metodologia de învăţare şi perfecţionare a elementelor coregrafiilor de dans sub formă de problematizare şi algoritmizare. Modulele de exerciţii specifice a condus la compatibilizarea structurilor, conţinututului şi proceselor psihomotrice, fizico-artistice al grupului experimental cu obiectivele sarcinilor de concurs.

Calitatea execuţiei dansatorilor în situaţia efectuării coregrafiilor stabilite pentru participarea la concursul de obiectiv, la secţiunea standard a fost apreciată de antrenor prin acordare de note în baza unei scale evaluative riguros întocmite şi a permis analiza statistică de mai jos (Tabelul 3.6.).

Dansurile standard au fost apreciate cu o medie aritmetică a notelor de 7,18, la testarea iniţială şi de 8,78, la testarea finală, identificând o creştere a calităţii execuţiei cu 22,27%, adică o diferenţă între medii egală cu 1,60. Coeficientul de variabilitate indică faptul că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei în situaţia testării iniţiale a grupei experimentale şi omogen, în cazul testării finale a acesteia.

Tabelul 3.6. Valorile rezultatelor testării iniţiale şi finale a calităţii execuţiei coregrafiilor tehnico-artistice de dans Standard şi Latino ale grupei experimentale

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Rezultate iniţiale (n=12)	Rezultate finale (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Calitatea dansurilor Standard (10)	pct.	7,18±0,609	8,78±0,157	3,059	<0,05
2	Calitatea dansurilor Latino (10)	pct.	7,13±0,374	8,62±0,157	5,398	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=12-1	t – 2,201	3,106	4,437	R=0,632
f=11	P<0,05	0,01	0,001	P<0,05

Testul de semnificaţie aplicat indică o valoare calculată egală cu 3,059 corespunzătoare unui prag de semnificaţie P<0,05, motiv pentru care ipoteza cercetării este validată. Deoarece s-a demonstrat statistic că diferenţele dintre mediile aritmetice sunt semnificative, evidenţiem că metodologia de pregătire a juniorilor I din grupa experimentală a condus la creşterea calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs pentru dansurile standard. Figura 3.20 accentuează acest rezultat al cercetării.

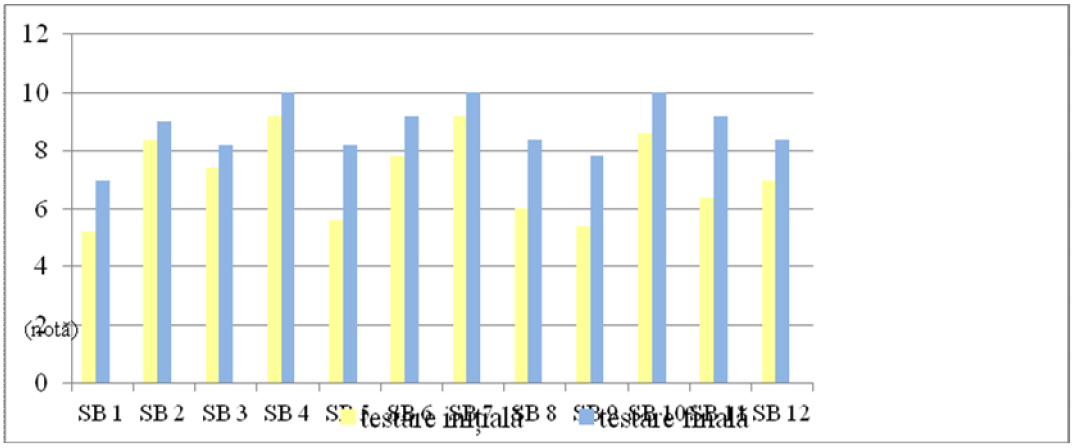


Fig. 3.20. Reprezentarea grafică a notelor obţinute pentru calitatea execuţiei dansurilor standard – grupa experimentală, testări iniţială şi finală

Pentru dansurile latino, prezentate în coregrafiile de concurs, la testarea iniţială, grupa experimental a obţinut o medie aritmetică în valoare de 7,13, iar la cea finală, de 8,62. Media notelor acordate de către antrenor la testarea finală a crescut cu 1,48, ceea ce echivalează cu un progres de 20,79%. Apreciem că, potrivit coeficientului de variabilitate, datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, atât la testarea iniţială, cât şi la testarea finală. Testul de semnificaţie t-Student indică o valoare de 5,398 care corespunde unui prag de semnificaţie P<0,001, în baza căreia exprimăm validitatea ipotezei de cercetare şi respingerea ipotezei nule. Dat fiind faptul că există diferenţe statistic semnificative între performanţele înregistrate de dansatorii grupei experimentale în execuţia dansurilor latino, sub forma coregrafiilor de concurs, apreciem eficienţa metodologiei de pregătire urmată de aceştia, ca variabilă independentă în cadrul cercetării noastre experimentale. Graficul notelor înregistrate la cele două testări se regăseşte în continuare (Figura 3.21).

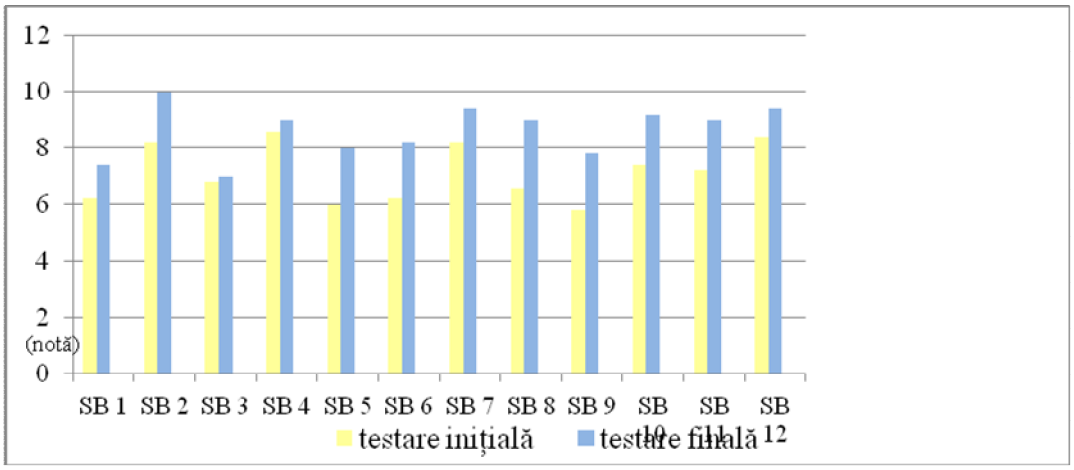


Fig. 3.21. Reprezentarea grafică a notelor obţinute pentru calitatea execuţiei dansurilor latino – grupa experimentală, testări iniţială şi finală

3.2.Verificarea şi confirmarea indicatorilor capacităţii de performanţă în cadrul antrenamentului dansatorilor din grupa martor şi experimentală în baza metodologiei abordate

Analiza statistică a datelor înregistrate la cele două testări a avut drept finalitate identificarea şi compararea rezultatelor grupei experimentale cu cea martor, precum şi aprecierea evoluţiei capacităţii de performanţă a dansatorilor, ca efect al metodologiei de pregătire specifică urmate. Diferenţele constate între cele două grupe de subiecţi, în urma aplicării variabilei independente şi verificarea statistică a acestora este detaliată în subcapitolele următoare.

3.2.1. Indicii somatici ai dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală

Indicatorii statistici calculaţi pentru sfera somatică, în situaţia testării finale a grupelor de subiecţi participante la această cercetare sunt prezentaţi în Tabelul 3.7.

Tabelul 3.7. Influenţa metodologiei de pregătire a dansatorilor juniori I asupra sferei somatice la testarea finală a experimentului pedagogic

Nr. crt.	Denumirea parametrilor	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa de experiment (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Înălţimea subiecţilor (h)	cm	156,00±1,865	158,50±1,151	1,040	>0,05
2	Masa corporală (m)	kg	38,92±1,047	40,50±0,942	1,766	>0,05
3	Indicele de masă corporală	$\frac{m}{h^2}$	16,76±0,239	16,47±0,229	0,876	>0,05
4	Plicile de ţesut adipos	cm	4,08±0,262	2,67±0,298	3,048	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei

$f=n_1+n_2-2$	t – 2,074	2,819	3,792
12+12-2=22	P<0,05	0,01	0,001

În finalul experimentului, s-a obţinut o medie aritmetică egală cu 156 cm pentru grupa martor şi cu 158,50 cm pentru grupa experimentală, în ceea ce priveşte înălţimea dansatorilor. Se constată că înălţimea medie la grupa experimentală este mai mare cu 2,50 cm, faţă de cea a grupei martor.

Referitor la coeficientul de variabilitate, putem spune că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, pentru ambele grupe de subiecţi. Testul de semnificaţie t-Student indică o valoare de 1,040 pentru P>0,05. Astfel, se observă că nu există diferenţe semnificative din punct de vedere statistic, între cele două grupe, legate de înălţimea sportivilor. În acest sens, prezentăm Figura3.22.

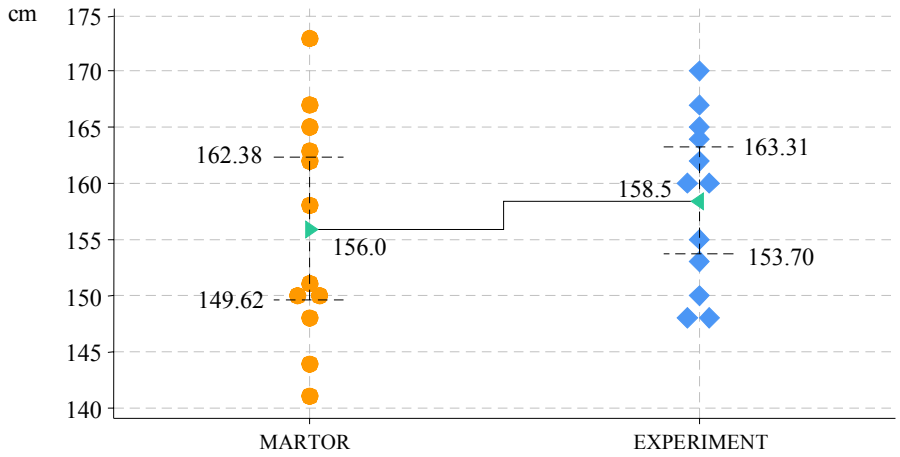


Fig. 3.22. Reprezentarea grafică a valorilor înălţimii dansatorilor la testarea finală

Raportându-ne la valorile etalon furnizate de literatura de specialitate despre înălţimea medie a puberului nesportiv [I], respectiv la o talie egală cu 152 cm pentru fete şi 150 cm pentru băieţi, evidenţiem faptul că toţi componenţii grupelor martor şi experimentală au o înălţime corespunzătoare etapei de vârstă în care se află, existând chiar tendinţa unei depăşiri a mediei populaţiei pubertare (Figura 3.23).

Mediile aritmetice pentru parametrul greutate al sferei somatice a dansatorilor au valorile de 38.92 kg în cazul grupei martor şi de 40,50 kg în cazul grupei experimentale. Cu toate că greutatea medie a grupei experimentale este mai mai mare cu 1,58 kg, facem trimitere aici la faptul că şi media aritmetică a înălţimiii acestora depăşea valorile grupei martor. Coeficientul de variabilitate demonstrează că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei pentru ambele grupe de dansatori. În urma aplicării, testul de semnificaţie se constată că nu există diferenţe statistic semnificative între cele două grupe de dansatori şi se validează ipoteza de nul. Putem spune că metodologia de antrenament urmată de grupa experimentală nu produce efecte diferite în acest sens, prin comparaţie cu strategia de antrenament la care s-a supus grupa martor. Valorile

înregistrate de dansatori, la proba de măsurare a greutății corporale, la testarea finală, sunt reprezentate grafic în Figura 3.24., în care se observă mediile artimetice ale celor două grupe, amplitudinea datelor şi diferența dintre medii.

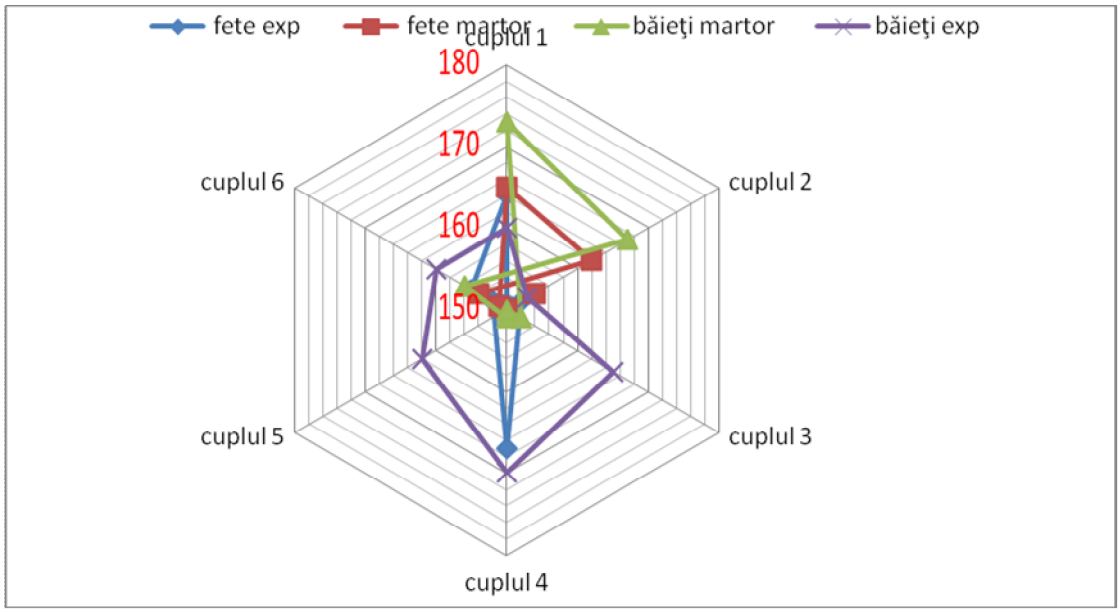


Fig. 3.23.Valorile înălţimii raportate la etalonul corespunzător vârstei – grupă experimentală şi grupă martor, testare finală

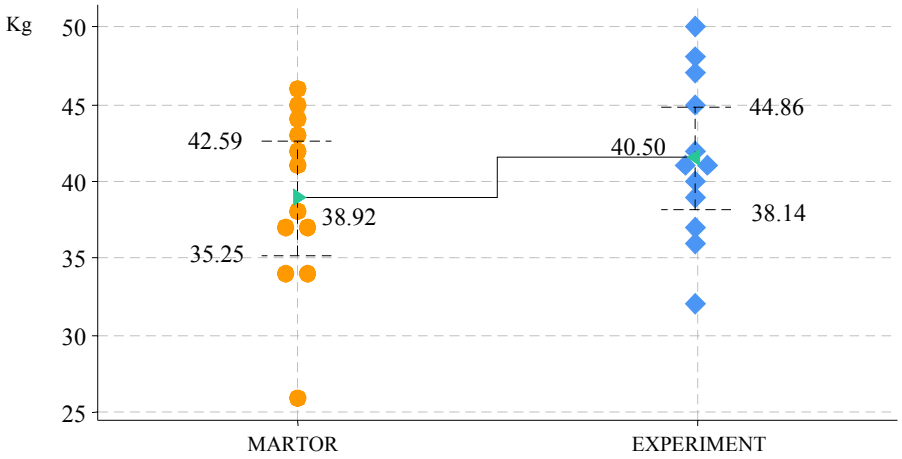


Fig. 3.24. Reprezentarea grafică a valorilor greutăţii dansatorilor la testarea finală

Pentru identificarea cu mai multă acurateţe a efectelor dansului sportiv asupra sferei somatice a juniorilor I, a fost realizată o comparaţie a mediilor aritmetice obţinute la testarea finală de ambele grupe de subiecţi cu valorile etalon precizate în literatura de specialitate [I]. Astfel, subliniem faptul că dansatorii participanţi la această cercetare se înscriu în limitele corespunzătoare vârstei pubertare, respectiv 42 kg reper pentru fete şi 39 kg reper pentru băieţi (Figura 3.25).

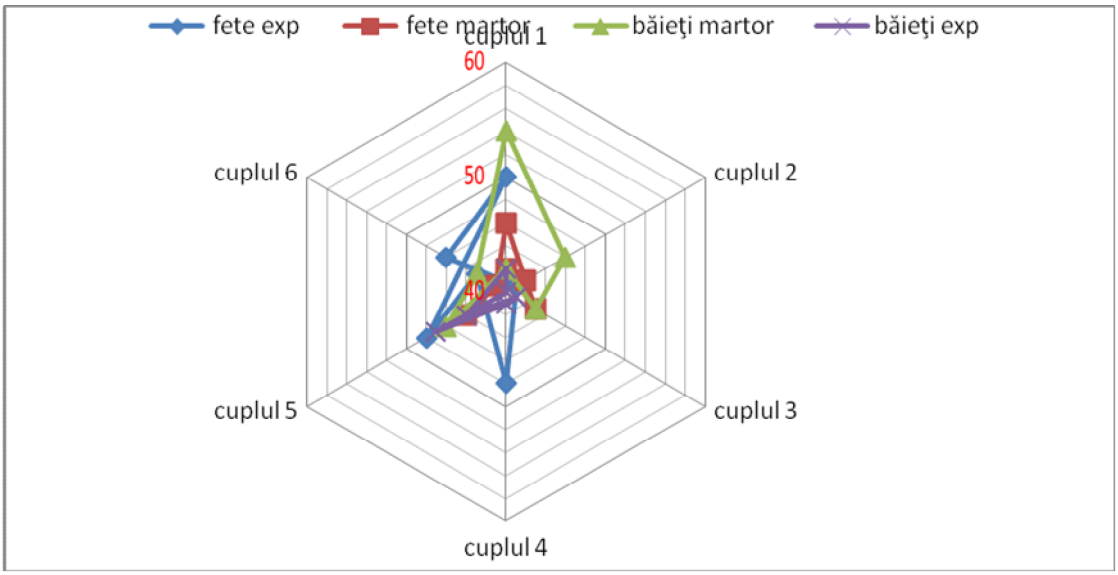


Fig. 3.25.Valorile greutăţii corporale raportate la etalonul corespunzător vârstei – grupă experimentală şi grupă martor, testare finală

Referitor la IMC, grupa martor a obţinut o medie aritmetică egală cu 16,76, la testarea finală, spre deosebire de grupa experimentală care a avut o medie de 16.47. Coeficientul de variabilitate calculat evidenţiază că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, la ambele grupe de subiecţi. Testul de semnificaţie indică o valoare de 0,876 corespunzătoare unui prag prag de semnificaţie p>0.05 ceea ce ne face să acceptăm ipoteza de nul conform căreia nu există diferenţe semnificative între cele două grupe, referitor la IMC. Reprezentarea grafică a valorilor IMC-ului este prezentată în Figura 3.26., în care sunt redate mediile aritmetice ale celor două grupe, la testarea finală, diferența dintre acestea și amplitudinea datelor.

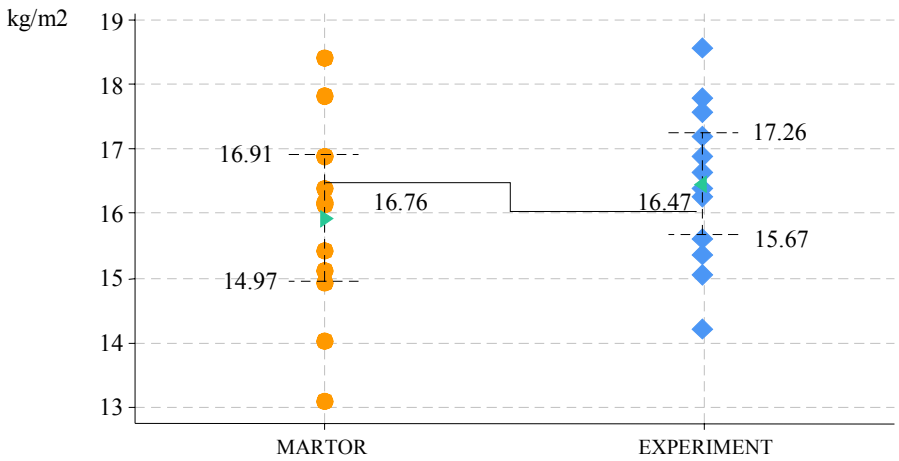


Fig. 3.26. Reprezentarea grafică a valorilor IMC-ului dansatorilor la testarea finală

Luând în calcul valorile IMC-ului corespunzătoare categoriilor somatice cunoscute în literatura de specialitate şi amintite de noi în subcapitolul 2.2 (IMC egal cu 18 – normoponderal),

relevăm faptul că toţi dansatorii incluşi în cercetarea de faţă aparţin persoanelor subponderale (Figura 3.27).

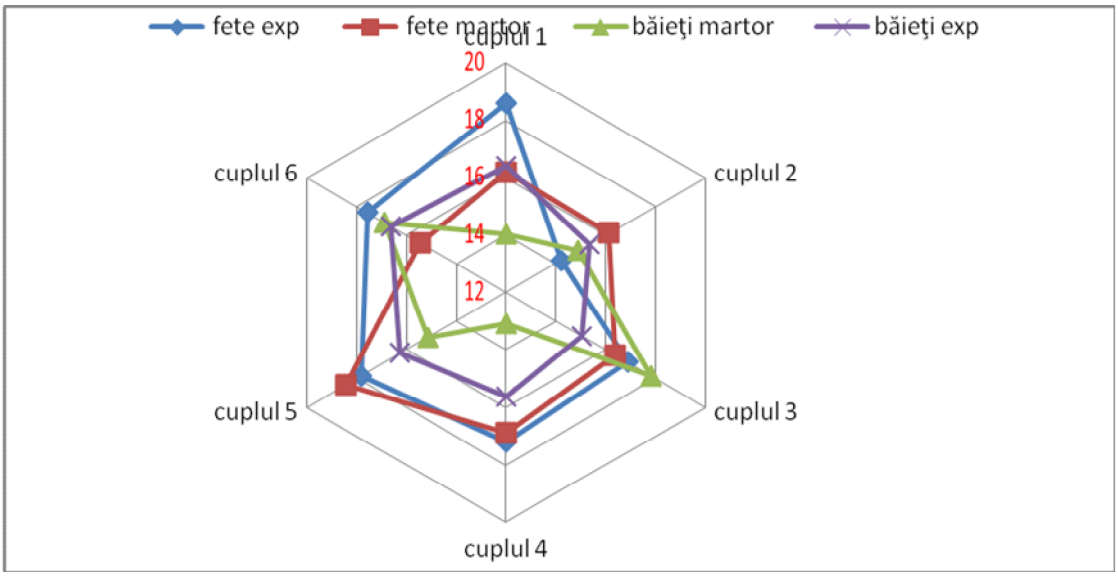


Fig. 3.27.Valorile IMC-ului raportate la etalonul de normoponderalitate – grupă experimentală şi grupă martor, testare finală

Măsurarea plicilor de ţesut adipos a întregit tabloul evaluativ al sferei somatice a dansatorilor. În situaţia testării finale a masei corporale adipoase, grupa martor a înregistrat o medie aritmetică egală cu 4,08 cm, în timp ce grupa experimentală a avut o medie mai mică cu 1,41 cm, respectiv de 2,67 cm. Coeficientul de variabilitate indică statistic că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei, pentru ambele grupe de dansatori. Testul t-Student evidenţiază o valoare de 3,048 care corespunde unui prag de semnificaţie P<0,01, motiv pentru care devine evident faptul că există diferenţe semnificative între cele două grupe, în investigarea acestui parametru somatic. Valorile înregistrate de subiecţii cercetării sunt surprinse grafic în Figura 3.28.

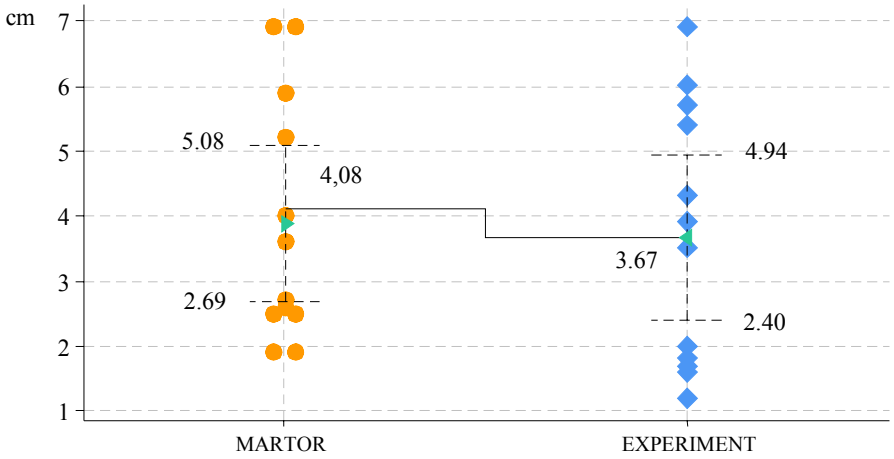


Fig. 3.28. Reprezentarea grafică a valorilor plicilor de ţesut adipos – grupă martor şi grup experimentală

3.2.2. Indicii motrici ai dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală

Pentru proba de evaluare a forţei musculaturii abdominale, care a constat în efectuarea de ridicări ale trunchiului din culcat dorsal, susţinută la finalul intervenţiei noastre experimentale, au rezultat următorii indicatori statistici (Tabelul 3.8).

Media aritmetică în cazul ridicărilor de trunchi din culcat dorsal a atins valorile de 25.25 la grupa martor şi de 27,17 la grupa experimentală, aceasta din urmă depăşind cu 1,92 repetări performanţa dansatorilor din grupa martor. Se constată că datele sunt dispersate omogen în jurul mediei, pentru ambele grupe de dansatori. Aplicarea testul de semnificaţie indică o valoare de 2,421 pentru P<0,05, ceea ce ne demonstrează validitatea ipotezei cercetării conform căreia există diferenţe semnificative între cele două grupe, în ceea ce priveşte dezvoltarea forţei musculaturii abdominale. Metodologia de pregătire specifică aplicată în cazul grupei experimentale este eficientă în acest plan motric. Reprezentarea grafică este redată în Figura 3.29.

Tabelul 3.8. Eficienţa metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor juniori I asupra dezvoltării capacităţilor motrice la testarea finală al experimentului pedagogic (bateria Eurofit)

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Ridicarea trunchiului în timp de 30 s	nr.de rep.	25,25±0,314	27,17±0,728	2,421	<0,05
2	Sărituri în lungime de pe loc	cm	165,00±3,715	174,92±2,669	2,606	<0,05
3	Menţinerea în atîrnat cu braţele îndoite	timp sec	26,08±2,878	33,58±2,250	2,053	≤0,05
4	Aplecarea trunchiului înainte	cm	9,58±1,510	13,08±0,456	2,219	<0,05
5	Echilibru Flamingo	pct.	3,75±0,157	2,92±0,157	3,739	<0,01
6	Tapping test	nr.de rep.	11,41±0,653	9,99±0,204	2,076	<0,05
7	Naveta 10×5m	timp sec	18,17±0,167	17,11±0,299	3,099	<0,01
8	Beep test – naveta pe 20m	timp sec	6,50±0,466	9,25±0,262	5,140	<0,001

Notă: Valorile critice ale variabilei

$f=n_1+n_2-2$	t – 2,074	2,819	3,792
12+12-2=22	P<0,05	0,01	0,001

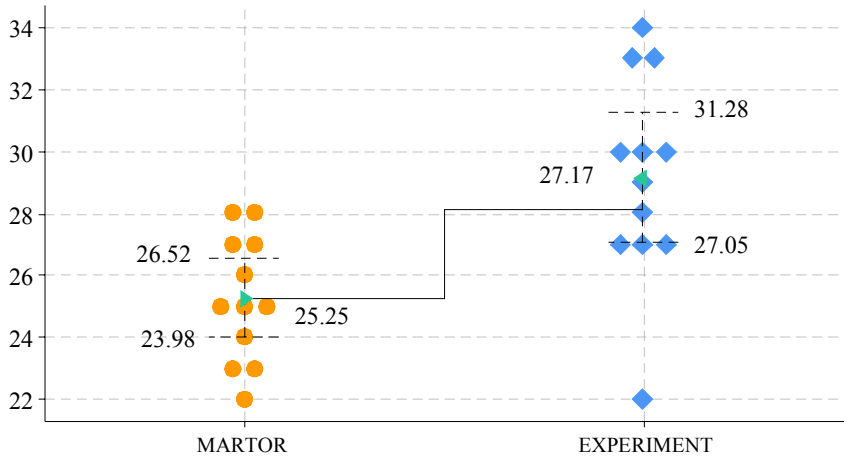


Fig. 3.29. Reprezentarea grafică a numărului de repetări la proba de ridicări ale trunchiului, înregistrate de grupa martor şi experimental, la testarea finală

În ceea ce priveşte musculatura membrelor superioare, la testarea finală, durata medie de menţinere a corpului în atârnat a fost de 26,08 sec la grupa martor şi de 33,58 sec la grupa experimentală, adică cu 7,50 sec mai mult. Referitor la dispersia datelor în jurul mediei aritmetice, se observă că acestea sunt neomogene pentru ambele grupe. Testul de semnificaţie aplicat a condus la o valoare de 2,606 la P<0,05 care demonstrează că există diferenţe statistic semnificative între cele două grupe de dansatori. Se acceptă ipoteza cercetării şi se respinge ipoteza de nul. Prezentăm Figura 3.30 care exemplifică valorile obţinute.

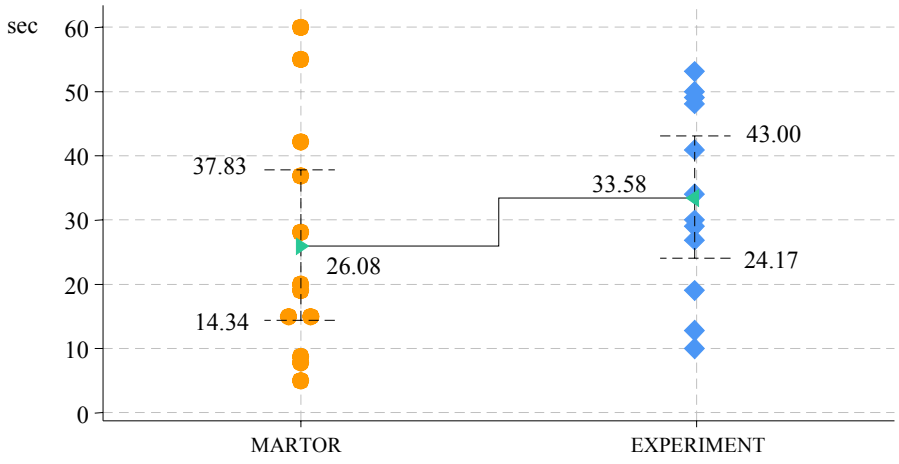


Fig. 3.30. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba menţinut în atârnat, de grupa martor şi experimentală, la testarea finală

Detenta la nivelul membrelor inferioare a fost pusă în valoare de media aritmetică înregistrată la săritura în lungime de pe loc, egală cu 165 cm pentru grupa martor şi cu 174,92

cm pentru grupa experimental, existând o diferenţă între acestea de 9,92 cm, la testarea finală. Statistic se demonstrează că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei pentru toţi subiecţii. În continuare, testul de semnificaţie t-Student indică o valoare de 2,606 corespunzătoare unui prag de semnificaţie P<0,05. Se demonstrează că există diferenţe statistic semnificative între cele două grupe de dansatori pentru această componentă motrică. Iată şi reprezentarea grafică a valorilor obţinute (Figura 3.31.).

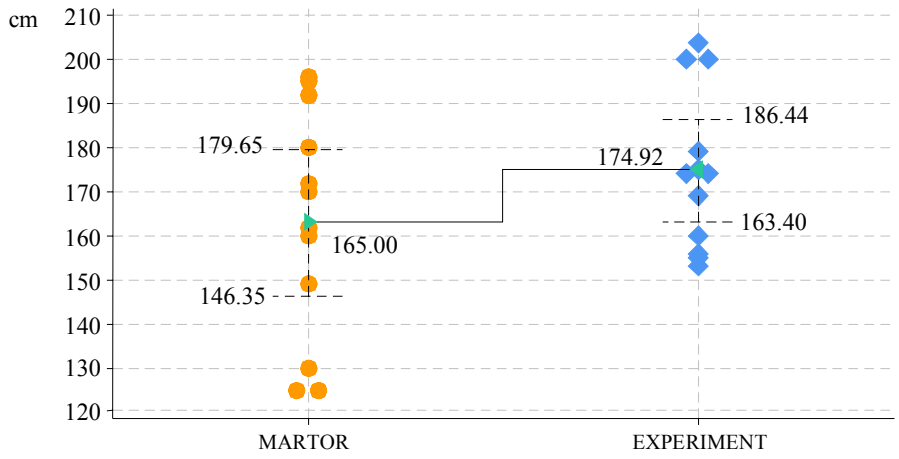


Fig. 3.31. Reprezentarea grafică pentru săritura în lungime - grupa martor şi experimentală, la testarea finală

Pentru mobilitatea coloanei vertebrale şi a articulaţiei coxofemurale, s-a obţinut o medie aritmetică de 9,58 cm a grupei martor, şi de 13,08 cm a grupei experimentale. Constatăm că valoarea medie la grupa experimentală este mai mare cu 3,50 cm şi că datele sunt dispersate neomogen în jurul mediei la ambele grupe. În bază testului de semnificaţie se ajunge la un t calculat de 2,219 la P<0,05, care demonstrează că există diferenţe statistic semnificative între cele două grupe, la această componentă a sferei motrice. Reprezentarea grafică este redată în Figura 3.32.

La testul Flamingo, mediile realizate de componenţii grupelor de subiecţi ai cercetării sunt egale cu 3,75 puncte la grupa martor şi cu 2,92 puncte la grupa experimentală. Se observă că numărul mediu de puncte la grupa experimentală este mai mic cu 0,83 puncte. Coeficientul de variabilitate reliefează că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei pentru grupa martor şi neomogen, în cazul grupei experimentale. Testul de semnificaţie indică o valoare de 3,739 pentru P<0,01, potrivit căreia se respinge ipoteza de nul şi se acceptă ipoteza cercetării conform căreia există diferenţe semnificative între cele două grupe de dansatori în ceea ce priveşte echilibrul static. Putem spune că metodologia de pregătire specifică a dansatorilor din

grupa experimentală a asigurat premisele pentru atingerea obiectivelor de instruire legate de dezvoltarea echilibrului. Alăturăm explicaţiilor noastre Figura 3.33.

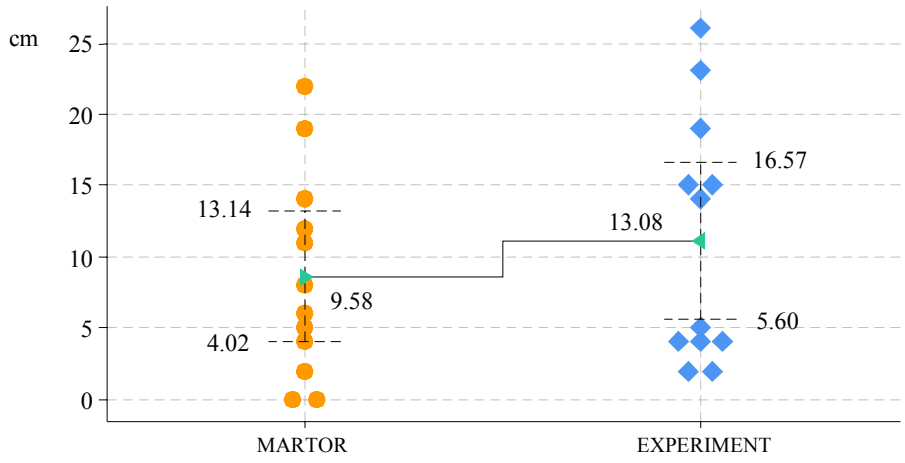


Fig. 3.32. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba de mobilitate - grupa martor şi grupa experimentală, la testarea finală

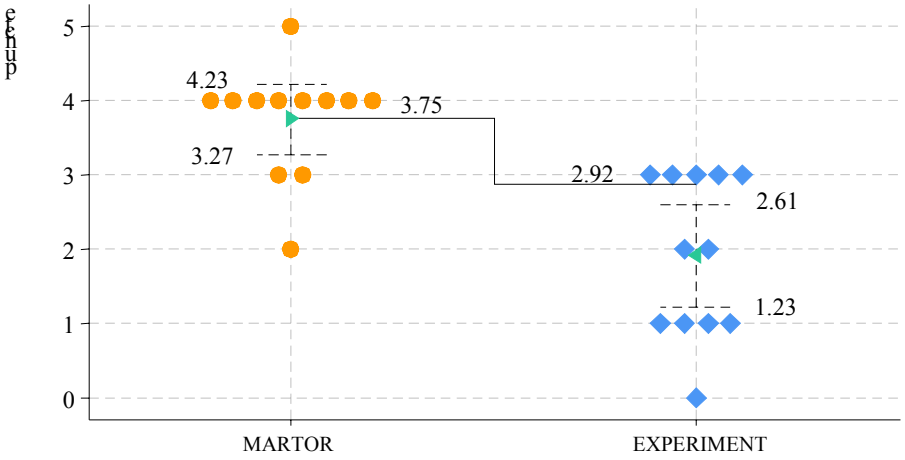


Fig. 3.33. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la proba de echilibru - grupa martor şi grupa experimentală, la testarea finală

Evoluţia în planul coordonării segmentare, Tapping test, a dansatorilor participanţi la această cercetare poate fi apreciată prin mediile aritmetice calculate pentru testarea finală, respectiv 11,41 sec, pentru grupa martor şi 9,99 sec, pentru grupa experimentală. Timpul mediu obţinut de componenţii grupei experimentale pentru efectuarea sarcinii motrice este mai mic cu 1,42 sec. Din analiza datelor, reiese şi o dispersia omogenă a datelor în jurul mediei pentru ambele grupe de subecţi. Testul t-Student redă o valoare de 2,076 pentru $P<0,05$, pe seama căreia se validează ipoteza cercetării şi se respinge ipoteza de nul. Semnalăm faptul că există diferenţe

statistic semnificative între cele două grupe referitoare la coordonarea segmentară. Acest aspect susţine eficienţa metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală asupra acestei component motrice. Prezentăm Figura 3.34 pentru a argumenta afirmaţiile anterioare.

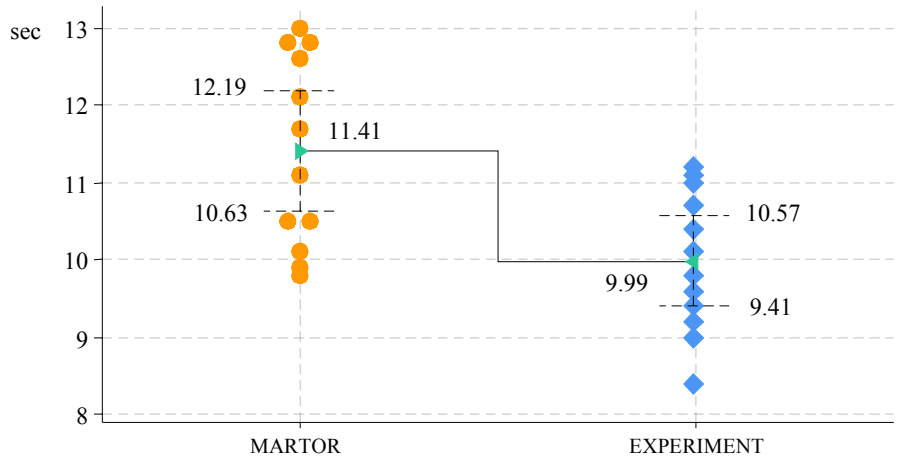


Fig. 3.34. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la testul Tapping de grupa martor şi de grupa experimentală, la testarea finală

Putem vorbi despre o durată durata medie a alergării de viteză, sub forma unei navete de 10x5 m, egală cu 18,17 sec pentru grupa martor şi cu 17,11 sec pentru grupa experimentală, la testarea finală, remarcând un timp mai redus cu 1,06 sec pentru aceasta din urmă. Datele prezintă o dispersie omogenă în jurul mediei, atât pentru grupa martor, cât şi pentru cea experimentală. Testul de semnificaţie utilizat a condus la un t calculat egal cu 3,099 corespunzător unui prag de semnificaţie $P<0,01$ care demonstrează validitatea ipotezei cercetării şi respingerea ipoteza de nul. În aceste condiţii, reliefăm eficienţa metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală asupra vitezei de execuţiei a acestora, ca parametru motric al capacităţii de performanţă. Pentru o mai bună înţelegere a afirmaţiilor noastre, prezentăm figura de mai jos (Figura 3.35).

Rezistenţa a reprezentat un alt punct de interes în vederea evaluării capacităţii motrice a dansatorilor, dat fiind sistemul competiţional existent în dansul sportiv şi necesitatea susţinerii mai multor starturi competiţionale în aceeaşi zi, pe parcursul a câtorva ore.

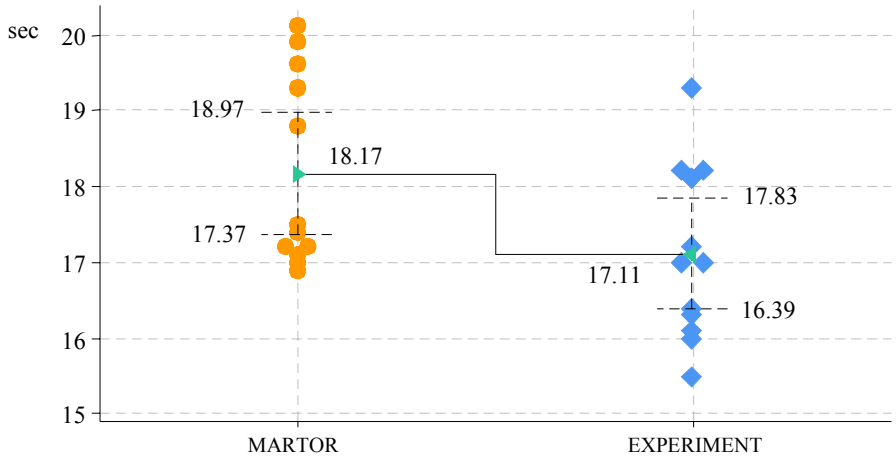


Fig. 3.35. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la navetă 10x5m de grupa martor şi de grupa experimentală, la testarea finală

La testarea finală, la testul Beep, dansatorii au putut respecta ritmul alergării de rezistenţă impus de semnalul sonor pînă la nivelul 6,50, ca medie pentru grupa martor şi 9,25 pentru grupa experimental, existând o diferenţă 2,75, în favoarea sportivilor supuşi variabilei independente. Precizăm că datele sunt dispersate relativ omogen în jurul mediei pentru toţii subiecţii. Testul de semnificație aplicat a relevat o valoare de 5,140 pentru P<0,001, care ne arată că există diferențe statistic semnificative între cele două grupe de dansatori. Astfel, putem afirma că ipoteza cercetării este validată, în timp ce ipoteza nulă se respinge. În acest condiții, se accentuează eficienţa metodologiei de pregătire specifică urmată de grupa experimentală, în planul dezvoltării capacităţii aerobe de efort şi a rezistenţei. Mai jos, se regăseşte reprezentarea grafică a valorilor înregistrate de subiecţi (Figura 3.36).

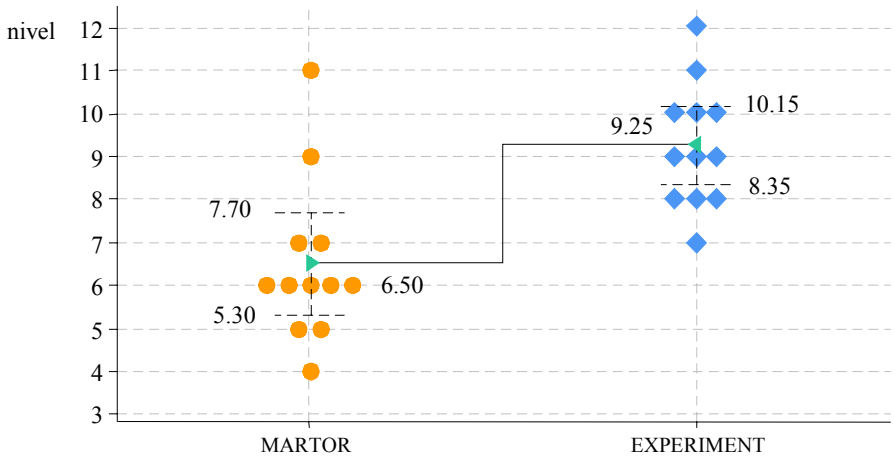


Fig. 3.36. Reprezentarea grafică a valorilor înregistrate la testul de rezistenţă de grupa martor şi de grupa experimentală, la testarea finală

3.2.3. Indicii calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs ale dansatorilor din grupele experimentală şi martor la testarea finală

Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs a fost apreciată prin prisma indicatorilor statistici de mai jos (Tabelul 3.9):

Tabelul 3.9. Diferenţa statistică a rezultatelor probei de evaluare a calităţii execuţiei tehnico-artistice la testarea finală în baza metodologiei abordate în grupa experimentală

Nr. crt.	Parametrii testaţi	Unit. de măs.	Grupa martor (n=12)	Grupa experimentală (n=12)	t	P
			$\overline{X}$ ±m	$\overline{X}$ ±m		
1	Calitatea dansurilor Standard	pct.	7,43±0,278	8,78±0,157	4,261	<0,001
2	Calitatea dansurilor Latino	pct.	7,73±0,209	8,62±0,157	3,410	<0,01

Notă: Valorile critice ale variabilei

n=24	t – 2,074	2,819	3,792
f=22	P<0,05	0,01	0,001

Notele acordate de antrenor pentru dansurile standard, ţinând cont de scala de evaluare prelucrată după Barrow şi McGee, s-au grupat în jurul mediei de 7,43 pentru grupa martor şi de 8,78 pentru grupa experimentală. Remarcăm că media notelor grupei experimentale este mai mare cu 1,35 şi că dispersia datelor este relativ omogenă la grupa martor şi omogenă la grupa de experiment. În urma aplicării testului de semnificaţie t-Student se demonstrează că diferenţele dintre mediile aritmetice ale celor două grupe de dansatori sunt statistic semnificative. Astfel, t calculat este 4,261 ce corespunde unui prag de semnificaţie P<0,001. Respingem ipoteza de nul şi validăm ipoteza cercetării. Este corect să afirmăm că diferenţele sunt statistic semnificative între cele două grupe în ceea ce priveşte calitatea execuţiei coregrafiilor aferente dansurilor standard şi că metodologia de pregătire specifică după care s-au antrenat dansatorii grupei experimentale a fost eficientă, cu o probabilitate de 99%. Reprezentarea grafică se poate observa în Figura 3.37.

Performanţa dansatorilor pentru coregrafiile dansurilor latino a fost apreciată de antrenor cu o medie a notelor de 7,73, în cazul grupei martor şi de 8,62, în cazul grupei experimentale, la testarea care a avut loc în finalul experimentului nostru. Datele prezintă o dispersie cu o structură omogenă la ambele grupe. În baza testului de semnificaţie aplicat se obţine o valoare de 3,410 pentru P<0,01 care ne asigură că putem respinge ipoteza de nul şi valida ipoteza cercetării. Se semnalează diferenţe statistic semnificative între cele două grupe şi o eficienţă crescută a

metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală asupra creşterii calităţii execuţiei coregrafiilor pentru secţiunea latino. Adăugăm aici Figura 3.38.

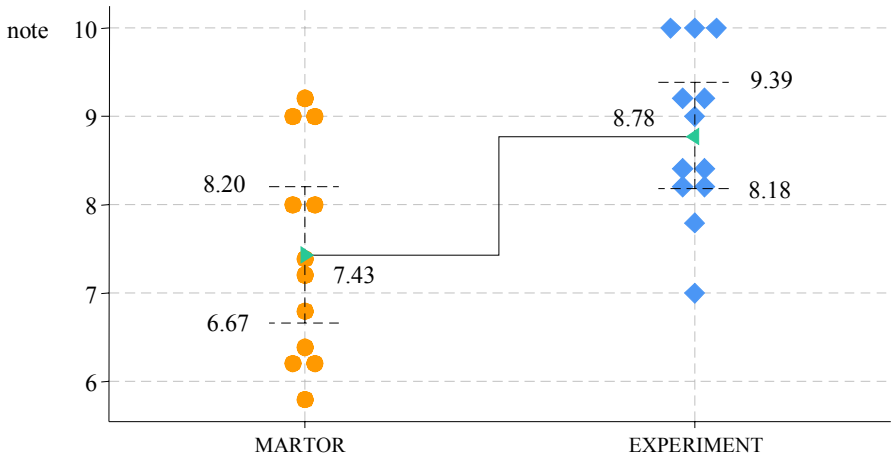


Fig. 3.37. Reprezentarea grafică a notelor acordate dansatorilor pentru calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs – secţiunea standard, testare finală

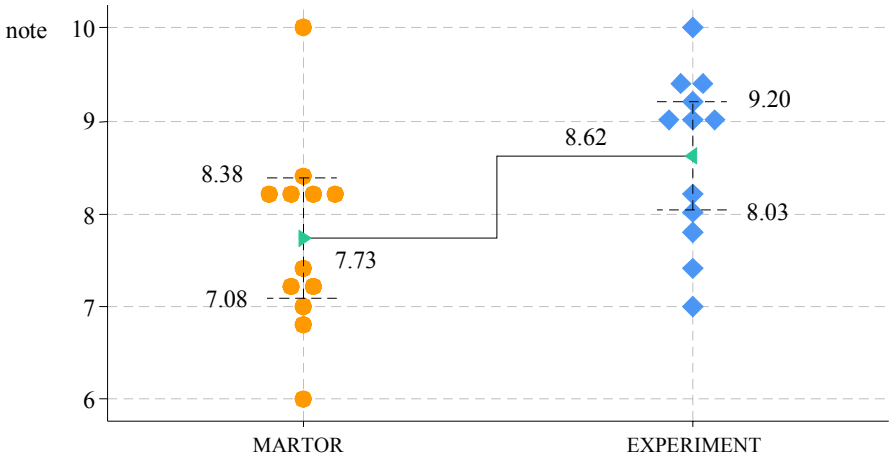


Fig. 3.38. Reprezentarea grafică a notelor acordate dansatorilor pentru calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs – secţiunea latino, testare finală

3.3. Aspecte corelative ale indicilor statistici care argumentează eficienţa metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv

Eficienţa metodologiei de pregătire specifică a juniorilor I în dansul sportiv este argumentată şi prin corelaţiile Pearson care au fost calculate pentru toate probele susţinute de dansatorii grupei experimentale şi care se regăsesc în Anexa 12. În acest subcapitol sunt surprinse spre interpretare şi spre reprezentare grafică numai parametrii capacităţii de

performanţă care au corelat statistic semnificativ, fie la un prag P<0,05, fie la P<0,01 (Figura 3.39 şi Anexa 12).

Subliniem că forţa musculaturii abdominale corelează cu cei mai mulţi dintre parametrii investigaţi de noi. Considerăm că acest fapt se datorează faptului că este vorba despre o grupă de muşchi cu rol important în stabilizarea trunchiului şi în efectuarea tuturor mişcărilor specifice dansului. Menţinerea anumitor poziţii ale trunchiului, atitudinea susţinută specifică dansului şi acţiunile controlate ale membrelor inferioare solicită deopotrivă musculatura abdominală şi grupele de muşchi direct implicate în execuţia coregrafiei. Astfel, forţa la nivelul musculaturii abdominale corelează cu forţa braţelor (r=0.667, P<0,05)şi cu detenta la nivelul membrelor inferioare (r=0.824, P<0,01). În egală măsură, acest parametru corelează şi cu mobilitatea coloanei vertebrale (r=-0.580,P<0,05), apreciată prin îndoirea trunchiului înainte din aşezat. Corelaţiile dintre masa de ţesut adipos şi forţa diferitelor grupe musculare este facil de explicat, pe măsură ce forţa musculaturii abdominale (r=-0.584,P<0,05)şi a braţelor (r=-0.895,P<0,01) s-a ameliorat, procentajul de ţesut adipos a scăzut, în favoarea creşterii masei musculare. Tot la nivel somatic, s-au identificat corelaţii între greutatea dansatorilor şi mobilitatea acestora (r=0.595, P<0,05), dar şi între IMC şi mobilitate (r=0.677, P<0,05).

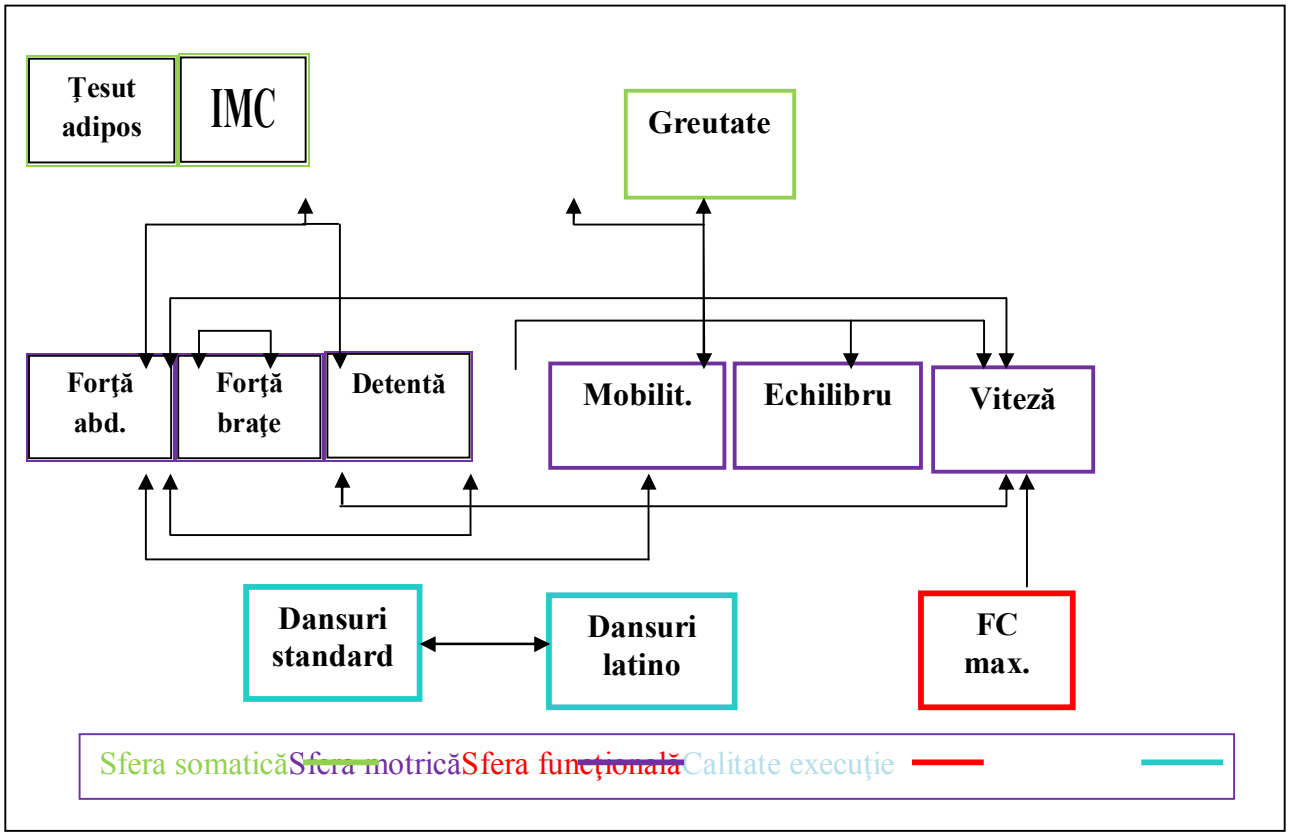


Fig. 3.39. Corelaţii semnificative statistic între parametrii capacităţii de performanţă ai grupei experimentale, la testarea finală

Componenta detentă, ca rezultat al forţei în regim de viteză corelează cu capacitatea dansatorilor de a efectua cât mai rapid sarcina motrică, respectiv cu viteza (r=-0.615, P<0,05). De asemenea, a fost identificată o corelaţie statistic semnificativă între detentă şi echilibru static (r=-0.750,P<0,01), pe care o putem pune pe seama ameliorării capacităţilor coordinative şi a controlului neuromuscular. Viteza dansatorilor se află într-o strânsă corelaţie cu forţa musculaturii abdominale (r=-0.730,P<0,01), dar şi a braţelor (r=-0.738,P<0,01). Referitor la componenta funcţională, apreciată prin FC max, acest parametru a corelat cu viteza dansatorilor (r=0.633,P<0,05). Calitatea execuţiei dansurilor standard corelează cu cea a execuţiei coregrafiilor latino (r=0.651,P<0,05), fiind vorba în acest caz de o solicitare integrală a componentelor antrenamentului sportiv.

Concluzionăm prin a sublinia strânsa legătură dintre sfera somatică şi cea motrică, dintre sfera funcţională şi cea motrică, dar şi dintre calitatea execuţiei dansurilor aparţinând celor două secţiuni de concurs, aspect care argumentează eficienţa metodologiei de pregătire specifică aplicată juniorilor din grupa experimentală.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul dansului de performanţă, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani în scopul optimizării metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și pentru obținerea unor rezultate notabile în concursurile importante.

3.4. Concluzii la capitolul 3

1. Modificările de ordin somatic evidenţiate prin analiza statistică a datelor se înscriu în limitele proceselor de creştere şi dezvoltare aferente vârstei juniorilor I, respectiv etapa pubertară, metodologia de pregătire specifică din dansul sportiv având efecte benefice în planul estetic şi morfologic al practicanţilor. Dat fiind faptul că valorile înregistrate de toţi subiecţii cercetării sunt grupate în jurul valorilor etalon existente pentru înălţime şi pentru greutate, ca parametri de bază ai sferei somatice, se impune să subliniem că dansul sportiv, prin specificitatea sa nu interferează cu ritmul proceselor de creştere şi dezvoltare (P<0,05). Mai mult decât atât, tendinţa dansatorilor de a depăşi media înălţimii populaţiei cu 6-8 cm, de vârsta căreia aparţin, vine să întărească afirmaţia legată de influenţa pozitivă a dansului asupra sferei somatice.

2. Conducerea antrenamentului sportiv, în baza modelelor experimentale de planificare elaborate, a contribuit la punerea în practică a unei metodologii de pregătire specifică prin care s-a optimizat capacitatea de performanţă a dansatorilor din grupa experimentală, manifestată prin indici superiori ai calităţilor motrice şi ai calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs.

3. S-a demonstrat statistic, de la o testare la alta, că metodologia de pregătire urmată de dansatorii juniori I cuprinşi în grupa experimentală şi-au îmbunătăţit forţa la nivelul musculaturii abdominale şi a braţelor, au avut o creştere a mobilităţii coloanei vertebrale şi a articulaţiei coxo-femurale, precum şi o ameliorare a forţei în regim de viteză ($P<0,05$). De asemenea, s-au observat creşteri ale rezistenţei aerobe, ale vitezei, ale echilibrului şi ale coordonării segmentare. Progresul dansatorilor din grupa experimentală în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor motrice, dovedeşte că s-au atins obiectivele de instruire, prin utilizarea mijloacelor incluse în metodologia de pregătire. Prin comparaţie, dansatorii grupei martor au avut creşteri statistic semnificative la nivelul vitezei de deplasare şi al echilibrului.

4. Legăturile evidenţiate statistic între sfera somatică şi cea motrică, între sfera funcţională şi sfera motrică, precum şi între calitatea execuţiei dansurilor standard şi calitatea execuţiei dansurilor latino, dovedesc întrepătrunderea dintre diferitele componente ale metodologiei antrenamentului. Acest fapt influenţează alegerea cu atenţie a mijloacelor şi a metodelor de pregătire integrală, care să conducă spre atingerea obiectivelor de instruire şi spre creşterea capacităţii de performanţă a dansatorilor juniori I.

5. Ponderea crescută a pregătirii integrale a dansatorilor din grupa experimentală s-a reflectat în creşterea calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs, atât pentru dansurile din secţiunea standard - 8,78 puncte, cât şi pentru cele din secţiunea latino - 8,62 puncte, existând diferenţe statistic semnificative între momentul iniţial al experimentului şi testarea din finalul demersului nostru ştiinţific ($P<0,05$). În schimb, metodologia de pregătire urmată de grupa martor ($P<0,05$) nu a avut efecte care să fie vizibile prin aplicarea scalei de evaluare, utilizată ca instrument de apreciere a calităţii execuţiilor de concurs.

CONCLUZII GENERALE ŞI RECOMANDĂRI

Finalizînd acest demers ştiinţific, s-a formulat un sistem de concluzii generale şi recomandări, a căror natură teoretică şi practică confirmă complexitatea şi oportunitatea studiului în cauză:

1. În urma unui proces ştiinţific de analiză şi sinteză a numeroaselor surse bibliografice din domeniu, cu referire la organizarea antrenamentului sportiv al dansatorilor, constatăm că există informaţii substanţiale despre succesiunea metodică a instruirii, despre mecanismul de bază al paşilor şi figurilor de dans, despre diferitele componente ale pregătirii.

Cu toate acestea, abordările teoretico-metodice legate de metodologia specifică pregătirii juniorilor I, în vederea obţinerii de performanţe la nivel internaţional, sunt mai puţin reprezentate în literatura de specialitate şi mai puţin accesibile antrenorilor. Antrenorii titraţi, din orice ramură de sport, nu oferă spre publicare, întru-totul, stategia de antrenament utilizată, aşadar şi în dansul sportiv, se resimte nevoia transpunerii în termeni ştiinţifici şi a conceptualizării de ordin teoretic a informaţiilor valoroase comunicate de aceştia în activitatea practică.

2. Analiza calitativă a sistemului de planificare anuală a antrenamentului sportiv, respectiv a structurii şi conţinutului metodologic al antrenamentului sportiv cercetat, a demonstrat că obiectivele de performanţă pot fi atinse dacă procesul de pregătire este orientat spre dinamica intensităţii efortului, spre respectarea cerinţelor adaptative de ordin funcţional şi spre particularităţile de vârstă sprecifice juniorului I. În acest context, valoarea metodologiei de pregătire specifică a dansatorilor juniori I rezidă din aplicarea practică a acestor repere, modificând, faţă de anii anteriori, parametrul volum al efortului, în favoarea creşterii intensităţii stimulilor de antrenament şi a ponderii mijloacelor de pregătire integrală.

3. Originalitatea tezei reiese din următoarele direcţii de cercetare: descrierea mijloacelor specifice de pregătire şi a modalităţilor de aplicare a acestora, care au fost implementate în metodologia de pregătire specifică a dansatorilor din grupa experimentală şi care au fost direcţionate spre componenta fizică, tehnică, artistică, tactică, dar mai ales spre pregătirea integrală; elaborarea documentelor de planificare a antrenamentului pentru dansatori juniori I, ţinând cont de calendarul competiţional oficial şi de legităţile formei sportive, în contextul în care la nivel naţional, nu există exemple în sursele bibliografice, pentru această categorie de vârstă; analiza detaliată a procesului de antrenament specific juniorilor I, cu respectarea particularităţilor de vârstă, creştere şi dezvoltare, în condiţiile în care cele mai multe referinţe de specialitate sunt cu caracter general sau vizează categorii superioare de instruire.

3. S-a constatat că elementele-cheie ale metodologiei pregătirii specifice sunt cunoaşterea şi înţelegerea mecanismului de bază al mişcării şi interiorizarea gesturilor motrice specifice coregrafiei de dans, alături de dezvoltarea unui bun control neuromuscular, în atribuirea parametrilor interni şi externi.

4. În prezentul studiu ştiinţific experimental de bază a fost elaborată şi argumentată calitatea metodologiei pregătirii juniorilor I de 12-13 ani, în sistemul unui macrociclu dublu de un an, în baza căruia au fost determinate ponderea componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv – la nivel de 63,23% pregătirea tehnico-artistică integrală, 21,04% pregătirea fizică, 10,10% pregătirea psihologică, 2,08% pregătirea tactică şi 1,16% pregătirea teoretică.

5. Metodologia de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani) în dansul sportiv este stabilită în funcţie de interdependenţă dintre pregătirea tehnică, fizică, artistică, psihologică, tactică şi teoretică, adoptînd o variantă eficientă în cazul alocării unei ponderi crescute pregătirii tehnico-artistice integrale pe parcursul întregului an de pregătire al cuplului de dansatori, utilizînd mijloace cu caracter specific şi competiţional în ambele macrocicluri de antrenament.

6. Aplicarea în cadrul experimentului pedagogic a structurii şi conţinutului modulului metodologic de pregătire specifică a dansatorilor juniori I (12-13 ani) a condus la îmbunătăţirea nivelului de pregătire motrică cu probabilitate de 95,5%. Ca urmare, rezultatele experimentului pedagogic înregistrate la testarea pregătirii motrice au valori superioare la 7 probe, din 8 testate pentru grupa experimentală, ce constituie un progres semnificativ de 87,5%, în comparaţie cu grupa martor care a progresat doar la 2 probe, numai în proporţie de 25%.

7. Calitatea execuţiei coregrafiilor de concurs de anvergură la secţiunea standard a înregistrat o creştere pentru toţi subiecţii cercetaţi cu o medie a notei de 8,78, pentru grupa experimentală, cu un coeficient de variaţie de 10,8% ($P<0,001$), faţă de grupa martor 7,43, pentru care coeficientul de variaţie constituie 16,2%. Concursul de 10 dansuri a determinat evaluarea calităţii execuţiei coregrafiilor şi pentru secţiunea latino. Performanţa dansatorilor în finalul experimentului vizează valori calitative cu media notelor de 7,73 în cazul grupei martor şi 8,62, în cazul grupei experimentale,valoarea calculată a lui t este 3,410, fiind mult mai mare decît valoarea tabelară ($t=2,818$ la $P>0,01$).

În contextul performanţelor se semnalează diferenţe statistic semnificative între cele două grupe şi o eficienţă a metodologiei de pregătire specifice a dansatorilor din grupa experimentală, asupra creşterii calităţii execuţiei coregrafiilor de concurs, atât pentru secţiunea standard, cât şi pentru secțiunea latino.

8. Valoarea numerică a coeficienţilor de corelaţie Pearson care au fost calculate statistic pentru toate probele susţinute de dansatorii grupei experimentale (somatice, motrice, funcţionale, evaluare a calităţii) au demonstrat că parametrii capacităţii de performanţă au corelat statistic semnificativ la un prag de P<0,05 – 0,01. Forţa la nivelul musculaturii abdominale corelează direct cu forţa braţelor (r = 0,667, P<0,05), cu detenta (r = 0,824, P<0,01), cu mobilitatea coxofemurală şi a coloanei vertebrale (r = 0,580, P<0,05). Procentajul de ţesut adipos a scăzut în favoarea creşterii masei musculare. Detenta, ca rezultat al forţei în regim de viteză corelează cu capacitatea dansatorilor de a efectua cît mai rapid mişcările de dans, cu viteza (r = 0,615, P<0,05). Calitatea execuţiei secţiunii de dans standard corelează direct cu cea a execuţiei coregrafiilor latino (r = 0,651, P<0,05), evidenţiind valoarea solicitării integrale a componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv.

9. Rezultatele superioare obţinute de dansatorii grupei experimentale la parametrii propuşi pentru cercetare dovedesc eficienţa structurii şi conţinutului metodologic de pregătire specifică a juniorilor de 12-13 ani, în macrociclul dublu al antrenamentului de dans sportiv.

10. Rezultatele cercetării devin cu atât mai valoroase, cu cât dansatorii asupra cărora s-a implementat o metodologie specifică de pregătire, bazată pe componenta integrală, au reușit să atingă obiectivele de performanță stabilite și să evolueze la parametri superiori în competiții naționale și internaționale de anvergură. Considerăm că pregătirea în perspectivă a acestor juniori a suportat o modificare calitativă importantă, prin exploatarea rezultatelor cercetării, motiv pentru care metodologia specifică de pregătire aplicată, poate reprezenta pentru specialiști un model de bună practică.

Problema ştiinţifică importantă soluţionată în domeniul dansului, o constituie integrarea componentelor antrenamentului sportiv al dansatorilor de 12-13 ani, prin fundamentarea metodologiei de pregătire specifică, ca premisă favorabilă pentru dezvoltarea capacității de performanță și pentru obținerea unor rezultate notabile în concursurile importante.

***

Ca urmare a cercetărilor efectuate şi rezultatelor obţinute în urma aplicării modelului metodologic de pregătire specifică a juniorilor I (12-13 ani), în dans sportiv se desprind următoarele recomandări:

- modelul biotipului somatic cercetat prin examenul dezvoltării fizice al dansatorului junior I de 12-13 ani se conturează a fi al unei persoane longiline, cu segmente lungi, cu greutate scăzută, cu musculatura tonifiată, dar nu excesiv dezvoltată, fără a fi globuloasă, cu un

procentaj redus de ţesut adipos şi făcînd parte din categoria normosomilor sau subponderalilor, cu indicele de masă corporală mai mic de 18,5;

- la vîrsta de 12-13 ani, au loc intense modificări corporale în schelet, muşchi şi ţesut celular subcutanat, din acest motiv, se recomandă ca în această perioadă de creştere în greutate, în special pentru fete, să se acorde o importanţă deosebită regimului alimentar şi exersării elementelor de dans cu ritm maximal şi intensitate competiţională;
- se recomandă utilizarea monitoarelor de frecvenţă cardiacă, a dispozitivelor computerizate în lecţiile de antrenament, astfel încît să fie posibilă identificarea reacţiei organismului la efort şi să fie stabilite cele mai eficiente variante de dozare a efortului în pregătirea specifică a dansatorilor juniori I şi de combinare dificilă a componentelor metodologice ale antrenamentului sportiv;
- în metodologia pregătirii dansatorilor juniori I (12-13 ani) să se planifice două dimensiuni esenţiale ale antrenamentului anual – un macrociclu dublu. Ponderea pregătirii integrale va constitui 17-23% în macrociclul doi al anului de antrenament, cu participare la concursuri internaţionale, iar în primul macrociclu rolul principal în metodologia pregătirii îl deține pregătirea tehnică 26,36%, 20-22% pregătirea fizică şi artistică, pregătirea tehnico-artistică integrală 47-63%, pentru competiţii de nivel național;
- antrenorii de dans sportiv trebuie să abordeze cu seriozitate latura activităţii profesionale, astfel ca rodul muncii lor să fie vizibil în planul performanţelor sportive de top, de clasament internaţional, prin modernizarea metodologiei antrenamentului în ambele macrocicluri de pregătire sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. Apostol I., Ergofiziologie – curs. Iaşi: Ed. Universităţii „Al. I. Cuza”, 1998, p. 25-27.
2. Baciu I., Fiziologie. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1977. 430 p.
3. Bompa T., Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului. Bucureşti: Ex Ponto, CNFPA, 2002. 282 p.
4. Bota A., Kinesiologie. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 2007, p. 115, 313, 229, 231.
5. Bota C., Ergofiziologie. Bucureşti: Globus, 2000. 285 p.
6. Carp I. P., Aspecte teoretico-metodice cu privire la dozarea efortului în lecţia de educaţie fizică. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală, nr. 2, Chişinău, 2006, p. 31-35.
7. Carp I. P., Dozarea diferenţiată a efortului fizic la lecţia de educaţie fizică. În: Mater. conf. ştiinţ. republicane. Chişinău: INEFS,1993, p. 28.
8. Carp I. P., Scoarţă A. Dozarea raţională a efortului fizic în procesul de învăţare a tehnicii mişcărilor la preşcolari. În: Mater. conf. ştiinţ. republicane. Chişinău: INEFS, 2003, p.166-168.
9. Cârstea Gh., Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Bucureşti: AN-DA, 2000, p. 25 – 29.
10. Cerghit I., Metode de învăţământ. Iaşi: Polirom, 2007. 320 p.
11. Demeter A., Fiziologia sporturilor. Bucureşti: Stadion, 1972. 163 p.
12. Drăgan I., Ergofiziologie. Dirijarea medicală a antrenamentului. Bucureşti: Editis, 1994, p. 22 – 26.
13. Doron R., Parot, F., Dicţionar de Psihologie. Bucureşti: Humanitas, 1999, p. 453, 633.
14. Dobrescu T., Dimensiuni ale comunicării prin limbajul corpului. Iaşi: Tehnopres, 2006, p. 38, 51.
15. Dragnea A., Bota A., Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1999, p. 138.
16. Dragnea A., Teodorescu S., Teoria sportului. Bucureşti: FEST, 2002, p. 111, 182, 411, 282, 283, 301, 406.
17. Epuran M., colab., Psihologia sportului. Bucureşti: FEST, 2001, p. 204-205.
18. Epuran M., Metodologia cercetării activităţilor corporale. Bucureşti: FEST, 2005, p. 131, 208.
19. Epuran M., Stănescu M., Învăţarea motrică – aplicaţii în activităţi corporale. Bucureşti: Discobolul, 2011, p. 170 – 180.

20. Gagea A., Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport.Bucureşti: Ed. Fundaţiei „România de Mâine”, 1999, p. 20-322.
21. Grigore M.F., Estimarea influenţei dansului sportiv asupra dezvoltării capacităţilor psihomotrice la juniori I (12-13 ani): teză de doctorat. Chişinău, 2013, p. 28, 31, 33.
22. Golu P. Învăţare şi dezvoltare. Bucureşti: Ed.Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1985. 230 p.
23. Golu P., Zlate M., Verza E. Psihologia copilului. Manual pentru clasa a XI-a. Bucureşti: Ed. Didactică şi Pedagogică, 1994, p. 143-153.
24. Gorbunov G.C., Pregătirea psihologică actuală a sportivilor. În: Sportul de performanţă, nr. 419, Bucureşti, 2000, p. 292-301
25. Grigore M., Grigore V., Potop V.,Studiul asupra dezvoltării fizice şi periodizarea antrenamentelor la dansatorii sportivi de performanţă de vârsta 19-35 ani prin mijloace specifice şi nespecifice. În ECOLOGICA UNIVERSITARIA, Seria Edicaţie fizică şi sport, Anul II nr.2, vol. 13, Editura Ecological university press. PRO UNIVERSITARIA, 2010, p. 207-211.
26. Grigore Virgil, Metodologia planificării pregătirii juniorilor I în dansul sportiv. În: Conferința Științifică Internațională ”Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”. Chișinău: Editura USEFS, 2014, p.293-296.
27. Hahn E., Antrenamentul sportiv la copii. Bucureşti: C.C.P.S., 1996. 188 p.
28. Harre D., Teoria antrenamentului sportiv. Introducere în metodica generală a antrenamentului. Bucureşti:Stadion, 1993, p. 140 – 160.
29. Hăulică I., Fiziologie umană.Ed. a III-a. Bucureşti: Ed. Medicală, 2007. 1050 p.
30. Ifrim M., Antropologie motrică. Bucureşti: Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1986, p. 51.
31. Iliuţ P., Valori, atitudini şi comportamente sociale. Iaşi: Polirom, 2004. 256 p.
32. Matveev L.P., Novikov A.D., Teoria şi metodica educaţiei fizice.Bucureşti: Sport-Turism, 1980. 420 p.
33. Mihaiu C., Contribuţia dansului sportiv la creşterea motivaţiei de realizare şi îmbunătăţire a imaginii de sine. Teză de doctorat. Bucureşti:UNEFS, 2010, p. 78, 88.
34. Năstase D.V., Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol. 1. Editura Universităţii din Piteşti, 2010, p. 51, 55, 57, 59, 36, 41, 67, 70, 73.
35. Năstase D.V., Dansul sportiv. Curs pentru specializare vol. 2. Editura Universităţii din Piteşti, 2010, p. 18, 19, 43, 213, 216, 217, 219, 35, 113, 114.

36. Năstase D.V., Dans sportiv. Metodologia performanţei. Piteşti: Paralela 45, 2011. 439p.
37. Negreţ I., Pânişoară I.O., Ştiinţa învăţării – de la teorie la practică. Iaşi: Politrom, 2005. 256p.
38. Nicu A, Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti:Editis, 1993. 530 p.
39. Niculescu M., Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport. Bucureşti, 2002, p. 501
40. Neculau A., Cozma T. Psihopedagogie. Bucureşti: Ed. Didactică şi Pedagogică, 1990. 310 p.
41. Piaget J., Psihologie şi pedagogie. Paris, 1982, 160 p.
42. Popa M., Statistică pentru psihologie. Teorie şi aplicaţii SPSS. Iaşi: Polirom, 2008, p. 203 - 204, 207 – 208.
43. Popescu Neveanu P., Zlate M., Creţu T., Psihologie şcolară. Universitatea Bucureşti, 1984.
44. Rinderu E.T., Rinderu I., Efortul, capacitatea de efort şi performanţa sportivă. Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie fizică şi sport, 1997, p. 20 – 30.
45. Saulea D., Relaţia Dans sportiv – capacităţile coordinative în învăţământul universitar de neprofil. Teză de doctorat.Bucureşti: ANEFS, 2005, p. 47, 50 -51.
46. Sbenghe T., Kinesiologie. Bucureşti: Editura Medicală, 2002, p. 354.
47. Steinhofer D., Terminologia şi delimitarea metodelor de antrenament. În: Sportul de performanţă, nr. 350-352, CCPS, Bucureşti, 1994, p. 180 – 186.
48. Şchiopu U., Verza E., Psihologia vârstelor – ciclurile vieţii. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1981, p. 172-221.
49. Şerbănoiu S., Capacităţile coordinative în sportul de performanţă. Bucureşti, 2002, p. 70 – 96.
50. Teodorescu S., Antrenament şi competiţie.Bucureşti: Ed. Moroşan, 2006, p. 132-151, 152, 95-100, 38-39, 131, 148.
51. Teodorescu S., Programare şi planificare în sportul de performanţă. Bucureşti: Ed. Moroşan, 2006. 219 p.
52. Thomas J.R., Nelson, J., Metodologia cercetării în activitatea fizică. În: SDP, vol. 1, nr. 375 – 377, Bucureşti, 1996, p.103.
53. Tudor V., Capacităţile condiţionale, coordinative şi intermediare.Buzău: Coresi, 1999, p. 156.
54. Tudor V., Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport. Buzău: Alpha, 2005, p. 32 – 35.
55. Tudoş Şt., Perspective actuale în psihologia sportului. Modele şi soluţii. Bucureşti: Editura S.P.E.R., Colecţa Alma Mater, 2003, p. 50 – 69.
56. Tudoş Şt., Elemente de statistică aplicată. Bucureşti:I.E.F.S., 1980, p. 60.

57. Urzeală C., Metodica antrenamentului sportiv. Curs universitar. Bucureşti, 2009, p. 107, 105, 117, 153.
58. Vişan A., Îndrumar dans. Bucureşti: ANEFS, 1997, p. 10 – 15.
59. Vişan A., Dansul pentru educaţia corporală. Bucureşti: Editura Cartea Universitară, 2005, p. 27.
60. Zlate M., Fundamentele psihologiei. Bucureşti: Editura Universitară, 2006. 461 p.
61. Weineck J., Biologie du sport. În: Sportul la copii şi juniori, nr. 1-2, CCPS, Bucureşti, 1994, p. 30 – 34

***

62. Аркаев Л. Я.; Сучилин, Н. Г. Как готовить чемпионов. Москва: Физкультура и спорт, 2004, с. 49.
63. Аршавский А. М., Очерки по возрастной физиологии. Москва: Медицина, 1967. 476 с.
64. Аттиков А.М., Фроленков А.П., Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореграфических отделений. Метод. рекомендация. Ленинград: ЛГИК им Н.К. Крупской, 1987. 27 с.
65. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
66. Базарова Н. Азбука классического танца. Учеб.метод. пособие. Ленинград: Искусство, 1980. 163 с.
67. Базарова Н., Мей В., Классический танец. Учебник. Ленинград: Искусство, 1984. 184 с.
68. Балет. Словарь иностранных слов. Москва: Русский язык, 1988, с.71.
69. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
70. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва: Рольф, 2000. 272 с.
71. Благуш П.К. Теория тестирования двигательных способностей. Сокр.пер.с чешск. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 165 с.
72. Боднаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. Киев: Музычна Украина, 1985. 220 с.
73. Борзов А.А. Нородно-сценический танец. Программа. Москва: ЦНМК, 1983. 31 с.
74. Борзов А.А. Нородно-сценический танец. Программа и метод. разработка. Москва: ЦНМК, 1985. 64 с.

75. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки. Автореф. дис.канд.пед.наук: 13.00.04. Санкт-петербург, 2000. 30 с.
76. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. Учеб.пособие. Кемерово: [б.и.], 2000. 101 с.
77. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебник. Ленинград: Искусство, 1963. 192 с.
78. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебник. Ленинград: Искусство, 1980. 192с.
79. Валукин Е.П. Мужской классический танец. Учеб.пособие. Москва: ГИТИС им.А.В. Луначарского, 1987. 103 с.
80. Василевская Т.И. Балетная осанка основа хореографического воспитания детей. Метод.разработка. Москва: ЦНМК УЗКИ, 1983. 28 с.
81. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. Учеб.пособие. Москва: Искусство, 1987.
82. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. Санкт-Петербург: Союз, 1999. 222 с.
83. Гвидо Р. Латиноамериканские танцы. / Р. Гвидо, А.Р. Массимо.., А. Маджони; пер.с фр. Л.Ю.Корнева. Москва: БММАО, 2001. 192 с.
84. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособие. Москва: Академия, 2000. 288 с.
85. Горбачева Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике. Автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2000. 24 с.
86. Грачев Д.И. Упражнения в специальной физической подготовки спортсменов-танцоров, В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2000, № 1, с.42-44.
87. Гусев Г.Н. Методика преподавания народного танца. Учеб.пособие. Москва: ГИЦ Владос, 2003. 204 с.
88. Денни Г. Все танцы. Сокр.пер.с франц. Киев: Муз. Украина, 1983. 342 с.
89. Дорохов П.П. Федерация танцевального спорта России. Сб.нормативных документов. Москва: ЗАО, ФИД Деловой экспресс, 2001. 148 с.
90. Ершова О.В. Теоретические и методические основы пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусства, Автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.08. Москва, 2001. 24 с.
91. Железняк Ю.Д. , Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2008. 264 с.

92. Жеребкина Л.И. Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных бальных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 1999. № 3, с.45-54.
93. Захаров Р. Сочинение танца. Учебник. Москва: Искусство, 1983. 224 с.
94. Зациорский Б.М. Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
95. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. Москва: Советский спорт, 1990. 65 с.
96. Иванова О.А. Методы оценки исполнительского мастерства в художественной гимнастике. Автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.04. Москва, 1982. 23 с.
97. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI- XIX в.в. Учеб.пособие. Под ред.Ю.И. Слонимского. Ленинград – Москва: Искусство, 1948. 216 с.
98. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник. Санкт-Путурбург: РГПУ им.А.И.Герцена, 2000. 486 с.
99. Иноземцева Г.В. Народный танец. Москва: Знания, 1971. 127 с.
100. Караватская Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастики. Автореф.дис.канд.пед.наук. Смоленск, 2002. 20с.
101. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике, Учеб.пособие. Санкт-Петербург, 1998. 24 с.
102. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Популярное руководство. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 352 с.
103. Климов А. Основы русского народного танца. Учебник. Москва: Искусство, 1981. 270 с.
104. Коваленко А.А. Постановочные композиции в подготовке спортсменов-танцоров. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2000, № 3, с.12-19.
105. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001, № 6, с.8-10.
106. Костровицкая В.С. Сто уроков классического танца. Учеб.метод.пособие. Ленинград: Искусство, 1981. 262 с.
107. Костровицкая В. Школа классического танца. Учебник. Ленинград: Искусство, 1986. 261с.
108. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Учеб.пособие. Ленинград: ЛГИК им.Н.К.Крупской, 1980. 88 с.
109. Крадман Д.А. Истоки выразительности движения Франсуа Делькарта. В: Физкультура в школе, 1969, № 2, с.8-10.

110. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: очерки истории: Преромантизм, Лениград: Искусство, 1983. 431 с.
111. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: очерки истории: Эпоха Новерра, Лениград: Искусство, 1981. 286 с.
112. Кузнецова Т.М. Индивидуальный стиль деятельности педагога-хореографа и его формирование. Автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.01. Нижний Новгород, 1992. 15 с.
113. Кульбеда Н. Кому сопутсвует успех. В: Звезды на паркете, 1999, № 40, с.33.
114. Лебедева Е.В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001, №3, с.20-24.
115. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. Москва: Советский спорт, 1986. 48 с.
116. Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика, Учеб.наглядное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 160 с.
117. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Метод.рекомендации. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
118. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории. Учеб.пособие. Москва: Просвещение, 1991. 191 с.
119. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 315 с.
120. Матвеева Е.М. Хореографическая подготовка фигуристов. Метод.рекомендации. Москва: ВНИИФК, 1990. 16 с.
121. Миронова З.С. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета, Под ред.М.В. Волкова. Москва: Медицина, 1976. 304 с.
122. Мишайлова Э.И. Ритмическая гимнастика. Справочник. Москва: Московская правда, 1987. 77 с.
123. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 110 с.
124. Мур А. Бальные танцы. Учеб. Изд. пер.с англ. С.Ю. Бардиной. Москва: ООО АСТ: ООО Астрель, 2004. 319 с.
125. Назвренко Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество. В: Теория и практика физической культуры, 2000, №3, с.54-59.

126. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск: ДВГАФК, 2001. 81 с.
127. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Учеб.метод.пособие. Москва: ГИТИС, 2000. 120 с.
128. Нилов В.Н. Бальный танец. Программа и метод, пособие. Москва: МОУМЦ, 2001. 68 с.
129. Нилов В.Н. Хореография. Метод.пособие. Москва: МОУМЦ, 2001. 60 с.
130. Ожегов С.И. Балет. Танц. В: Словарь русского языка. Под.ред. М.Ю. Шведовой. Москва: Русский язык, 1986, с. 32, 585.
131. Основы математической статистики. Учеб.пособие. Под общ.ред. В.С. Иванова. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
132. Пархоменко О. Художественный образ в бальных танцах. Сборник тезисов научно-практической конференции. Москва: МГУКИ, 2001, с.32.
133. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. Пер.Ю.Пин. Санкт-Петербург, 1993. 224 с.
134. Популярная энциклопедия искусств. Музыка, танцы, балет, кинематограф, Справочное издание / Н.Данисевич., П. Каменец-Подольский. Москва – Санкт-Петербург: Диля, 2001. 544 с.
135. Пуиг Кларамунт Альфонсо. Искусство танца фламенко. Пер.с исп. Н.Ю.Ванханен.Москва: Искусство, 1984. 183 с.
136. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Учеб.пособие. Москва: Просвещение, 1989. 171 с.
137. Руднева С.Д., Фиш С.Д., Ритмика. Музыкальное движение. Метод.пособие. Москва: Просвещение, 1972. 334 с.
138. Савченко Л. «Псюхе» - это значет душа. (Танцевальная педагогика). В: ТуТТи, 1997, №3, с.34-35.
139. Сергач А. Современный танец. В: ТуТТи, 1977, №3, с.20
140. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтном танце. Учеб.метод. пособие. Ленинград: Искусство, 1979. 151 с.
141. Сигина Н.Ф., Еремеева И.Н. Некоторые аспекты общей специальной физической подготовки в спортивных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 1999, №3, с.37-40.
142. Сингина Н.Ф. Структура многолетней подготовке в спортивных бальных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 1999, №2, с.22-24.

143. Слободянюк Е.Н. Вращения и повороты в соревновательных композициях по латиноамериканской программе. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001, №2, с.40-41.
144. Смелковская Е.В. Классический танец на отделениях «бального танца» в вузах культуры и искусств. Сборник тезисов научно-практической конференции. Отв.ред.В.Н. Нилов. Москва: МГУКИ, 2001, с.28.
145. Смирнов Е. Северная кадриль. Петрозаводск: Карелия, 1977. 118 с.
146. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. Учеб.пособие. Москва: Просвещение, 1986. 192с.
147. Смит- Хемпшир Гарри. Артистизм и техника. В: Звезды на паркете, 2002, №12, с.11.
148. Стеранова Л. Танцы народов СССР. Москва: Искусство, 1971. 206 с.
149. Стриганова В.М. Уральская В.И. Современный бальный танец. Москва: Просвещение, 1978. 431 с.
150. Стрипкова Ю.А. Учебная программа и тематическое планирование для групп начального обучения по спортивным танцам. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2000, №6, с.36-37.
151. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Москва: ВТО, 1972. 33 с.
152. Судакова М.В. Современный танец. Учеб.пособие. Хабаровск: ХГТУ, 2002. 33 с.
153. Тарасов Н. Классический танец. Учеб.метод.пособие. Москва: Искусство, 1971. 478 с.
154. Темлянцева С.Н. Проектирование содержания специализации «Бальная хореография» в народном художественном творчестве. Автореф.дис.канд.пед.наук. Барнаул, 2004. 18 с.
155. Темлянцева С. Школа Латиноамериканского Бального танца. Учеб.пособие. Барнаул: АГИИК, 2002. 117 с.
156. Теория и методика физической культуры (курс лекций). Учеб.пособие/Под.ред.Ю.Ф.Курамшина, В.И. Попова. СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 324 с.
157. Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под.ред.Ю.Ф.Курамшина. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с.
158. Теория и методика физического воспитания. Учебник /Под ред.Б.А.Ашмарина. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.
159. Тесты в спортивной практике. Под.общ.ред.В.П.Филина: пер. с нем.Л.М. Мирского. Москва: Физкультура и спорт, 1968. 240 с.
160. Ткаченко Т.С. Нородный танец. Учеб.пособие. Москва: Искусство, 1954. 680 с.
161. Ткаченко Т. Нородные танцы. Учеб.пособие. Москва: Искусство, 1975. 350 с.

162. Устинова Т. Русский народный танец. Москва: Искусство, 1976. 261 с.
163. Фигурное катание на коньках. Учебник под.ред. А.Н.Мишина. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
164. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Учеб.пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
165. Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). Москва: Физкультура и спорт, 1986. 158 с.
166. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Учеб.пособие. Москва: Советский композитор, 1989. 104 с.
167. Чеботаревская К. Методика Алексеевой: спорт или искусство? В: Советский балет: Журнал, 1988. № 6, с.49-62.
168. Чикалова Г.А., Терезова М.А. Методика развития специальной выносливости в спортивных танцах. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 2001. №2, с.32-35.
169. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев. В: Спортивные танцы: Бюллетень, 1999, №5, с.9.25.

***

170. Barow H.M., McGee R., A practical Aproach to Measurement in Physical Education. Lea&Febiger, Philadelphia, 1971, p. 303
171. Bottomer P., Ballroom dancing: step-by-step. Hermes House, 2006, p. 96
172. Burke C., Dancing lessons. How I found passion and potential on the dance floor and in life. John Wiley&Sons. Inc., New Jersey, 2011, p. 165
173. Cooley D.B., Cooley R., The Genius of Flexibility. The Smart Way to Stretch and Strengthen your Body, Simon and Schuster, 2005, p. 80 – 86
174. Davis B., Roscoe J., Roscoe D., Bull R., Physical Education and the Study of Sport. Elsevier Mosby, 2005, p. 168 – 171
175. Franklin E.N., Conditioning for dance. Human Kinetics, 2003, p. 230
176. Grigore V., Correlative aspects of the statistical indicators which argue for efficiency of the specific training methodology of juniors i in dance sport. În: Ştiinţa culturii fizice, nr. 19/3, Chişinău, 2014, p. 89-93.

177. Grigore V., Comparative analysis of training methodology efficiency on the somatic and functional sphere of Junior I dancers 12 to 13 years old. In: 5th International Scientific Conference ”Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system”. Bacău, 21-22 november 2014, p. 63.
178. Grigore V., Grimalschi T., Comparative analysis of training methodology efficiency on the motor sphere of junior I dancers. In: 5th International Scientific Conference ”Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system”. Bacău, 21-22 november 2014, p. 64.
179. Grigore M., Grigore V., Potop V., Contributions to dance sport training methods at beginners' level, 6 to 9 years old. In: Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health., Issue 2 suppl. Ovidius University Press, Constanţa, 2010, p. 498 – 503.
180. Grigore V., Comparative aspects of junior I dancers' specific training. In: The 7th Annual International Conference: physical education sport and health. Piteşti, 14th– 15th of November, 2014, p. 297-300.
181. Grigore M., Grigore V., Potop V., Preliminary research on the influence of sport dance upon the development psycho-motor abilities of junior I. In: Buletin Ştiinţific seria Educaţie Fizică şi Sport, nr. 15 (1/2011), second part, Piteşti, p. 688 – 691
182. Grigore V., Grimalschi T., Comparative analysis of the effectiveness of training methodology on the quality of the competitive choreographies execution by junior I dancers. In: Conference: physical education sport and health. Piteşti, 14th– 15th of November, 2014, p. 293-297.
183. Haas J.G., Dance anatomy. Human Kinetiks, Champaigns Il, 2010, p. 170-180
184. Hodge S., Latin and Ballroom Dance, Heinemann Library, 2008, p. 40-50
185. Howard G., Technique of ballroom dancing. Chapman Graphics Corporation Limited, England, 2002, p. 135
186. Imperial Society of Teachers of Dancing, Dance examination Board, The ballroom technique. 1994, p. 136
187. Kretchmar R.S., Practical Philosophy of Sport. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1994, p. 120-135
188. Laird W., The Laird technique of Latin dancing. International Dance Publications Limited of Bennet Road, England, 2001, p. 222

189. Magill R.A., Motor learning and control. Concepts and Applications. McGraw Hill Publisging House, New York, 2004, p. 53
190. Moore A., Ballroom dancing. Editura A&C Black, London, 2002, p. 300
191. Potop V., Grigore M., Grigore V., Urichianu S., Timnea O., Cheran C., The role of physical therapy in painful lumbar symdromes at the sportive dancers.„The 2nd International Congress and exhibition on kinetotherapy with International Participation". University of Craiova the Physical Education and Sport Faculty, Căciulata, 2010, p. 36-48
192. Stephenson R.M., Iaccarino J., The complete book of ballroom dancing. Broadway Books, 1992, p. 35-55
193. Winkelhuis M., Dance to your maximum. Leiden, Holland, 2008, p. 14
194. Zaţiorski V., Kinetics of Human Motion. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1998, p. 430

***

195. Werchoschanski J.W., L'entrainement efficace. PUF, Paris, 1992, p. 90-110
196. Billat V., Physiologie et méthodologie de l'entraînement. DeBoeck Université, Paris – Bruxelles, 1998, p. 25 - 45
197. Mano R., Les bases de l'entrainement sportif. Editions Revue EPS, Paris, 1992, p. 130 - 150
198. Pradet M., La préparation physique.INSEP, Paris, 1996, 271 p.

Anexe

Anexa 1

Tabel nominal cu dansatorii grupei de experiment

Nr.crt.	Iniţiale subiecţi	Gen	Vârsta
1.	A.F.	masculin	12 ani
2.	A.D.	feminin	12 ani
3.	C. M.	masculin	12 ani
4.	D. G.	feminin	12 ani
5.	D. M.	feminin	13 ani
6.	G. G.	masculin	12 ani
7.	O. B.	masculin	12 ani
8.	P. C.	feminin	12 ani
9.	R. V.	masculin	12 ani
10.	S. T.	masculin	12 ani
11.	S. A.	feminin	12 ani
12.	T. A.	feminin	13 ani

Anexa 2

Tabel nominal cu dansatorii grupei martor

Nr.crt.	Iniţiale subiecţi	Gen	Vârsta
1.	A. M.	feminin	12 ani
2.	C. D.	feminin	12 ani
3.	C. C.	masculin	12 ani
4.	G. F.	masculin	12 ani
5.	N. T.	masculin	12 ani
6.	N. C.	masculin	12 ani
7.	N. M.	masculin	12 ani
8.	P. C.	feminin	13 ani
9.	P. I.	feminin	12 ani
10.	S. R.	feminin	12 ani
11.	S. A.	feminin	12 ani
12.	Ş. I.	masculin	12 ani

Anexa 3

Tabelul A3.1. Rezultatele grupei experimentale la testările somatice iniţiale – băieţi (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Talia (cm)	Greutate (kg)	IMC (G/I^2)	Plici ţesut adipos (cm)
1	A.F.	160	41	16,01	4,9
2	C.M.	162	42	16,00	2,4
3	G.G.	152	38	16,44	8,6
4	O.B.	150	35	15,55	2,7
5	R.V.	168	46	16,29	1,5
6	S.T.	159	41	16,21	7,7
	Σ	951	243	96,5	27,8
	$\overline{X}$	158,5	40,5	16,08	4,63
	Σ	7,11	4,74	0,74	2,81
	+m	2,90	1,94	0,29	1,15

Tabelul A3.2. Rezultatele grupei experimentale la testările somatice iniţiale – fete (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Talia (cm)	Greutate (kg)	IMC (G/I^2)	Plici ţesut adipos (cm)
1	A.D.	161	48	18,51	5,1
2	D.G.	164	47	17,47	7,6
3	D.M.	144	37	17,84	3,4
4	P.C.	149	31	13,96	3,8
5	S.A.	144	38	18,32	7,7
6	T.A.	158	46	18,42	6,2
	Σ	920	247	104,56	33,8
	$\overline{X}$	153,33	41,17	17,42	5,63
	Σ	7,91	6,72	1,80	1,70
	+m	3,23	2,74	0,73	0,694

Anexa 4

Tabelul A4.1. Rezultatele grupei experimentale la testările somatice finale – băieţi (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Talia (cm)	Greutate (kg)	IMC (G/I^2)	Plici ţesut adipos (cm)
1	A.F.	160	42	16,4	3,50
2	C.M.	165	41	15,05	1,60
3	G.G.	155	40	16,64	6,90
4	O.B.	153	36	15,37	2,00
5	R.V.	162	47	16,26	1,20
6	S.T.	170	41	15,62	5,70

Tabelul A4.2. Rezultatele grupei experimentale la testările somatice finale – fete (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Talia (cm)	Greutate (kg)	IMC (G/I^2)	Plici ţesut adipos (cm)
1	A.D.	164	50	18,59	3,90
2	D.G.	167	48	17,21	4,30
3	D.M.	148	39	17,80	1,80
4	P.C.	150	32	14,22	1,70
5	S.A.	148	37	16,89	5,40
6	T.A.	160	45	17,57	6,00

Anexa 5

Tabelul A5.1. Rezultatele grupei experimentale la testările motrice iniţiale – băieţi (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atîrnat (sec)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10×5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
1	A.F.	21	32	168	5	5	11,7	17,9	7/3
2	C.M.	26	32	178	6	6	10,4	18,6	8/4
3	G.G.	25	25	160	10	5	11,5	18,8	6/6
4	O.B.	27	24	165	7	4	12,6	19,9	7/3
5	R.V.	25	25	164	6	5	13,3	16,2	10/8
6	S.T.	25	25	170	7	4	12,1	18,9	7/3
	Σ	149	163	1005	41	29	71,6	110,3	45
	$\overline{X}$	24,83	27,17	167,5	6,83	4,83	11,93	18,38	7,50
	σ	2,37	3,16	7,115	1,976	0,790	1,146	1,462	1,702
	+m	0,967	1,290	2,904	0,807	0,323	0,468	0,597	0,695

Tabelul A5.2. Rezultatele grupei experimentale la testările motrice iniţiale – fete (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atîrnat (sec)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10×5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
1	A.D.	22	27	160	11	4	12,3	19,0	6/9
2	D.G.	28	26	157	7	6	11,7	17,5	7/8
3	D.M.	24	32	162	10	5	11,3	17,3	8/4
4	P.C.	23	24	165	5	4	13,3	16,9	8/3
5	S.A.	23	21	158	7	4	12,9	21,8	5/7
6	T.A.	23	22	165	10	5	10,8	19,5	9/2
	Σ	143	152	967	50	28	72,3	112,0	43
	$\overline{X}$	23,83	25,33	161,17	8,33	4,67	12,05	18,67	7,17
	σ	2,37	4,348	3,162	2,37	0,790	0,988	1,937	1,702
	+m	0,967	1,775	1,291	0,968	0,323	0,403	0,791	0,695

Anexa 6

Tabelul A6.1. Rezultatele grupei experimentale la testările motrice finale – băieţi (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţii cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atârnat (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10x5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
1	A. F.	30	41	174	2	3	9	17	8/9
3	C. M.	34	50	200	4	1	8,4	16,3	10/2
6	G. G.	22	10	153	19	2	10,7	18,1	9/1
7	O. B.	29	30	174	4	1	10,1	18,2	9/3
9	R. V.	33	48	200	14	0	11	15,5	12/5
10	S. T.	33	27	204	2	1	9,2	16	8/8

Tabelul A6.2. Rezultatele grupei experimentale la testările motrice finale – fete (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţii cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atârnat (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10x5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
2	A.D.	27	29	175	26	3	11,2	17,2	8/7
4	D. G.	30	34	156	15	3	9,8	16,4	9/5
5	D. M.	30	49	179	4	1	9,6	16,1	10/8
8	P. C.	28	53	160	5	3	11,1	17	10/5
11	S. A.	27	13	169	15	2	10,4	19,3	7/4
12	T. A.	27	19	155	23	3	9,4	18,2	11/4

Anexa 7

Tabelul A7.1. Rezultatele grupei experimentale la testările funcţionale - băieţi (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	FC max (b/min)		VO_2 max (ml/kg/min)	
		Precompetiţional I	Precompetiţional II	Precompetiţional I	Precompetiţional II
1	A.F.	201	199	37,00	31,76
2	C.M.	203	195	41,20	49,54
3	G.G.	200	198	35,12	34,04
4	O.B.	200	203	37,45	35,48
5	R.V.	200	200	49,24	35,12
6	S.T.	197	196	37,45	36,20
	Σ	1201	1191	237,46	222,14
	$\overline{X}$	200,17	198,5	39,58	37,02
	σ	2,37	3,16	5,58	7,03
	+m	0,97	1,29	2,28	2,87

Tabelul A7.2. Rezultatele grupei experimentale la testările funcţionale - fete (12-13 ani)

Nr. crt.	Subiecţi cercetaţi	FC max (b/min)		VO_2 max (ml/kg/min)	
		Precompetiţional I	Precompetiţional II	Precompetiţional I	Precompetiţional II
1	A.D.	203	200	36,20	39,86
2	D.G.	199	200	39,17	41,86
3	D.M.	197	195	41,20	33,68
4	P.C.	203	199	40,87	36,20
5	S.A.	210	207	32,14	32,14
6	T.A.	198	197	43,97	25,49
	Σ	1210	1198	233,48	209,23
	$\overline{X}$	201,67	199,67	38,91	34,87
	σ	5,14	4,74	5,41	6,47
	+m	2,10	1,93	2,21	2,64

Anexa 8

Tabelul A8.1. Rezultatele grupei experimentale la proba de evaluare a calităţii execuţiei coregrafiilor - BAIETI

Nr. crt.	Grupă experimentală - note			
	standard		latino	
	iniţial	final	iniţial	final
1	5,2	7	6,2	7,4
3	7,4	8,2	6,8	7
6	7,8	9,2	6,2	8,2
7	9,2	10	8,2	9,4
9	5,4	7,8	5,8	7,8
10	8,6	10	7,4	9,2
X	7,27	8,70	7,1	8,87
±m	0,67	0,50	0,58	0,28
t	5,74		4,51	
P	0,01		0,01	

Tabelul A8.2. Rezultatele grupei experimentale la proba de evaluare a calităţii execuţiei coregrafiilor - FETE

Nr. crt.	Grupă experimentală - note			
	standard		latino	
	iniţial	final	iniţial	final
2	8,4	9	8,2	10
4	9,2	10	8,6	9
5	5,6	8,2	6	8
8	6	8,4	6,6	9
11	6,4	9,2	7,2	9
12	7	8,4	8,4	9,4
X	6,77	8,17	7,5	9,07
±m	0,37	0,39	0,43	0,27
t	4,95		5,25	
P	0,01		0,01	

Anexa 9

Rezultatele grupei martor

Tabel A9.1. Rezultatele grupei martor la testările somatice

Nr.	Subiect	Înălţime (cm)		Greutate (kg)		IMC (G/I^2)		Plici ţesut adipos(cm)	
		iniţial	final	iniţial	final	iniţial	final	iniţial	final
1	A. M.	157	163	39	41	157	15,43	8,2	6,90
2	C. D.	162	167	42	45	162	16,13	4	1,90
3	C. C.	138	141	25	26	138	13,07	2,4	2,60
4	G. F.	165	173	40	42	165	14,03	2,8	2,50
5	N. T.	140	144	35	37	140	17,84	3,2	1,90
6	N. C.	147	150	33	34	147	15,11	7,3	6,90
7	N. M.	146	148	35	37	146	16,89	4,8	2,70
8	P. C.	159	162	41	43	159	16,38	4,3	2,50
9	P. I.	148	150	38	38	148	16,88	6,4	5,90
10	S. A.	160	165	43	44	160	16,16	3,8	3,60
11	S. A.	156	158	43	46	156	18,42	3,8	4,00
12	Ş. I.	150	151	34	34	150	14,91	5,7	5,20

Tabelul A9.2. Rezultatele grupei martor la testările motrice iniţiale

Nr. crt.	Subiecţii cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atârnat (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10x5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
1	A. M.	25	21	135	20	5	9,6	20,4	5/6
2	C. D.	26	17	193	18	6	10,6	17	7/10
3	C. C.	21	64	162	2	5	10,2	17,4	10/9
4	G. F.	26	17	200	3	4	10,9	17,6	8/6
5	N. T.	25	5	160	5	5	12,3	17,3	6/2
6	N. C.	25	4	129	4	4	15,7	20,8	6/3
7	N. M.	21	26	148	10	3	12,7	17,4	6/7
8	P. C.	26	52	195	5	5	13,3	19,6	6/9
9	P. I.	24	6	170	10	7	13	17,4	6/6
10	S. A.	24	39	175	2	4	10	17,1	6/9
11	S. A.	26	43	169	15	3	10,4	19,3	5/7
12	Ş. I.	24	18	120	0	5	12,3	19,9	3/7

Tabelul A9.3. Rezultatele grupei martor la testările motrice finale

Nr. crt.	Subiecţii cercetaţi	Ridicări de trunchi (nr. repet. în 30")	Menţinut în atârnat (sec.)	Săritura în lungime de pe loc (cm)	Mobilitate (cm)	Flamingo ech.static (pct)	Tapping test (sec)	Naveta 10x5m (sec)	Beep test 20 min Nivel/nr.start
1	A. M.	28	19	130	22	4	9,9	20,1	5/8
2	C. D.	27	15	195	19	5	10,5	17,1	7/9
3	C. C.	22	60	160	0	4	10,5	17	11/12
4	G. F.	28	15	196	0	4	11,1	17,5	9/2
5	N. T.	25	9	162	8	4	12,8	17,4	6/2
6	N. C.	24	5	125	5	3	13	19,9	6/7
7	N. M.	23	28	149	12	4	12,6	16,9	6/8
8	P. C.	27	55	192	4	4	12,8	19,3	7/2
9	P. I.	25	8	170	14	4	11,7	17,2	6/7
10	S. A.	26	37	180	6	3	9,8	17,2	6/8
11	S. A.	25	42	172	11	2	10,1	18,8	5/9
12	Ş. I.	23	20	125	2	4	12,1	19,6	4/3

Tabel A9.4. Rezultatele grupei martor la proba de evaluare a calităţii execuţiei coregrafiilor

Nr. crt.	Grupă martor – note			
	standard		latino	
	iniţial	final	Iniţial	final
1	8,6	9	9,2	10
2	7,4	8	7,4	7,2
3	5,2	6,2	7,2	8,4
4	7,4	6,4	7	8,2
5	7	6,8	8,4	8,2
6	8,2	9,2	7,8	8,2
7	6,6	7,4	7,8	7,4
8	8,2	8	6,6	7,2
9	4	5,8	5,8	6
10	5,8	6,2	6,8	6,8
11	8,2	9	7,4	8,2
12	7	7,2	6,2	7

Anexa 10

Figurile de bază pentru categoria de vârstă 12-13 ani

SECŢIUNEA STANDARD

- VALS LENT : Closed Changes Natural to Reserve, Closed Changes, Reserve to Natural, Natural Turn, Open Natural Turn from PP, Reverse Turn, Natural Spin Turn, Whisk, Chasse from Promenade Position, Closed Impetus, Hesitation Change, Outside Change, Reverse Corte, Back Whisk, Basic Weave, Double Reverse Spin, Reverse Pivot, Back Lock, Progressive Chasse to Right; Open Natural Turn, Weave from PP, Closed Telemark, Open Telemark, Cross Hesitation, Open Telemark and Cross Hesitation, Wing, Open Telemark and Wing, Open Impetus, Outside Spin, Turning Lock, Drag Hesitation, Quick Natural Spin Turn, Running Natural Spin Turn, Closed Wing, Turning Lock to Right, Fallaway Reverse Slip Pivot, Hover Corte, Fallaway Whisk, Fallaway Natural Turn;
- TANGO: Walk, Progressive Side Step, Progressive Link, Closed Promenade, (Natural) Rock Turn, Open Reverse Turn Lady Outside, Open Reverse Turn Lady in Line, Back Corte, Progressive Side Step Reverse Turn, Open Promenade, Rocks Back on Right Foot, Rocks Back on Left Foot, Natural Twist Turn, Natural Promenade Turn, Whisk, Back Whisk, Open Natural Turn, Promenade Link, Four Step, Back Open Promenade, Outside Swivel, Reverse Outside Swivel, Fallaway Promenade, Four Step Change, Outside Spin, Reverse Pivot, Open Telemark, Brush Tape, Fallaway Four Step, Basic Reverse Turn, The Chase, Fallaway Reverse Slip Pivot, Five Step;
- VALS VIENEZ: Natural Turn, Forward Change Natural to Reverse, Forward Change Reverse to Natural, Backward Change Natural to Reverse, Backward Change Reverse to Natural, Reverse Turn;
- FOXTROT: Feather Step, Three Step, Curved Three Step, Natural Turn, Reverse Turn, Feather Finish, Feather Ending, Closed Impetus and Feather Finish, Naturak Weave, Quick Natural Weave from PP, Change of Direction, Basic Weave, Double Reverse Spin, Whisk, Back Whisk, Closed Telemark, Open Telemark and Feather Ending, Top Spin, Hover feather, Hover Telemark to PP, Natural Telemark, Hover Cross, Open Natural Turn, Open Telemark, Natural Turn with Outside Swivel and Feather Ending, Open Impetus, Weave from PP, Reverse Weave, Reverse Pivot, Quick Open Reverse, Outside Spin, Natural Twist Turn, Natural Twist Turn with Natural Weave Ending, Natural Twist Turn with Closed Impetus and Feather Finish Ending, Natural Twist Turn with Open Impetus Ending, Curved Feather, Back Feather, Natural Zig-Zag

from PP, Fallaway Reverse Slip Pivot, Natural Hover Telemark, Bounce Fallaway cu final Weave, Extended Reverse Weave;

- QUICKSTEP: Quarter Turn to Right, Quarter Turn to Left (Heel Pivot), Natural Turn, Open Natural Turn from PP, Natural Turn with Hesitation, Cross Chase, Natural Pivot Turn, Natural Spin Turn, Progressive Chasse, Chasse Reverse Turn, Forward Lock, Closed Impetus, Back Lock, Reverse Pivot, Progressive Chasse to Right, Tipple Chasse to Right, Tipple Chasse to Left, Zig-Zag, Back Lock and Running Finish, Natural Turn si Back Lock, Change of Direction, Double Reverse Spin, Outside Change, Running Finish/Running Finish ending in PP, Whisk, Back Whisk, Quick Open Reverse, Fishtail, Running Right Turn, Four Quick Run, V6, Open Impetus, Closed Telemark, Open Telemark, Outside Spin, Running Cross Chasse, Cross Swivel, Six Quick Run, Rumba Cross, Tipsy to Right, Tipsy to Left, Hover Corte, Fallaway Reverse Slip Pivot.

SECŢIUNEA LATINO

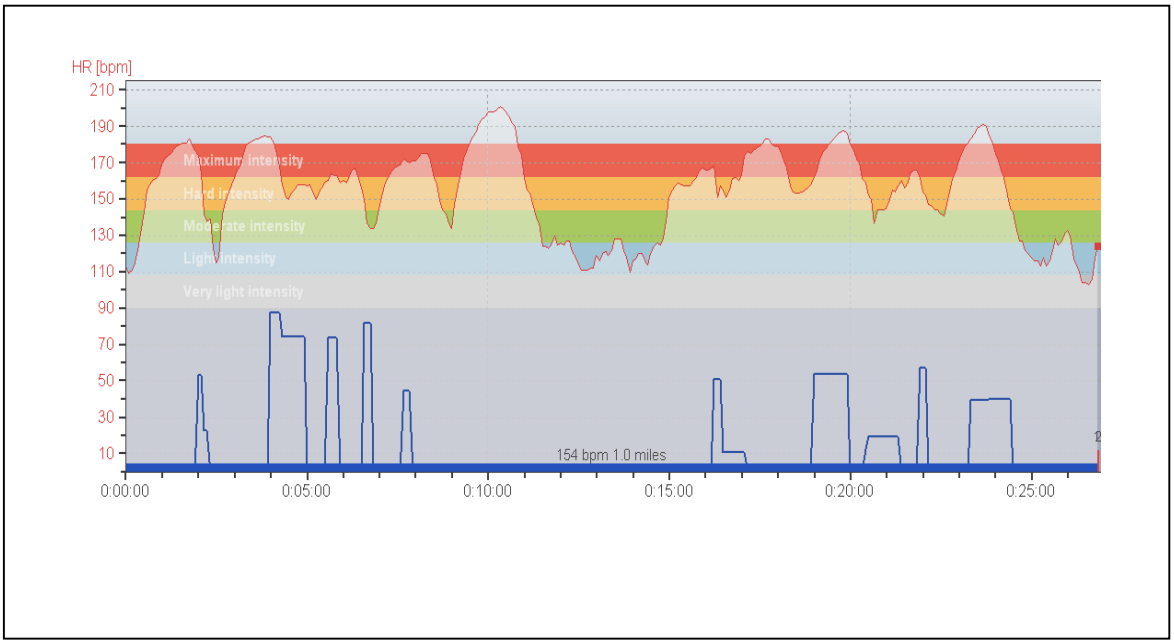
- SAMBA: Rhytm Bounce, Basic Movements (Natural, Reverse, Side), Progressive Basic Movement, Outside Basic Movement, Whisk to Left and Right, Whisk to Left - Volta Spot Turn to Right, Whisk to Right - Volta Spot Turn to Left, Promenade Samba Walks, Side Samba Walk, Stationary Samba Walks, Close Rocks on RF and LF, Reverse Turn, Corta Jaca, Travelling Botafogos Forward and Backward, Shadow Botafogos, Volta Movements (Travelling Voltas to Right or to Left, Criss Cross, Solo Spot Volta), Natural Roll, Argentine Crosses, Volta Movements (Shadow Travelling Volta, Shadow Circular Volta, Continuous Volta Spot Turn to R or to Left - Maypol), Promenade Botafogos (PP to CPP - ISTD), Same Foot Botafogo, Open Rocks to R and L, Backward Rocks on RF and LF, Plait, Foot Changes (ISTD/IDTA), Volta Movements (Circular Voltas to Right or to Left, - Roundabout), Contra Botafogos, Samba Locks, Promenade to Counter Promenade Runs, Rolling of the Arm, Cruzados Locks and Walks in Shadow Position, Three Step Turn, Reverse Roll;
- CHA-CHA-CHA: ChasseBasic, Basic Movements, Time Steps, Side Steps, Fan, Hockey Stick, Alemana, New York, Spot Turns (to Left or to Right), Switch Turn (to Left or to Right), Under Arm Turn (to Right or to Left), Shoulder to Shoulder, Hand to Hand, Three Cha Cha Chas, Natural Top, Natural Opening Out Movement, Closed Hip Twist, Opening out to Right, There and Back, Reverse Top, Opening Out from Reverse Top, Aida, Open Hip Twist, Cross Basic, Cuban Break (Open Position, Open CPP), Chase, Foot Changes, Fan Development, Hip Twist

Spiral (Close, Open), Turns (Spiral, Curl, Rope Spinning), Split Cuban Break (Open PP, Open CPP), Advanced Hip Twist, Turkish Towel, Sweetheart, Follow My Leader;

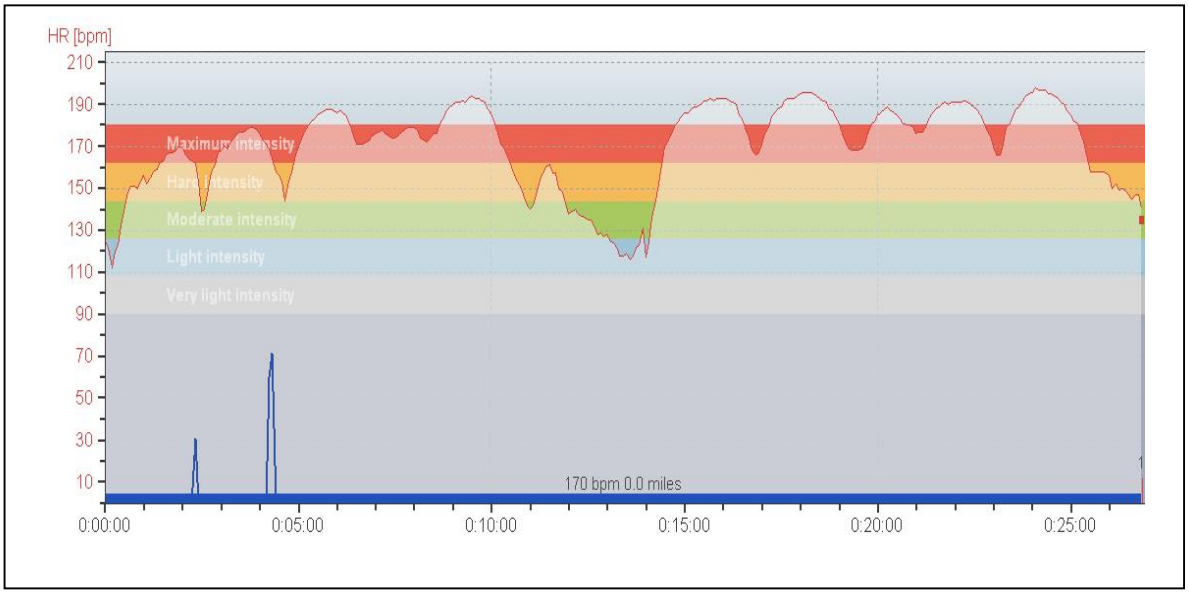
- RUMBA: Basic Movements (Closed, Open, in Place and Alternate), Progressive Walks Forward and Backward, Side Step, Cucarachas, Fan, Alemana, Hockey Stick, New York (Check from Open CPP and Open PP), Spot Turn (to Left and to Right), Switch Turn (to Left or to Right), Under Arm Turn (to Left and to Right), Shoulder to Shoulder (Open), Hand to Hand, Natural Top, Natural Opening Out Movement, Close Hip Twist, Reverse Top, Opening Out from Reverse Top, Open Hip Twist, Opening Out to Right and Left, Spiral, Curl, Aida (Fallaway – IDTA), Cuban Rocks, Rope Spinning, Sliding Doors, Three Alemanas, Advanced Hip Twist (opening out movement – IDTA), Continuous Hip Twist, Circular Hip Twist, Fencing, Three Threes (finished in Open and Fan Position);
- PASSO DOBLE: Appel and Slip Appel, Basic Movement, Sur Place, Chasse to Right or to Left (including elevation), Drag, The Huit, Attack, Deplacement also Attack, Separation, Sixteen, Twist Turn, The Promenades (Promenade, Promenade to Counter Promenade, Promenade Close, Promenade Link), Separation with Lady′s Caping Walks (ISTD/IDTA), Fallaway Ending to Separation, Separation with Fallaway Ending, Syncopated Separation, Grand Circle, La Passe, Banderillas, Fallaway Whisk (Ecart), Fallaway Reverse (ISTD/IDTA), Spanish Line, Twist, Chasse Cape (ISTD/IDTA), Travelling Spins from PP, Travelling Spins from CPP (ISTD/IDTA), Flamengo Taps, Farol, Farol incorporating Fregolina (IDTA), Fregolina - also Farol (ISTD), Methods of changing feet: - Hesitation, - Syncopated Sur Place, - Syncopated Chasse, Left Foot Variation, - Coup de Pique (a, b, c, d), Alternative entries to PP (1, 2, Open Telemark);
- JIVE: Chasse to Left or to Right, Basic in Place, Basic in Fallaway, Change of Places Right to Left, Change of Places Right to Left with Change of Hands, Change of Places Left to Right, Change of Places Left to Right with Change of Hands, Link, Change of Hand Behind Back, Whip, Slow Promenade Walks, Quick Promenade Walks, American Spin, Stop and Go, Mooch, Left Shoulder Shove (Hip Bump), Change of Places Right to Left with Double Spam, Change of Places Left to Right Overturned, Double Cross Whip, Throwaway Whip, Reverse Whip, Fallaway Throwaway, Over Turned Fallaway Throwaway, Ball Change, Simple Spin, Miami Special, Curly Whip, Windmill, Chicken Walks, Rolling of the Arm, Spanish Arm, Toe Heels Swivels, Flicks into Break, Shoulder Spin, Catapult, Chugging, Stalking Walks, Flicks and Break.

Anexa 11

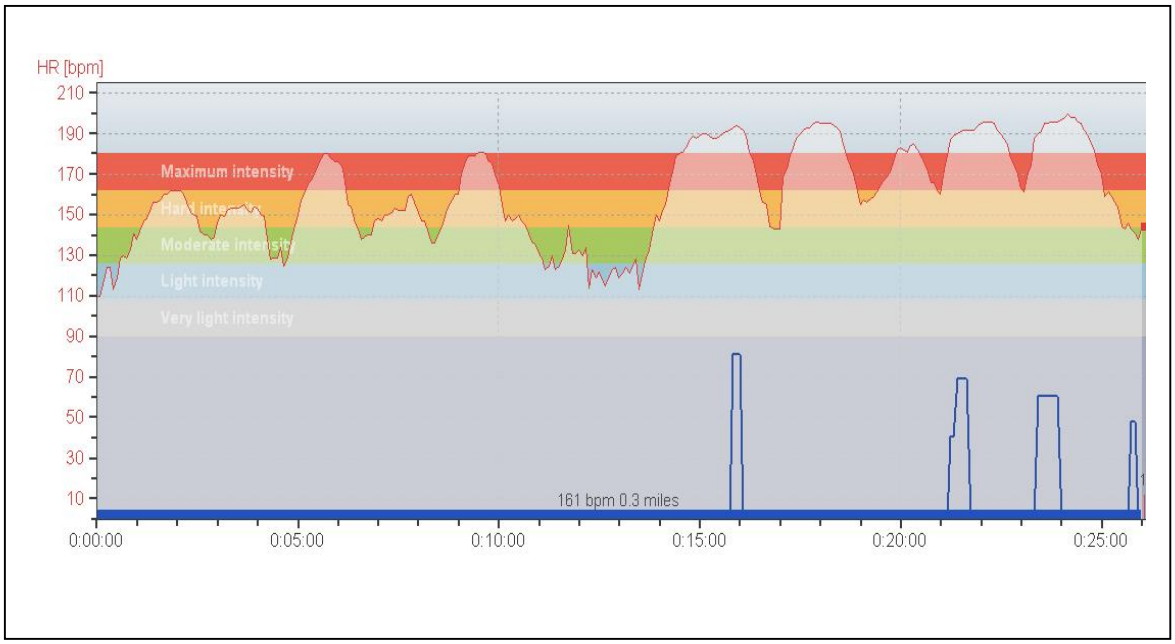
Reprezentarea grafică a curbei efortului pe durata a 10 dansuri, prin intermediul FC a grupei experimentale



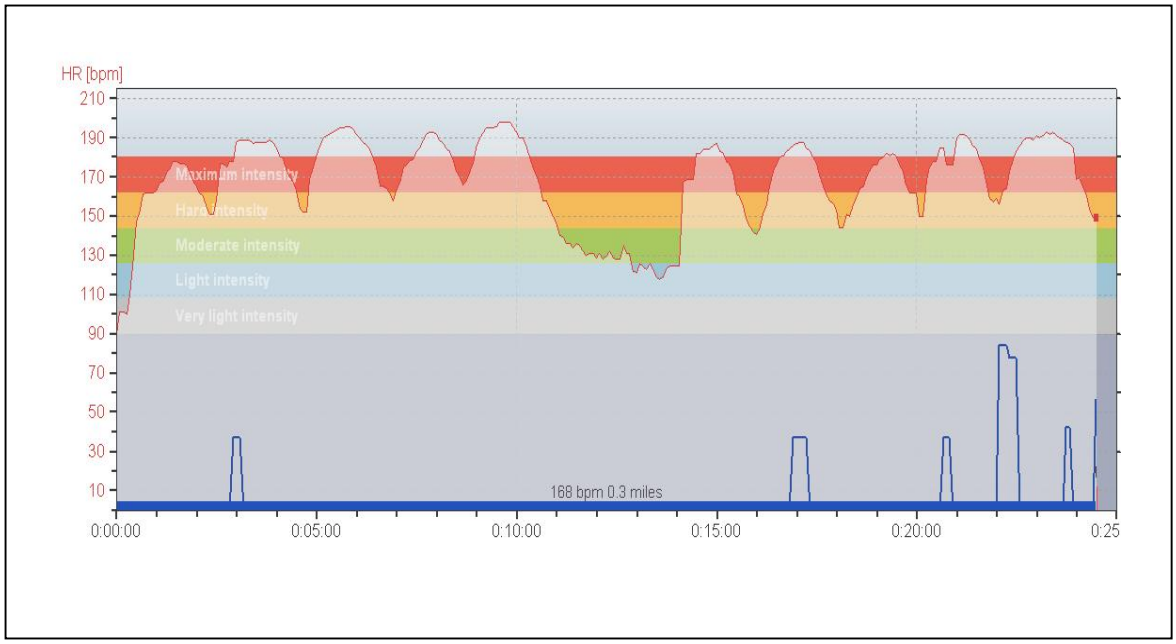
Subiect A.F. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



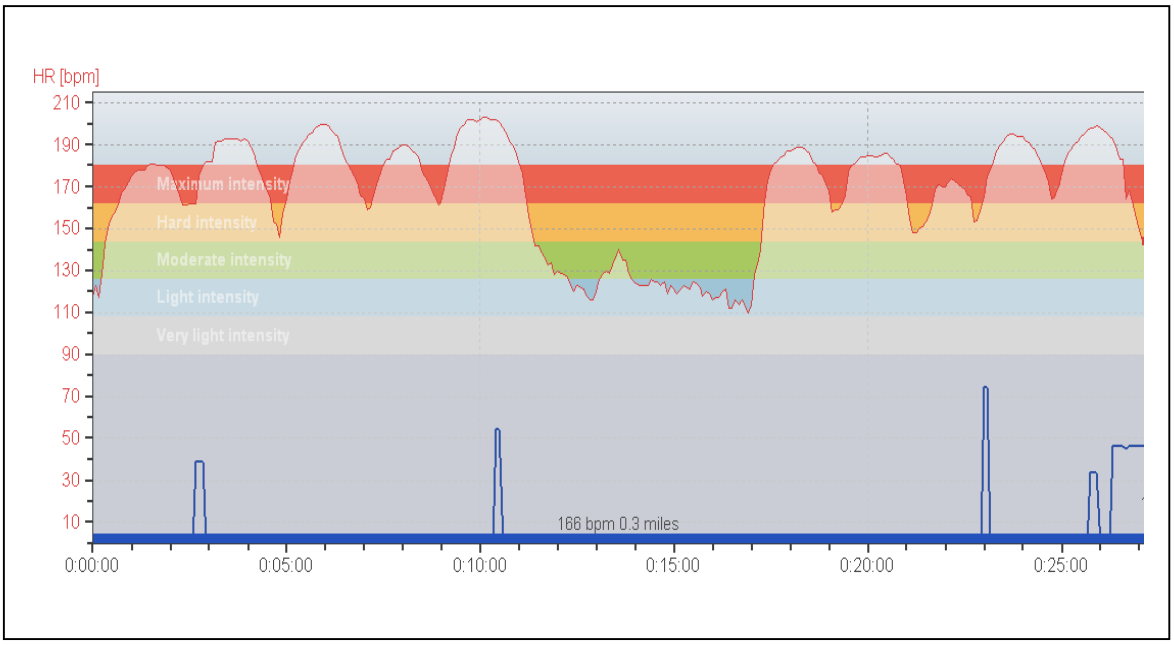
Subiect A.F. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



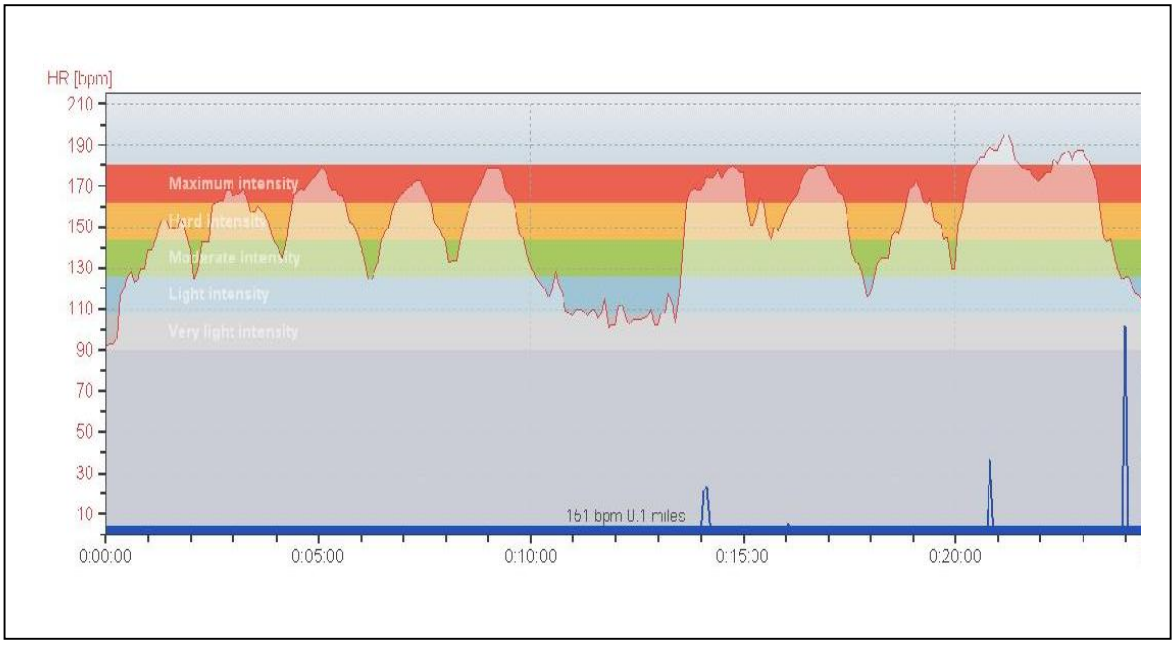
Subiect A.D. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



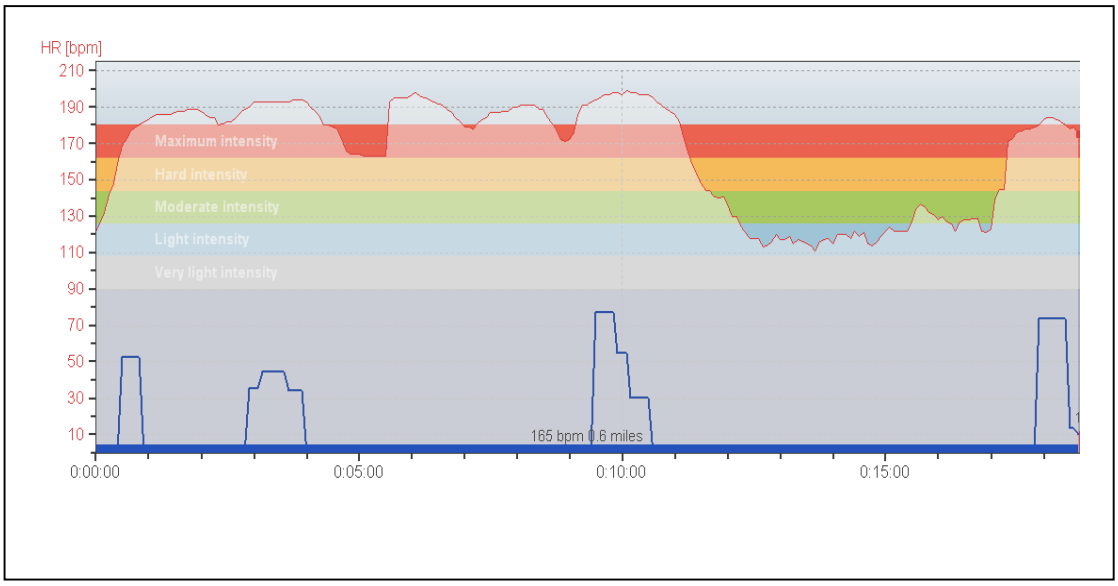
Subiect A.D. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



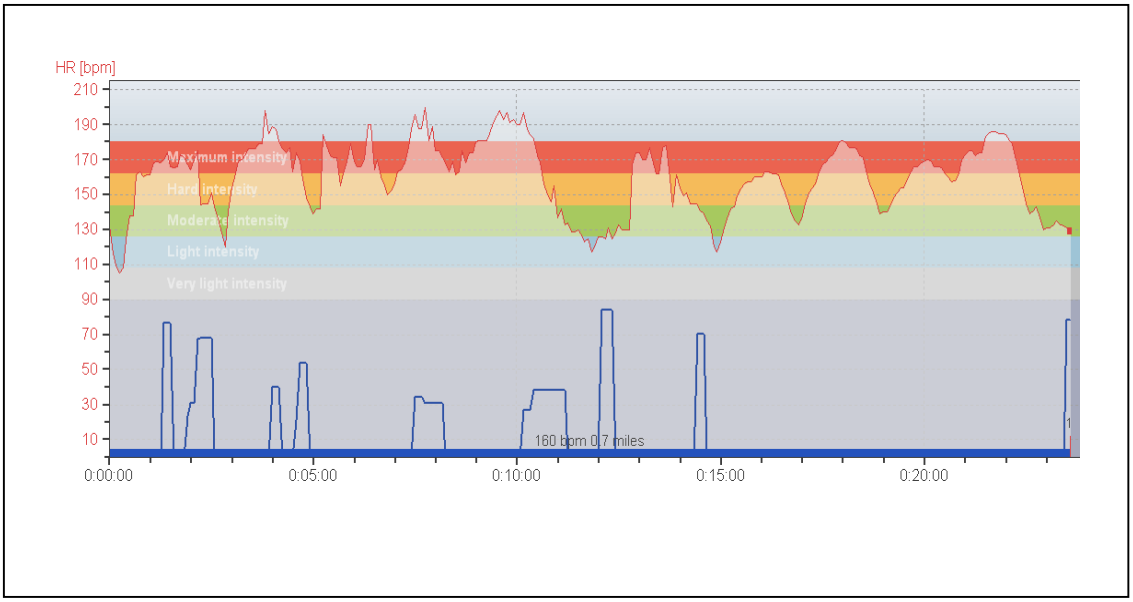
Subiect C.M. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



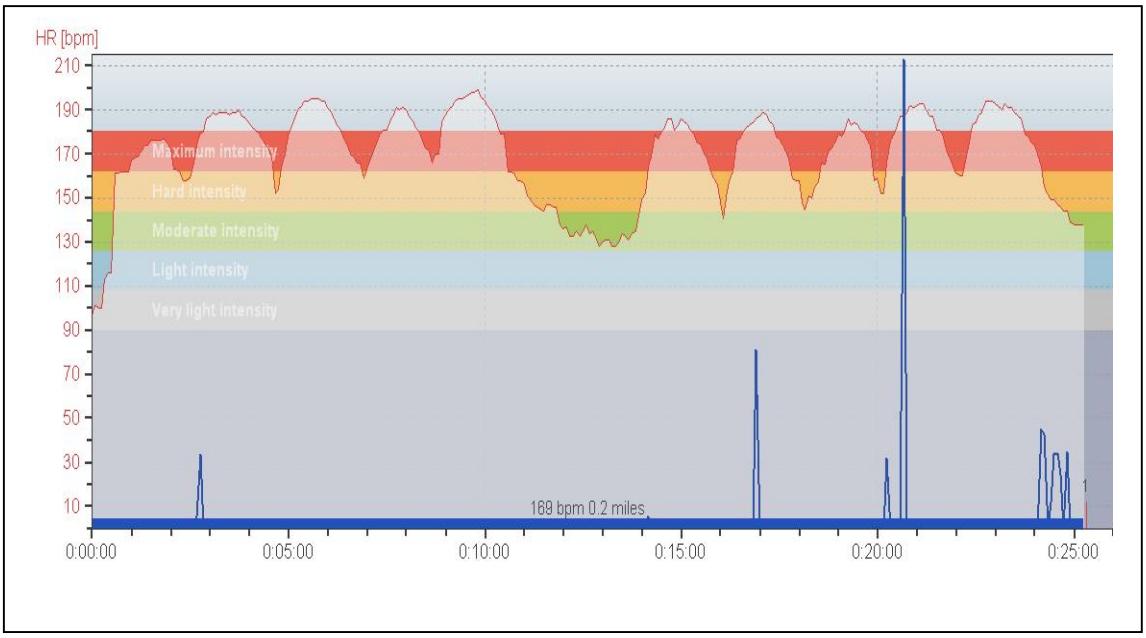
Subiect C.M. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



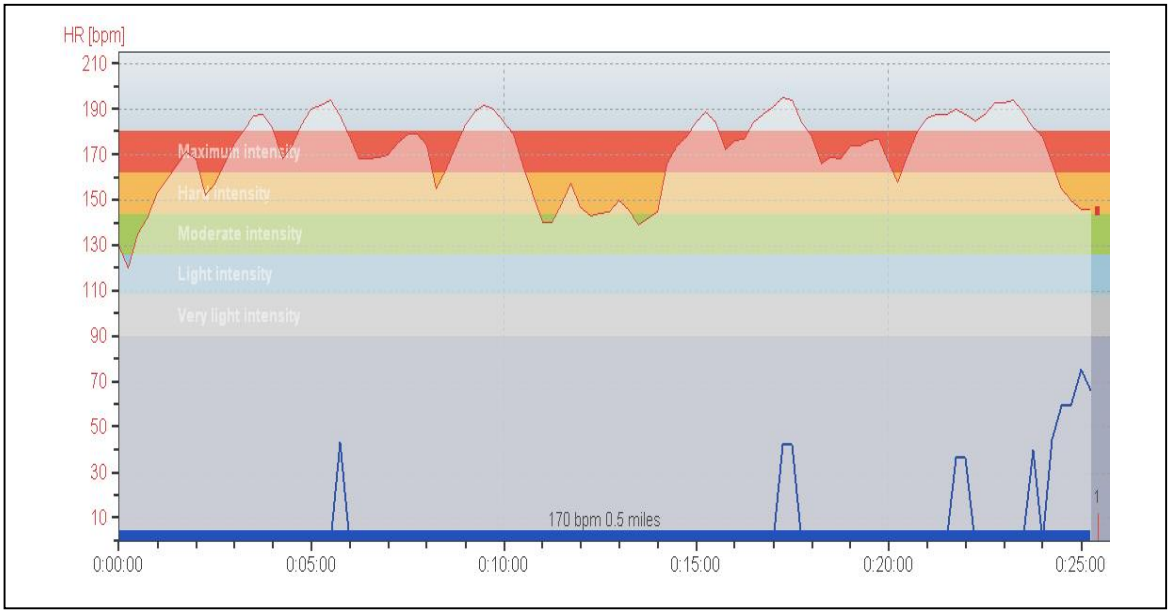
Subiect D.G. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



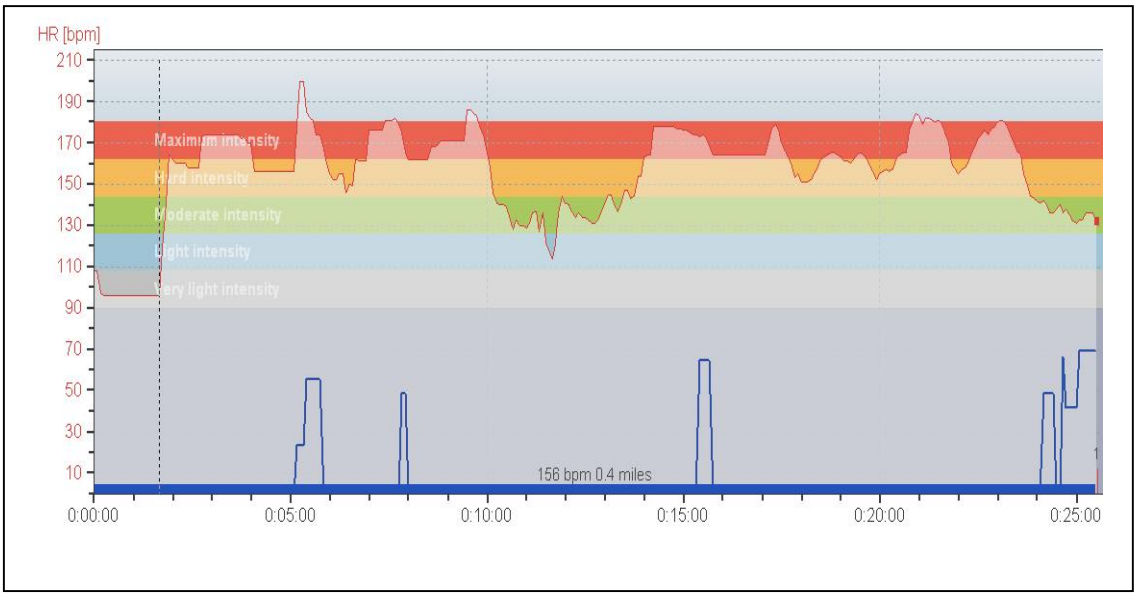
Subiect D.G. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



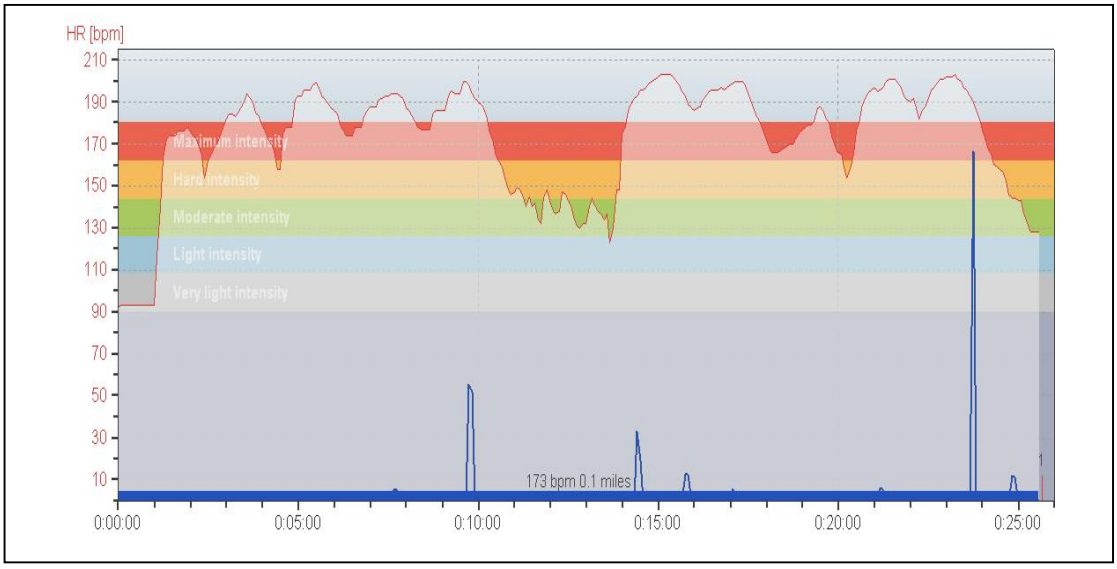
Subiect D.M. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



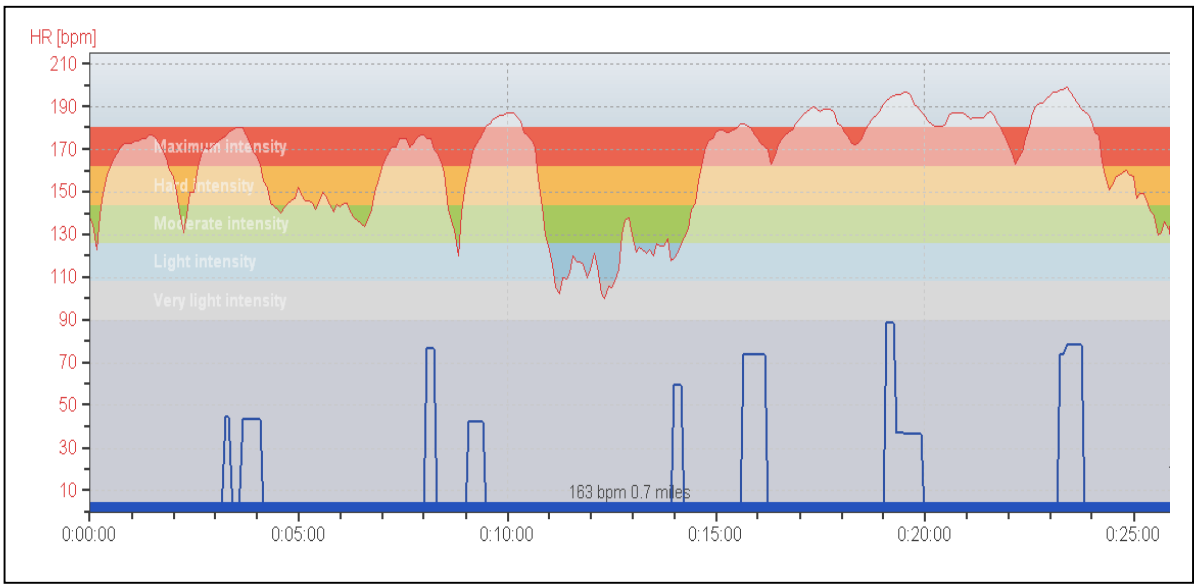
Subiect D.M. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



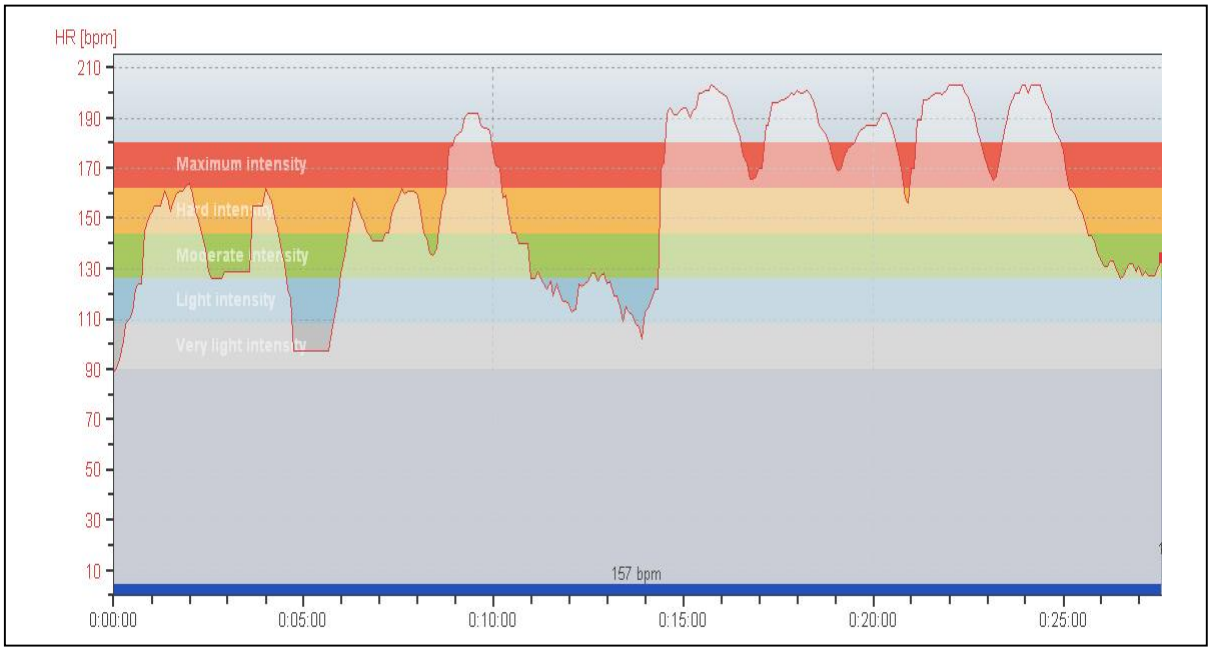
Subiect G.G. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



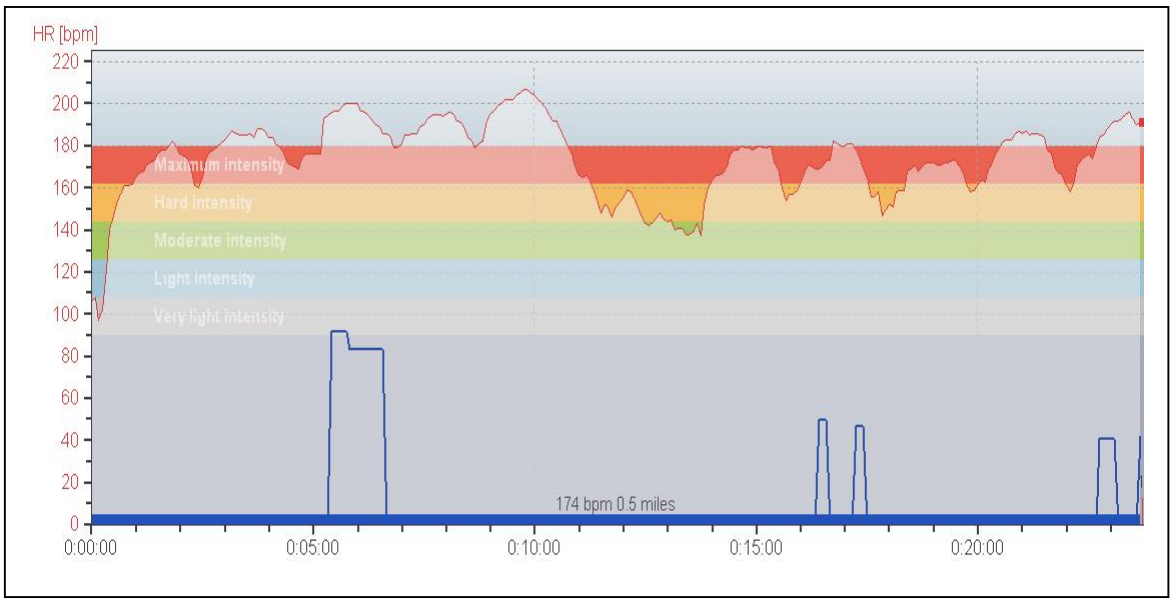
Subiect G.G. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



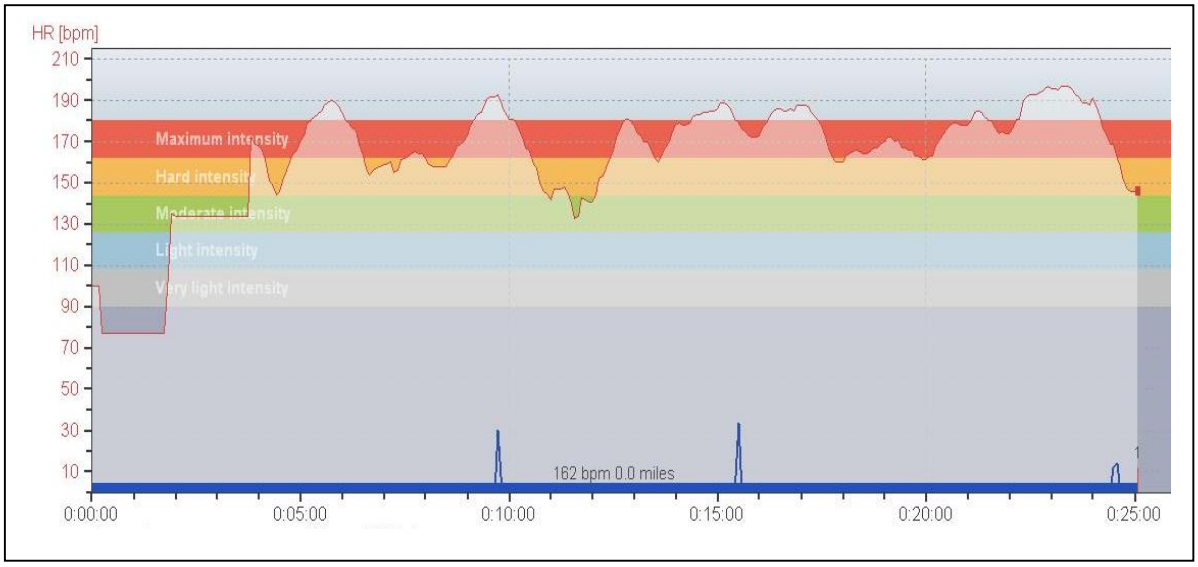
Subiect O.B. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



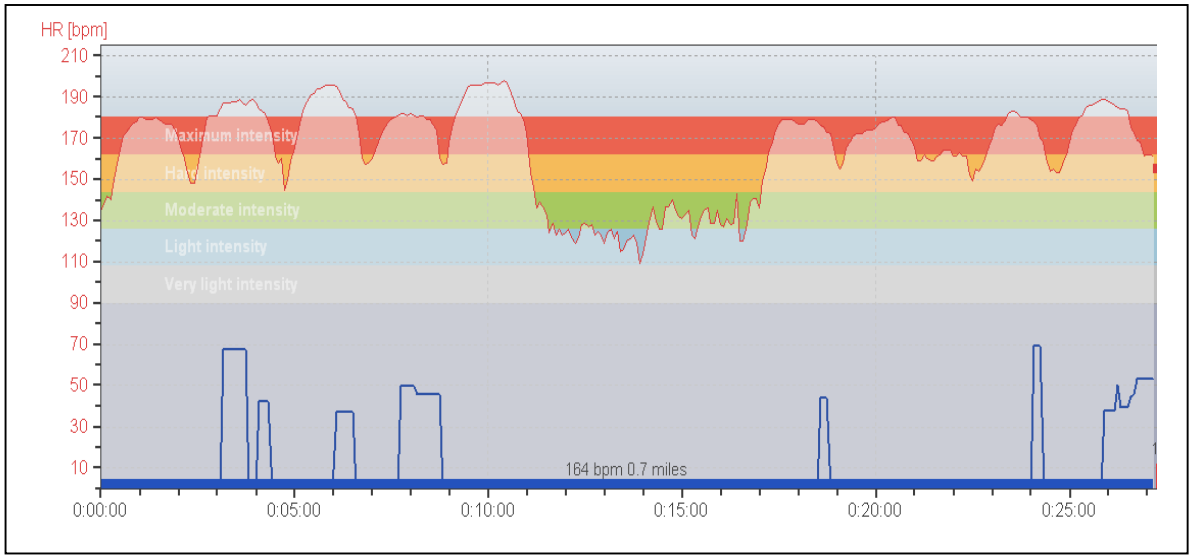
Subiect O.B. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



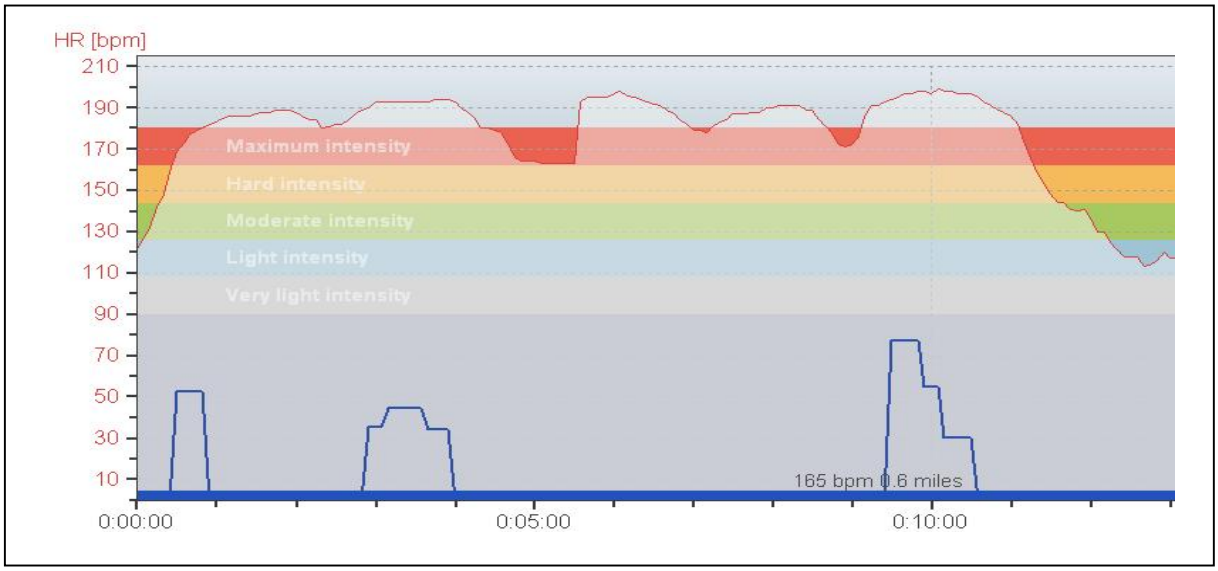
Subiect P.C. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



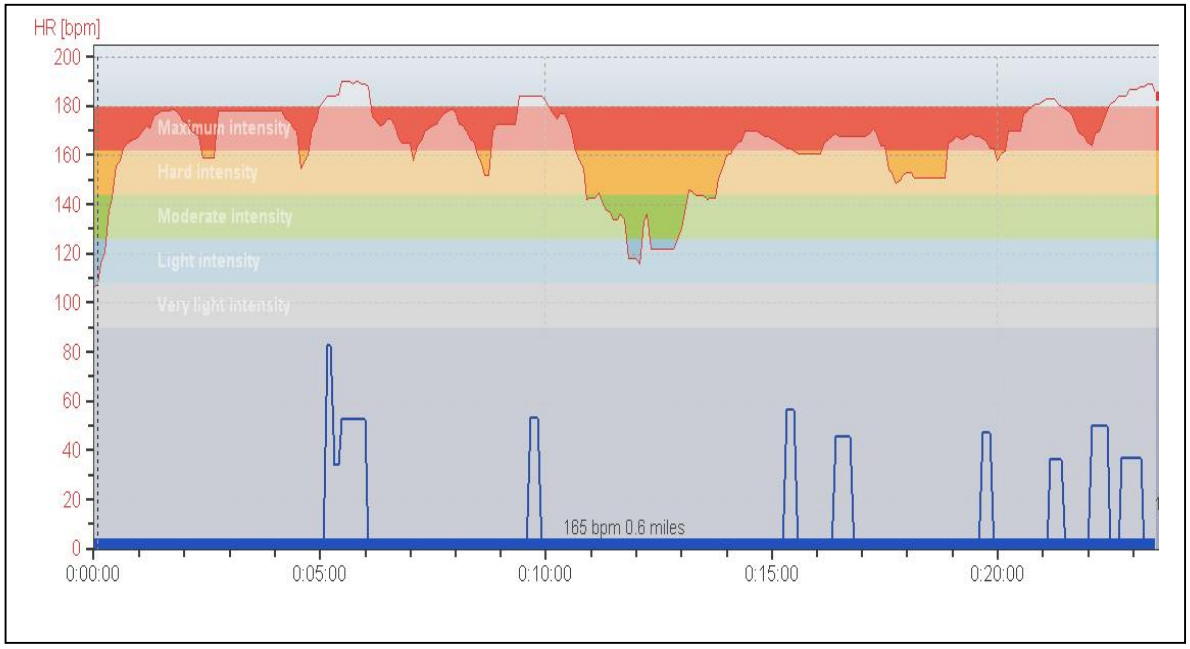
Subiect P.C. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



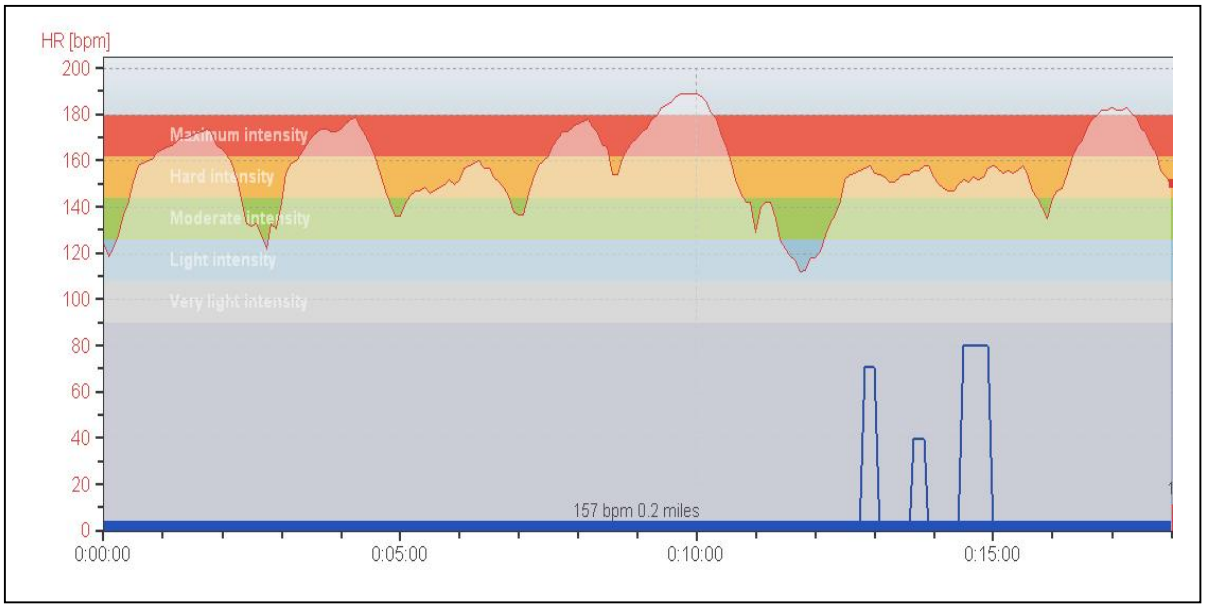
Subiect R.V. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



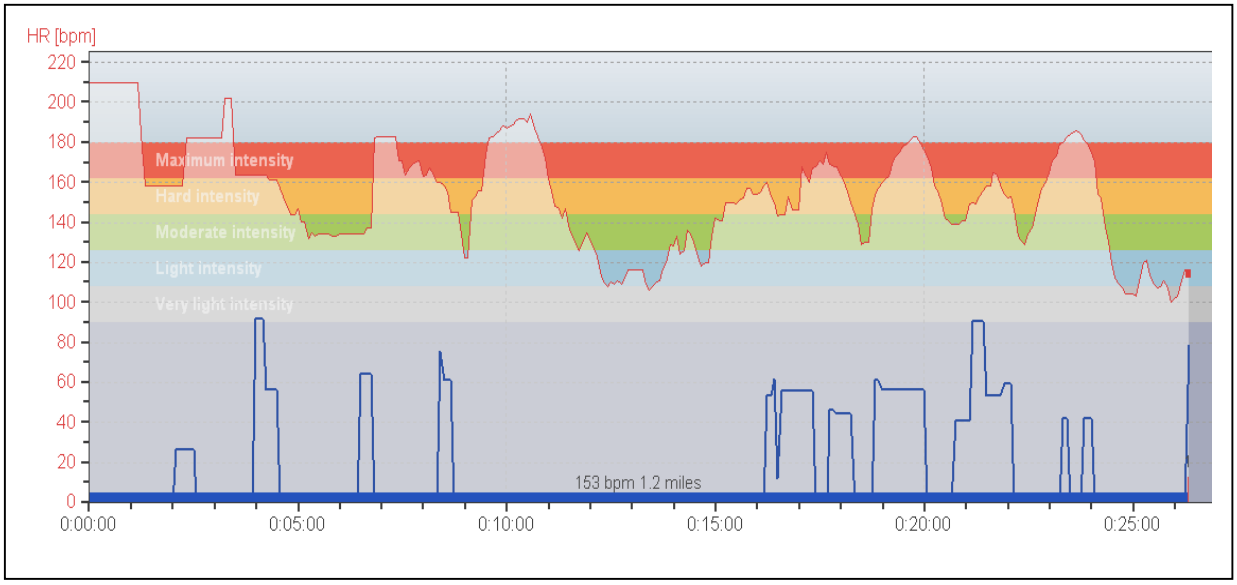
Subiect R.V. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



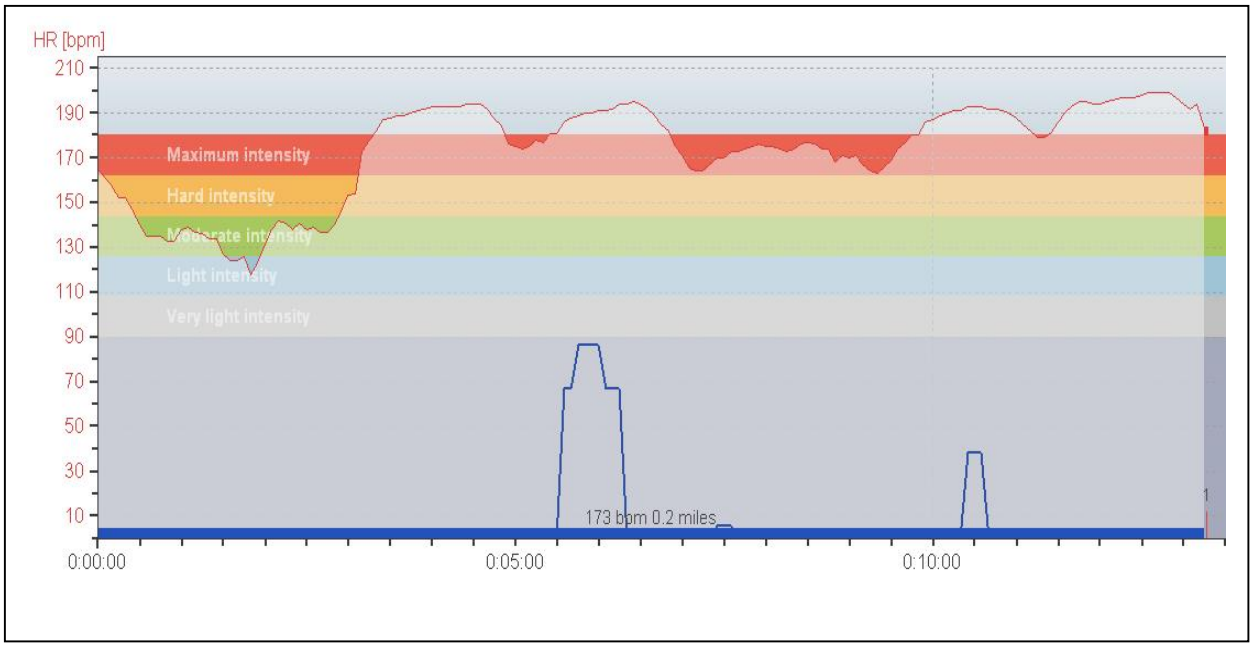
Subiect S.T. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



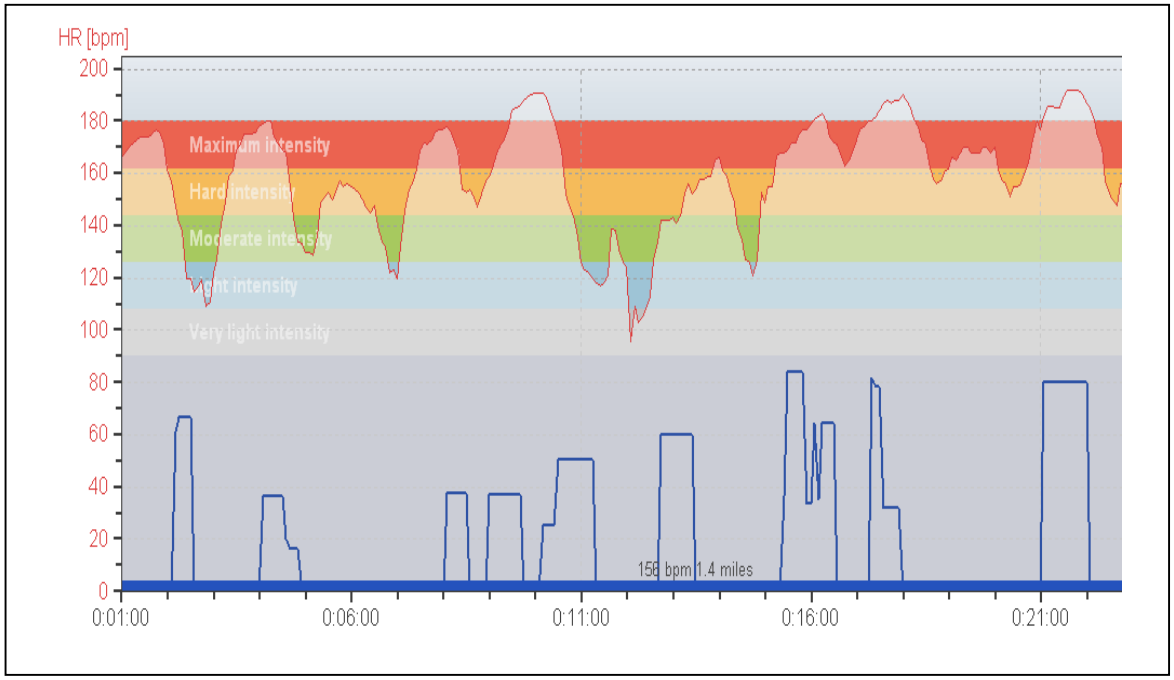
Subiect S.T. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



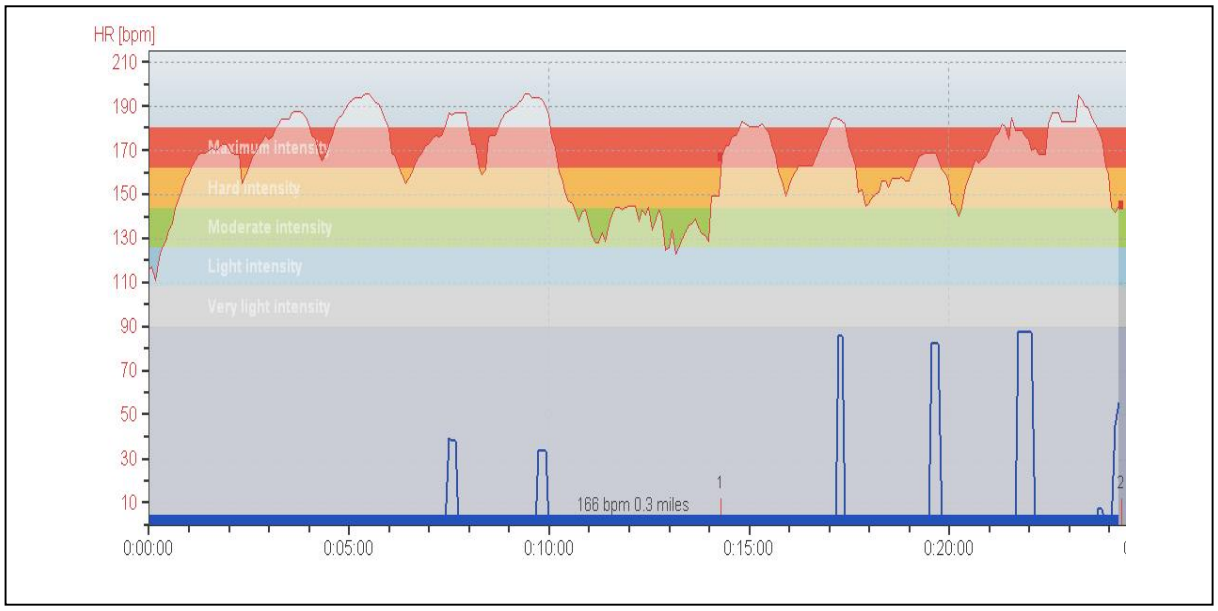
Subiect S.A. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



Subiect S.A. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2



Subiect T.A. înregistrare în mezociclul precompetiţional 1



Subiect T.A. înregistrare în mezociclul precompetiţional 2

Anexa 12

Coeficienţii de corelaţie Pearson

PARAMETRI	r/p	Inălţime	Greutate	IMC	Plici ţesut adipos	FC med	FC max	VO2 max	Ridicari trunchi	Mentinut în atârnat	Săritura în lungime	Mobilitate	Flamingo	Tapping	Naveta 10x5 m	Test Beep	Dansuri standard	Dansuri latino
Inălţime	r	1	**.810****	.106	-.053	-.269	-.262	.407	.477	.169	.391	.239	-.094	-.153	-.557	.300	-.072	-.148
	p		.001	.742	.870	.399	.411	.190	.117	.599	.209	.454	.771	.635	.060	.343	.824	.646
Greutate	r	**.810****	1	**.667***	.176	-.274	-.148	.138	.140	-.098	.109	**.595***	.119	.003	-.330	.139	-.042	.092
	p	.001		.018	.583	.389	.646	.670	.665	.762	.737	.041	.712	.993	.296	.666	.898	.776
IMC	r	.106	**.667***	1	.375	-.140	.045	-.281	-.340	-.386	-.271	**.677***	.275	.135	.135	-.143	.004	.290
	p	.742	.018		.230	.664	.890	.377	.279	.216	.394	.016	.387	.675	.675	.658	.991	.360
Plici ţesut adipos	r	-.053	.176	.375	1	.054	.097	-.405	**-.584***	**-.895****	-.428	.493	.401	-.025	.512	-.454	.392	.374
	p	.870	.583	.230		.869	.763	.191	.046	.000	.165	.103	.196	.939	.089	.138	.207	.231
FC med	r	-.269	-.274	-.140	.054	1	**.682***	.146	-.153	-.207	-.017	.117	.149	.252	.514	-.509	.006	.069
	p	.399	.389	.664	.869		.015	.651	.635	.518	.957	.718	.644	.430	.087	.091	.985	.831
FC max	r	-.262	-.148	.045	.097	**.682***	1	-.209	-.305	-.401	-.274	.237	.125	.483	**.633***	-.434	.280	.382
	p	.411	.646	.890	.763	.015		.515	.335	.197	.389	.459	.700	.112	.027	.159	.379	.220
VO2 max	r	.407	.138	-.281	-.405	.146	-.209	1	.456	.425	.406	-.210	-.199	-.178	-.449	-.045	.177	-.270
	p	.190	.670	.377	.191	.651	.515		.136	.169	.190	.512	.536	.580	.143	.889	.582	.397
Ridicari trunchi	r	.477	.140	-.340	**-.584***	-.153	-.305	.456	1	**.667***	**.824****	**-.580***	-.526	-.505	**-.730****	.259	-.177	-.389
	p	.117	.665	.279	.046	.635	.335	.136		.018	.001	.048	.079	.094	.007	.415	.582	.212

PARAMETRI	r/p	Înălţime	Greutate	IMC	Plici ţesut adipos	FC med	FC max	VO2 max	Ridicari trunchi	Mentinut în atârnat	Săritura în lungime	Mobilitate	Flamingo	Tapping	Naveta 10x5 m	Test Beep	Dansuri standard	Dansuri latino
Mentinut în atârnat	r	.169	-.098	-.386	**-.895****	-.207	-.401	.425	**.667***	1	.431	-.563	-.240	-.140	**-.738****	.475	-.510	-.480
	p	.599	.762	.216	.000	.518	.197	.169	.018		.162	.057	.452	.664	.006	.118	.090	.114
Săritura în lungime	r	.391	.109	-.271	-.428	-.017	-.274	.406	.824**	.431	1	-.464	**-.750****	-.317	**-.615***	.117	-.142	-.371
	p	.209	.737	.394	.165	.957	.389	.190	.001	.162		.128	.005	.315	.033	.717	.659	.235
Mobilitate	r	.239	**.595***	**.677***	.493	.117	.237	-.210	**-.580***	-.563	-.464	1	.390	.500	.373	.057	.140	.471
	p	.454	.041	.016	.103	.718	.459	.512	.048	.057	.128		.210	.098	.233	.859	.665	.122
Flamingo	r	-.094	.119	.275	.401	.149	.125	-.199	-.526	-.240	**-.750****	.390	1	.110	.392	-.339	-.037	.386
	p	.771	.712	.387	.196	.644	.700	.536	.079	.452	.005	.210		.733	.207	.281	.910	.215
Tapping	r	-.153	.003	.135	-.025	.252	.483	-.178	-.505	-.140	-.317	.500	.110	1	.198	.051	.147	.463
	p	.635	.993	.675	.939	.430	.112	.580	.094	.664	.315	.098	.733		.538	.875	.648	.129
Naveta 10x5 m	r	-.557	-.330	.135	.512	.514	**.633***	-.449	**-.730****	**-.738****	**-.615***	.373	.392	.198	1	-.440	.246	.409
	p	.060	.296	.675	.089	.087	.027	.143	.007	.006	.033	.233	.207	.538		.152	.441	.187
Test Beep	r	.300	.139	-.143	-.454	-.509	-.434	-.045	.259	.475	.117	.057	-.339	.051	-.440	1	-.386	-.296
	p	.343	.666	.658	.138	.091	.159	.889	.415	.118	.717	.859	.281	.875	.152		.215	.349
Dansuri standard	r	-.072	-.042	.004	.392	.006	.280	.177	-.177	-.510	-.142	.140	-.037	.147	.246	-.386	1	**.651***
	p	.824	.898	.991	.207	.985	.379	.582	.582	.090	.659	.665	.910	.648	.441	.215		.022
Dansuri latino	r	-.148	.092	.290	.374	.069	.382	-.270	-.389	-.480	-.371	.471	.386	.463	.409	-.296	**.651***	1
	p	.646	.776	.360	.231	.831	.220	.397	.212	.114	.235	.122	.215	.129	.187	.349	.022	

* Corelaţia este semnificativă la un prag $p < 0.05$

** Corelaţia este semnificativă la un prag $p < 0.01$

Anexa 13

Adeverinţe de implementare a rezultatelor ştiinţifice

CLUBUL DE DANS PHOENIX BUCURESTI
Str. Vlad Dracu nr. 11, sect. 3, Bucuresti
Tel/fax: 0314012548
www.danceclub.ro
Nr.___ din __.__.2015

ADEVERINTA

Prin prezenta, se adevereşte faptul că doctorandul Virgil Grigore, profesor la Palatul Naţional al Copiilor din Bucureşti, a implementat în cadrul secţiei de dans sportiv a Clubului „Phoenix" din Bucureşti, noi fundamente metodologice privind pregătirea juniorilor, incluse în documentele de planificare a antrenamentului sportiv.

Originalitarea acestui demers reiese din alegerea cu atenţie a mijloacelor şi metodelor de pregătire, bazate pe respectarea principiilor antrenamentului şi pe interdependenţa dintre componentele acestui proces, accentul fiind pus pe pregătirea integrală a dansatorilor.

Apreciem ca fiind extrem de valoroasă această abordare şi recomandăm cu încredere implementarea acestei metodologii, la toate catogoriile de dansatori.

Preşedinte,
Gheorghe Raducan

C.D.S. TOTAL DANCE Pitești
Adresa: Str. Florăriei, nr. 8A, Pitești, Argeș
Tel: 0722 320 175
E-mail: office@totaldance.ro

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adevereşte faptul că dl. doctorand **Grigore Virgil**, profesor la *Palatul Național al Copiilor* din Bucureşti, a implementat fundamente metodologice de pregătire a dansatorilor juniori I, în cadrul Clubului Sportiv TOTAL DANCE din Pitești.

În urma abordării noilor coordonate ale antrenamentului, bazate pe pregătirea integrală a dansatorilor, confirmăm valoarea aplicativă practică a acestui demers metodologic și recomandăm introducerea acestora în procesul de antrenament, pe termen lung.

În speranţa unui succes meritoriu al d-lui **Grigore Virgil**, considerăm drept un câştig important inițiativa acestuia, în ceea ce priveşte metodologia antrenamentului din dansul sportiv.

ASOCIAȚIA CLUB DE DANS Total Dance CIF: 14987387 PITEȘTI - ARGEȘ

Președinte,
Alfred SCHIEB

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE DANS SPORTIV
Str. Vasile Conta, nr. 16, et. 6, cam. 603, sector 2, București, Cod poștal 020954
Membră a *Comitetului Olimpic Român* și *International Dance Sport Federation*
CIF: 7104335/1995
Tel./Fax: *+4021.317.00.71; 0745.106.888*
www.dancesport.ro / **frds@dancesport.ro**

Nr. 33/ 26.02.2015

ADEVERINTA

Prin prezenta, se adevereşte faptul că doctorandul Virgil Grigore, profesor la Palatul Naţional al Copiilor din Bucureşti, a implementat în cadrul Federaţiei Române de Dans Sportiv, noi fundamente metodologice privind pregătirea juniorilor, incluse în documentele de planificare a antrenamentului sportiv.

Aceste fundamente metodologicc alc pregătirii juniorilor I, au presupus operaţii de diagnoză şi prognoză a performanţei sportive, fapt care a determinat optimizarea procesului de pregătire şi dezvoltarea capacităţii de performanţă a dansatorilor.

Originalitatea planificării şi programării antrenamentului rezidă din creşterea ponderii pregătirii integrale, alături de celelalte componente abordate separat. Respectarea documentelor de planificare a condus la atingerea obiectivelor de intruire în plan tehnic, artistic, psihologic, tactic, fizic şi teoretic, dar şi a celor de performanţă, prin complexitatea mijloacelor integrale aplicate. Aşadar, recomandăm valorificarea acestor fundamente metodologice de către toate cluburile de dans sportiv din ţară.

În speranţa atingerii unor performanţe de top, considerăm ca fiind un real succes demersul dlui Virgil Grigore, în ceea ce priveşte reconsiderarea şi regândirea metodologiei de antrenament al juniorilor.

Secretar General
Adrian Nedelcu

Declaraţia privind asumarea răspunderii

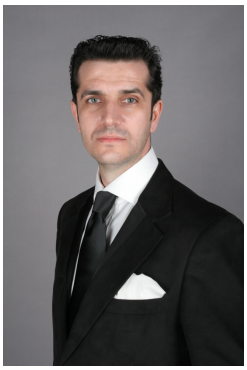
Subsemnatul, declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat, se referă la propriile activităţi şi realizări, în caz contrar urmând să suport consecinţele, în conformitate cu legislaţia în vigoare.

Grigore Virgil

Semnătura _____

Data: 22.04.2015

CURRICULUM VITAE



1. Date personale:

Nume:	Virgil Grigore
Data si locul nasterii:	13 iulie 1967, Ploiesti
Domiciliul:	Str. Brasov nr. 19, bl. OD 5, sc. C, ap. 86, sector 6, cod 061443, Bucuresti
Contacte:	mobil: 0722 65 67 64 e-mail: vgrigore@yahoo.com telefon/fax : 021 745 5160

2. Educatie:

2008 – prezent	*Doctorat*(in desfasurare)
2010	*Profesor gradul didactic I*
2000 – 2001	***"Conducere si Administratie Sportiva"*curs organizat deComitetul Olimpic si Sportiv Roman**
1997	***"Managementul Firmei"*, curs postuniversitar – Academia de Studii Economice Bucuresti**
1989 – 1993	*Profesor* - Academia Nationala de Educatie Fizica si Sport

3. Experienta:

3.1. FRDS	1991	Membru fondator al Federatiei Romane de Dans Sportiv
	1996 – 1998	Membru in Biroul Federal al Federatiei Romane de Dans Sportiv
	1998 – 2004	Vicepresedinte al Federatiei Romane de Dans Sportiv
	2004 – 2008	Membru in Comisia de Antrenori a FRDS.
3.2. Dansator	1989 – 1995	Rezultate notabile: Campion National al Romaniei: 1993, 1994 si 1995 Cupa Romaniei: 1993, 1994.
	1992 – 1994	Am reprezentat Romania la Campionate Mondiale si Europene in: Singapore, Rusia, Ucraina, Germania.
4.3. Antrenor	1992 – 2007	Antrenor (de la categoria a V-a pana lacategoria I,din 2005)
	1997 – 2014	15 perechi Campioni si Vicecampioni, reprezentanti ai Romaniei la Campionate Europene si Mondiale.
	1999 - 2015	De 2 ori finalisti la German Open Championships, 3 locuri de 1 obtinute la Concursurile Internationale de la Chisinau, R. Moldova (1998, 2012,2103) si de la Bourgas, Bulgaria (2012, 2013, 2014) Semifinalisti la Campionatul Mondial de 10 Dansuri, Juniori 2 (Alassio, Italia, 1999) si la Campionatul Mondial de Tineret Standard (Chisinau, 2014) Finalisti la Campionatul European de Tineret Standard (Brasov, 2014) Semifinalisti la Campionatul Mondial de Juniori II (Riga, 2014) Finalisti la Concursurile Internationale de la Timisoara si Bucuresti (2015)
	2002 – 2004	**Coordonatorul cantonamentelor de pregatire ale Loturilor Nationale de Dans Sportiv ale Romaniei**
2002 – 2008	**Antrenor la Loturile Nationale de Dans Sportiv ale Romaniei**	

4.4. Arbitru	1999 – prezent	Licenta arbitru international
	1999 – prezent	Am arbitrat toate categoriile de Campionate Internationale: Campionate Europene, Campionate Mondiale, Concursuri Grand Slam
	1999, 2010, 2012,2013,2014	Am arbitrat German Open Championships (Mannheim si Stuttgart)
	1999 – prezent	Am arbitrat Concursuri Internationale sau Campionatele Nationale in Republica Moldova, Bulgaria, Serbia, Macedonia, Turcia, Rusia, Belarus, Franta, Malta, Spania, Olanda, Slovenia, Ucraina, Austria, Italia, Estonia, Letonia.
	2004 – prezent	Licenta Presedintele Juriului
	2004 – prezent	Presedinte de Juriu la Competitiile Internationale din Romania, Bulgaria si Slovacia
	2006	Am arbitrat Russian Open Championships (Moscova)
4.5. Organizator	1995 – prezent	Concursuri nationale, Campionate si Cupe ale Romaniei
		11 editii DanceMasters cel mai mare Concurs International din Romania.
	2006 – prezent	Antrenorul celor 40 de perechi de debutanti in cadrul editiilor Balului Vienez la Bucuresti
4.6. Club(uri)		Metrorex, Palatul National al Copiilor, Pas in Doi Bucuresti.
4.7. Altele	1998 – 2008	Am coordonat formarea, avansarea si perfectionarea antrenorilor de dans sportiv din cadrul Scolii Nationale de Antrenori

5. Educatie in Dans (seminarii, congrese)

Din 2004	Am participat la Congresele de Presedinte de Juriu WDSF la fiecare doi ani
Din 1999	Am participat la Congresele de Arbitraj ale WDSF la fiecare doi ani
Din 1998	Am participat la Congresele FRDS in fiecare an
Din 1998	Am organizat intre 2 si 4 seminarii pe an cu antrenori de talie mondiala

6. Limbi cunoscute: *Romana* – nativ
Engleza – bine (scris, vorbit, citit)

7. Hobby-uri: *Ski, patinaj, inot, filmele istorice, muzica*