

DIVERSION PICKS DIRECTIONS FOR GROWTH PERFORMANCE SPORTS TO BEAM

Liliana DINA
A.N.E.F.S. Bucharest

Key words: beam, requirements, design exercise, the selection lines

Abstract

This paper aims to highlight the requirements of the code's score FIG. samples "beam" and a number of specific directions in this device leading to a new approach to the selection process to increase capacity performance gymnasts.

Sample beam is the most demanding test of female gymnastics Allround Speed Skating.

The result obtained from this device influence determining the final outcome in the contest or AA Team.

Introduction

The prepare to beam becomes a very important strategic objective in the ranking methods in the artistic gymnastics.

The duration of exercise is 1'30 ".

The exercise is timed and scored by beeps. Falls of the device, interrupts, are limited to 10 seconds. If time is exceeded then it is considered the end of evolution.

Special requirements on the content of the beam exercises

Arbitration years to beam begins to beat on trampoline or on the carpet. No other additional support is not supported. A push for the climb missed, may be repeated if the sport has not reached the hill, the device or not as he passed. The third impetus is allowed but with a penalty of 0.50 points.

Timing

Assistant timer starts when the gymnast has contact with the trampoline or the ground and it stops at the end of descent. Two beeps Sports announces the approaching end of regular time. (signals at 1 '20"and 1'30").

Penalties for exceeding the time:

To 0.1 p. 2";

More than 0.3 p. 2".

Adjournment year - fall;

Duration accepted a breakdown of year is 10".

Content and design year

On the Composite is required to contain the peak year created by direct binding of two or more acrobatic, Gimn or mixed beam elements carried around, climb, descent. Selection of items of difficulty should be made in the following categories of movement:

Acrobatic elements with or without:

- support hands;
- flight;

Elements Gimn:

- jumps;
- twirl;
- body waves;
- retaining: the standing, sitting or lying;

Difficulty value most difficult year totaling 10 items of content from lowering.

Special requirements:

1. Jump remote 180 ° (cross position only);
2. Pirouette on one leg;
3. Item acrobatic forward / side;
4. Item acrobatic back;
5. Descent.

Each requirement has a value of 0.5 p.

Lowering the value for A or B value given is 0.

Lowering the value for C the value assigned is 0.3 p.

To exit D or more difficult is the maximum amount paid: 0.5p.

All these new requirements will change methodical line of preparing for future gymnasts. Unless specific driving qualities as strength, mobility, flexibility, sense of balance, direction, coordination, beam requires special mental qualities such as self-control, courage, ability to concentrate, resistance to stress, emotional control.

Of biomechanics, rule and regulation during exercises on balance beam can be achieved while respecting the principle of law-like projection of the permanent center of gravity of the body on the supporting surface, so narrow beam.

Maintaining equilibrium in the control training should be aimed at educating the ability to make swings in the center of gravity on the vertical surface or support beam length. Therefore, according to the fundamental rules on evidence acrobatic or landing jumps must be elastic and the center of gravity to descend gradually.

Technical requirements of proof and the requirements of the new Code Score are elements benchmarks necessary reorientation of the selection process.

DIRECTIONS diversion Improve SELECTIONS FOR HIGH PERFORMANCE THE BEAM

- Equilibrium;
- Sense device;
- Easy to perform specific tasks;
- Ability to build specific skills;
- Good quality athlete, in terms of balance;
- Detention;
- Mobility, flexibility;
- The ability to land in conditions of equilibrium;
- Enterprise;
- Will;
- Resistance to stress;
- Repeat safety;
- Coordination with other qualities related complex and driving skills;
- Ability to turn around the longitudinal axis of body;
- Ability perception and orientation in space;
- The magnitude and reliability performances;
- Repeat frequency without penalty;
- Expressiveness.

DIRECȚII PRIVIND REORIENTAREA SELECȚIEI ÎN VEDEREA CREȘTERII PERFORMANȚEI SPORTIVE LA BÂRNĂ

Liliana DINA
A.N.E.F.S. Bucharest

Cuvinte cheie: bârnă, cerințe, construcție exercițiu, direcții selecție

Rezumat

Această lucrare își propune să evidențieze cerințele impuse de codul de punctaj al FIG. pentru proba de „bârnă” și o serie de direcții specifice acestui aparat care să conducă la o nouă abordare a procesului de selecție în vederea creșterii capacității de performanță a gimnastelor.

Proba de bârnă este cea mai pretențioasă probă din poliatlonul gimnasticii feminine.

Rezultatul obținut la acest aparat influențează determinant rezultatul final la concursul individual compus sau pe echipe.

Introducere

Pregătirea la bârnă devine un obiectiv strategic deosebit de important în cadrul priorităților metodice din gimnastica artistică.

Durata unui exercițiu este de 1'30".

Exercițiul este cronometrat și marcat prin semnale sonore. Căderile de pe aparat, întreruperile, sunt limitate la 10 secunde. Dacă timpul este depășit se consideră acel moment finalul evoluției.

Cerințele speciale privind conținutul exercițiilor la bârnă

Arbitrajul exercițiilor la bârnă începe cu bătaia pe trambulină sau pe covor. Nici un alt suport suplimentar nu este acceptat. Un elan pentru urcare ratat, poate fi repetat dacă sportiva nu a atins trambulina, aparatul sau nu a trecut pe sub acesta. Al treilea elan este permis dar cu o penalizare de 0.50 puncte.

Cronometrajul

Asistentul pornește cronometrul când gimnasta ia contactul cu trambulina sau solul și îl oprește la finalul coborârii. Două semnale sonore anunță sportiva că se apropie finalul timpului regulamentar. (semnale la 1' 20" și la 1'30").

Penalizări pentru depășirea timpului:

0.1 p. până la 2 ";

0.3 p. mai mult de 2".

Întreruperea exercițiului – căderea;

Durata acceptată a unei întreruperi a exercițiului este de 10".

Conținutul și construcția exercițiului

Din punct de vedere compozițional se cere ca exercițiul să conțină puncte culminante create de legări directe de două sau mai multe elemente acrobatice, gimnice sau mixte, elemente executate în apropierea bârnei, urcări, coborâri. Selecționarea elementelor de dificultate trebuie realizată din următoarele categorii de mișcări:

Elemente acrobatice cu sau fără :

- sprijin pe mâini;
- zbor;

Elemente gimnice:

- sărituri;
- piruete;
- valuri de corp;
- mențineri: în stând, așezat sau culcat;

Valoarea dificultății exercițiului însumează valoarea celor mai dificile 10 elemente din conținutul acestuia, începând cu coborârea.

Cerințe speciale:

1. Săritură depărtată 180° (numai în poziție transversală);
2. Piruetă pe un picior;
3. Element acrobatic înainte/lateral;
4. Element acrobatic înapoi;
5. Coborâre.

Fiecare cerință are valoarea de 0.5 p.

Pentru coborâre de valoare A sau B valoarea dată este 0.

Pentru coborâre de valoare C valoarea atribuită este de 0.3 p.

Pentru coborâre D sau mai dificilă valoarea acordată este maximă: 0.5p.

Toate aceste noi cerințe vor modifica linia metodică a pregătirii viitoarelor gimnaste. În afara unor calități motrice specifice, ca forța, mobilitatea, suplețea, *simțul echilibrului, orientarea, coordonarea*, bârna solicită *calități psihice* deosebite cum ar fi *stăpânirea de sine, curajul, capacitatea de concentrare, rezistență la stress, control afectiv*.

Din punct de vedere biomecanic, stăpânirea și reglarea echilibrului pe parcursul exercițiilor pe bârnă se pot realiza respectând principiul legic al proiecției permanente a centrului de greutate al corpului pe suprafața de sprijin, atât de îngustă a bârnei.

Controlul păstrării echilibrului în procesul de instruire trebuie să vizeze educarea capacității de a efectua oscilații ale centrului de greutate pe verticala suprafeței de sprijin sau în lungimea bârnei. În consecință, potrivit acestei reguli fundamentale, la elemente acrobatice sau sărituri aterizarea trebuie să fie

elastică iar centrul de greutate să coboare progresiv.

Exigențele tehnice ale probei și ale cerințelor noului Cod de Punctaj, sunt elemente obiective de referință necesare reorientării procesului de selecție.

DIRECȚII PRIVIND REORIENTAREA SELECȚIEI ÎN VEDEREA AMELIORĂRI CAPACITĂȚII DE MARE PERFORMANȚĂ LA BÂRNĂ

- Echilibrul;
- Simțul aparatului;
- Ușurința de îndeplini sarcini specifice;
- Capacitatea de acumulare a deprinderilor specifice;
- Calitatea de bun acrobat, în condiții de echilibru;
- Detentă;
- Mobilitate, suplețe;
- Capacitatea de a ateriza în condiții de echilibru;
- Curaj;
- Voință;
- Rezistență la stress;
- Siguranța repetărilor;
- Coordonare complexă corelată cu celelalte calități și aptitudini motrice;
- Capacitatea de întoarcere în jurul axului longitudinal al corpului;
- Capacitatea de percepție și orientare în spațiu;
- Amplitudinea și corectitudinea execuțiilor;
- Frecvența repetărilor fără penalizare;
- Expresivitate.

Bibliografie

1. Dina L., Creșterea capacității de performanță la gimnastele începătoare, prin perfecționarea sistemului de selecție. Teză de doctorat, București, 2006;
2. Grigore V., Gimnastică artistică – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. București, Editura Semne, 2001;
3. Hidi I., Note de curs. București, ANEFS, 1991;
4. Popescu, G., Ghidul tehnic al antrenorului: gimnastică artistică: sinteze de referință proiectivă în gimnastica de performanță. Editura Elisavarosl, București, 2007.

THE IMPLICATIONS OF SPECIAL THEORETICAL KNOWLEDGE AND ITS APPLICATION IN THE PRE-UNIVERSITARY CURRICULUM

Axelerad DOCU¹
Mirela DAMIAN¹
Constantin CIORBA²
Ion CARP²

¹ “Ovidius” University, Constanța

² Physical Education And Sport State University of Chișinău

Key words: knowledge, theoretic, pre-university curriculum.

Abstract:

Special knowledge is represented by the students' knowledge form the different athletic tests required by the pre-university curriculum, such as sporting games (volleyball, basketball, football, handball), athletics running, jumping, throwing) and gymnastics (apparatus and floor exercises)..

By comparing the acquisition level of the general and special knowledge, there is noticed a more elevated level in the case of the special knowledge, where students, besides practicing them over Physical Education classes, also find them in mass media or practice them in sports sections, etc.