

## Original Article

## The Motor Gesture Between Physical Exercise, Expressiveness and Communication

Chirazi Marian <sup>1\*</sup><sup>1</sup>George Enescu” University of Arts, Iasi, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2022.23.2.03

**Keywords:** *physical exercise, dance, expressiveness, nonverbal communication***Abstract**

They all have in common physical exercise. The art the dancer, the gymnast or the skater have reached is the result of learning, of continuous practice of a large series of routines intended to improve their understanding and abilities to express themselves. As an aesthetic attitude of the body in movement, dance seems to define most concretely body capacity to reveals itself through harmonious, expressive, supple, light and precise movement expressing certain states as a result of the relationship between body and psyche. But valuation of individual expressiveness depends on the wholeness of one’s motor skills, their development level and his psychological and intellectual qualities. Consequently, physical exercise can stand for a form of nonverbal communication due to the powerfulness of the message transmitted and can determine different levels of expressiveness of the whole body.

**1. Introduction**

The human body, due to its structure and mobility, is a mirror to infinite psychic nuances of individuals. According to Cicero “a language, as the language of the human body gestures, even the barbarians can understand” (Lecoq, 2009, p. 79) and therefore when we are in front of the audience, either the exposure area is the dancing floor, or the gymnastic carpet, or the skating rink, absolutely ”all our movements should express inner movement of our thoughts so that resulted artistic composition could be transposed in the eyes of the viewers into a more complex and expressive, enriched with nonverbal nuances” (Căciuleanu, 2008, p. 83) .

The athlete /dancer, receptive to all that happens inside and outside him, transmits people around him his own numberless psychic fluctuations, transposed to a multitude of expression possibilities. His body turns into a micro-universe where muscular tensions together with his own respiratory rhythms, his own

---

\* E-mail: marian.chirazi@yahoo.com.

sensory channels and his own nonverbal communication tools represent altogether a present reality which the performer is not always aware of. His gesture is most of the times a voluntarily controlled movement bearing the semantic weight of his message.

”The tool with the aid of which the athlete expresses himself is his body” (Dobrescu, 2006, p., 88). The latter should acquire expression techniques so that it could instantly meet requirements of the trainer / choreographer’s point of view. To reach this simultaneity of impulse and action, both the thought and the self-control of the performer, and the qualities of the concerned body should be developed in a parallel manner. To obtain a special artistic effect, the athlete /dancer is largely conditioned by the plastics and expressiveness of his movements (Leroi – Gourhan, 1983, p. 113).

Body technique having been used to render body aesthetics to different disciplines is extremely wide-ranging and complex, while it relies on basic means of physical education.

Understanding gestures through expressiveness represents an essentialisation of expression being projected by the body to the outside and it substantiates pre-existing psychic contents to be transmitted further to the existing audience (Moldoveanu, 2001, p. 44). Gesture can turn into nonverbal communication when we want to transmit emotional nature of a situation and to therefore value its originated function, that is embellishment of an artistic act (Dobrescu, 2019a). Hence it can be the intermediary of two distinct plans: the (inner) psychic plan and the (outer) physic plan. The viewer / spectator can be lead to understanding the outer message through expressive gestures which the body of the athlete/ dancer builds in the outer space.

Given this context, the gesture turns into a production and not only into an autonomous nonverbal communication (Lecoq, 2009, p. 116).

## **2. Material and methods**

This study has started from conviction that in some sport disciplines, training of the body language requires special care and attention since its means of expression means imposes it a priori. Deployment of individual’s forms of expressiveness and their being rendered in a variety of decidable gestures so that the outcome should be encoded within the compositional structure of the exercise, is strictly connected to the wholeness of one’s motor skills, their development level and his psychological and intellectual qualities.

This study aims at being an overall comparative study of the training means used by artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, and dace, and at making a symbolic incursion into the axis of body expressiveness – physical exercise and body language. In this sense, several technical elements common to the three motor activities were analyzed from the biomechanical, aesthetic and expressive points of view, musically, with the melodic line, with the fact that this itself induces a message.

The research starts from the hypothesis that although the technical elements of the three types of motor activities are similar, they follow the same

biomechanical principles, they differ and have different messages transmitted through movements synchronized to the musical rhythm. In this sense, several technical elements common to the three motor activities were analyzed from the biomechanical, aesthetic and expressive points of view.

The three categories of physical activities have some aspects in common, with the exception of some technical elements whose ability to perform requires muscle elasticity, joint mobility, coordination, balance, motor memory, rhythm, orientation. Thus, the three categories of movements unfold on a musical rhythm, are based on a sequence of movements based on a choreography and, at the same time, try to transform the motor gesture into a form of communication. Among the technical elements that were compared we list: landings with and without rotations, flips, balance positions and jumps. Among the technical elements that were compared we list: landings with and without rotations, flips, balance positions and jumps. Of particular importance in the transmission of the nonverbal message is the overlap of the motor gesture with the musical background, with the melodic line, with the fact that this itself induces a message.

### **3. Results and Discussions**

Moreover, these disciplines determine the individual to reconsider his body from a new perspective, when he is no longer a mere performer of some technical movements, but when he becomes a tool to experiment his intentions and creative ideas (Moldoveanu, 2001, p. 44).

Physical exercise passes therefore to the plan of artistic creation due to its aesthetic image which goes beyond technicality, or it remains engraved in the body of the performer like a “technical gesture”.

To achieve this, the athlete should train both his body and mind everyday through a series of specific exercises which transgress technicality but it borrows virtues from some other disciplines such as choreography, music, dance, eurhythmics.

From this point of view, it is important that an athlete should lay emphasis, when training, on the plastics of artistic and suggestive movement and to achieve it he should consciously make use of the understanding skills and deployment abilities of his own working tool, which is his body (Dobrescu, 2019b).

Hence physical exercise could be included within the canonical form of the body language. Due to the powerfulness of the message, it determines several different levels of expressiveness of his body as a whole. Dragnea, (1990) says that “in sports requiring precision and expressiveness (skating, rhythmic gymnastics, artistic gymnastics), technical training should be very demanding since first places to sport events are to be established according to its accuracy (amplitude of movement, expressiveness, cursive character) and the latter could only be achieved through correlation between physical and artistic training” (p.99).

Even if there are classifications that consider dancers as athletes, we can say that they are unique athletes, because they are distinguished by the complex range of movements characterized and carried out by the maximum amplitude of the joint range and the way in which they interpret a role mediated by their own body. It is also worth

noting that the take-off and landing movements practiced by dancers and athletes in the two disciplines may influence the risk of injury (Thomas, & Tar, 2009)

*Artistic Gymnastics* combines beauty with perfection and it has unquestionable aesthetic virtues and extremely spectacular characteristics. The artistic combination of routines, the soundtrack accompanying floor routines, choreographic elements, creativity and art of performance, they all undisputedly bring gymnastics closer to arts.

The main goal of gymnastics is to obtain an aesthetic, harmonious movement perfected to virtuosity. Artistic movement owns a specific language. In artistic gymnastics for women, performance of Olympic and world sport events can be achieved through accomplishment of two important requirements: difficulty of exercises and combination of exercises in an artistic and original form. Presentation and artistic succession of gymnastic exercises have led this discipline towards realm of the art while drawing a connection bridge between vigorousness, boldness and audacity of sport and finesse, sensibility, self-denial and beauty of art (Grigore, 2003, p. 43).

In gymnastics and in dance as well, performers should constantly proof their art in combining their techniques with the beauty of their performance. They both require harmonious development of the body, a proper and controlled posture of it and great precision of performance, confidence and expressiveness from most ample to most complex movements (Dobrescu, 2019a).

Careful consideration to artistic training within the training process of lady gymnasts would result in training of expressiveness of movements which would bring about harmony, dynamism and amplitude of movement. When combined to rhythm and emotional message, they will make up a homogenous whole unit.

Claimed that artistic training “represents the totality of choreographic, musical and creative stimulating means whose finality materialises in motor skills featured by high levels of expressiveness and able to convey messages to the audience and the referees” (Dragnea & Teodorescu, 2002, p. 104). Therefore gymnastics for women features beauty, grace, rhythm and musicality, and its being developed to perfection results in expressiveness of movement of the whole body. The following are being added to it: face mimic and expressiveness of look which should reflect the whole range of inner feelings related to pursue of movement.

The routine the gymnast presents on sport events, an exercise with a high level of difficulty and technical complexity and virtuosity and which meets all compositional, musical and plastic requirements, can be included within the artistic area of representation (Grigore, 2002, p. 16).

Together with all the other factors of the sport training (physical, technical, strategic, theoretical, functional and psychological training), the artistic training has a special role in the training of the lady gymnasts while it contributes to achieving high performance.

The means of the physical education that artistic gymnastics makes use of can overpass the area of technicality and reach a high level of expressiveness and body communication. Compared to the elements of rhythmic gymnastics, the movements of artistic gymnastics convey a special dynamism, vigor and

determination. In this sense, the training is also directed to the side of physical capabilities, such as relaxation in the lower limbs, mobility in the spine, general resistance. Performing technical elements in a dynamic regime, with a special amplitude, which means an increased contribution of strength and speed capacity, gymnasts have a vigorous, muscular, harmoniously developed body.

*Rhythmic gymnastics* emphasises female gracefulness expressed by the movements she exercises to music specially selected by her trainers /choreographers. As a sport, rhythmic gymnastics has a well-established target which is the art of executions and therefore it aims at achieving performance both in individual and team routines. Its activity complies with laws and regulations on contemporary sport training (Moraru, 2002, p. 102).

Artistic training in relation to rhythmic gymnastics involves a series of difficult tasks such as: increase of body amplitude and expressivity, development of sense of music and rhythmicity, development of abilities to express inner feelings, etc. The very essence of rhythmic gymnastics relies on the technicality of artistic and acrobatic elements which combine harmoniously with the music to give a virtuous, expressive and plastic performance (Zaharia, Dobrescu, & Dumitru, 2012). The goals of this sport for women are to be achieved through the instruments (means) of physical education. Specific instruments are given by the groups of its own routines which would distinguish it from the other branches of gymnastics and which have made her detachment from gymnastics possible. These are body technique routines and apparatus manipulation. Besides specific instruments, rhythmic gymnastics make use of other numerous elements belonging to other branches of gymnastics or to dance. These are non-specific instruments required by the training of all lady gymnasts for all levels. Rhythmic gymnastics aims not only to harmonious physical development but also to development of aesthetic elements, beauty of movements in perfect accord with music, which it would influence both the development and progress of motor rhythmicity and musicality and growth of aesthetic education (Etnier, 1997). Special care and consideration should be given to the training body expressivity and communication to lady athletes which represents “an important constituent of the artistic training laying emphasis on the consciously expressive side of body movement, while communicating some states, attitudes, feelings and different messages through suggestive, plastic and expressive nonverbal communication” (Grigore, 2003, p. 142).

One of the most current means of physical and even technical training is represented by exercises to develop muscle elasticity both to increase the mobility required in the execution of specific movements and to prevent accidents (Gilbert et al., 1997). Compared to rhythmic artistic gymnastics, which denotes an additional touch of grace, acrobatic elements are mainly performed from static positions and involve high coordination and precision to the degree of mastery. Performing the elements of rhythmic gymnastics can compete with a show on stage through the musicality, aesthetics and expressiveness of the movements.

*Dance*, as privileged and equidistant as it is, would be found on the boundary between two worlds: a spiritual world where it was born and a physical

world which it has been cultivated with time while continuously enriching it through new instruments of body communication.

Dance is a complex motor activity which involves our brain and emotions while our body effectively and affectively participate in it due to peculiarities of the human personality: “Each perimeter of the dance (volume, vector, fixed point), either it is spatial, body or time related, each action force, each dance movement (DM) has its own privileged personality, so as each individual, each DB (dancing body) has its own characteristics, and they are unique and they do not belong to any other person” (Căciuleanu, 2008, p. 45).

Dance has subdivided over its existence and it has given birth to different and various forms: classical dance, modern dance, contemporary dance, character dance, thematic dance, society dance, dances port, folk dance, etc. The body technique intended to render aesthetics and which is specific to dance has been enriched by the more and more varied language used by dancers to express their own feeling within the stage (Nastase, 2012). Dance is a harmonious combination between body movement, gesture and expressivity. While following the path of investigating the body and its movement, we could state that gesture has a tremendous importance to choreographic exercise. Through his gestures, the dancer plays his whole score and he creates vivid paintings which would translate expressivity of his physical exercise within body communication with specific peculiarities. When it appeals to visual elements, dancing should consider its specific characteristics namely the body plasticity and expressivity of the performer (Koutedakis, & Jamurtas, 2004)

Early exercises in the context of dancer-specific training are equated with anaerobic training in which medium-intensity effort is stimulated medie (Frank, Shellock, & Prentice, 1985).

Studies on movement aim to search and redefine those specific instruments which are able to lead to a more consciously mastering of deployment of one’s body (Fadzali, 2021). They ultimately aim at coordinating intentions and possibilities as perfectly as possible. From this point of view, physical education, due to its instruments, provides for development and improvement of the physical qualities required by the dancer, such as mobility, strength, flexibility, balance, coordination (Adam, 2022). Exercises specific to dancing influence positively the aesthetic line of the body and its expressiveness due to nonverbal communication when physical exercise improves itself in terms of deepness of emotions transmitted by the dancer. Dancers are considered to understand the significance of practicing additional training of a sporting nature; which universally aims to stimulate the improvement of one's own body in carrying out specific techniques (Yasuo, 1999).

Through the complexity of the physical, technical and artistic training methods used and through the variety of dynamic elements that make up the dance, the morphological structure of the dancer harmoniously combines the vigor, strength and harmony of those who practice artistic gymnastics with the suppleness, elasticity and expressiveness specific to the practitioner of rhythmic gymnastics.

#### 4. Conclusions

The physical prowess and motor capabilities performed by a dancer are increasingly correlated with those exhibited by performance athletes, which is why dance critics describe their bodies as similar to those of athletes.

We note the relationship body – thinking/awareness, described during the analysis; when the athlete/dancer focuses on their own body, it can eliminate the risk factors determined by injuries. For example, muscle injuries also involve the ability to increase the potential exposure to events of a professional nature, which can also affect the personal life of the athlete/dancer.

The whole bag of motor skills of an individual can be hence exploited so that his gestures overpass the border of technicality and enter the symbolic signification level of communication.

Physical exercise can be therefore included within nonverbal communication due the powerfulness of its message which determines different expressiveness levels of the body as a whole.

Following this comparative analysis, several conclusions and recommendations can be emphasised:

- Physical exercise is able to achieve a high level of expressiveness and overpass the area of technical execution.
- Exploit of knowledge and methodology of sport training contributes to the education of the body expressiveness of athletes.
- Improvement of the body expressiveness of athletes may lead to a better exploitation of the technical elements during training.
- Enhancement of motor skills brings about easiness of gestures and helps in approaching a wider range of movements.
- To obtain nuanced specific elements of some sport disciplines, the artistic training should be made under the guidance of a specialised choreographer.
- Athletes require not only general and specific physical training, but they should also dig deeper into the principles and methodology of choreographic training in order that they should be able to perform routines with maximum expressiveness.

#### References

1. ADAM, A.M. (2022). Influencing the Rhythm and Tempo Ability in Sports Dance for Athletes in the Age Group 12-13 Years, *Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, XXIII(1),36-53, DOI: <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2022.23.1.03>;
2. CĂCIULEANU, G., (2008). *Vânt, Volume, Vectori - Eseu de cromo-analiză aplicată corpului în stare de dans*, București: Curtea Veche, Colecția Urban;
3. DOBRESCU, T. (2006). *Expresie corporală, dans și euritmie - curs de specialitate*, Iași: Pim;

4. DOBRESU, T. (2019a). Influences of Fitness-Type Activities in a Sample of Middle-Age People, *GYMNASIUM, Journal of Education, Sports, and Health*, XX(2), 85–99, <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2019.20.2.07>;
5. DOBRESU, T. (2019b). Influences of Physical Education Lesson Movement Games on the Motor Behavior of Primary School Pupils, *GYMNASIUM, Journal of Education, Sports, and Health*, 20 (1) (Supplement), 118-124, <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2018.19.1.11>;
6. DRAGNEA, A. (1990) *Antrenamentul sportiv – Teoria și metodică*– vol. 1., București: Școala Națională de Antrenori;
7. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., (2002). *Teoria sportului*, București: FEST,
8. FADZALI, F. (2021). History Understanding Dancesport and Common Reported Injuries, *Dance Scape-Dance Science articles*, IX (1);
9. ETNIER, L. (1997) *The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis*, Pub: Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 249-277;
10. FRANK, G., SHELOCK, W., PRENTICE, E. (1985) *Warming-Up and Stretching for Improved Physical Performance and Prevention of Sports-Related Injuries*, Pub: Sports Medicine, 2, pp. 267-278, <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-198502040-00004>;
11. GILBERT, W., GLEIM, M., MCHUGH, P., (1997) Flexibility and Its Effects on Sports Injury and Performance, *Sports Medicine*, 24, pp. 289-99, <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-199724050-00001>;
12. GRIGORE, V. (2002). *Pregătirea artistică în gimnastica de performanță*, București: ANEFS;
13. GRIGORE, V. (2003). *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, București: Bren;
14. KOUTEDAKIS, Y., JAMURTAS A. (2004). The dancer as Performing Athlete, *Sports Medicine*, 34 (10), pp.651-661, Springer Link; <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200434100-00003>;
15. LECOQ, J. (2009). *Corpul poetic – o pedagogie a creației teatrale*, Oradea: Artspect;
16. LEROI-GOURHAN, A. (1983). *Gestul și cuvântul* vol I și II, traducere de Maria Berza, București: Meridiane;
17. MOLDOVEANU, M. (2001). *Mentalitatea creativă*, București: Coresi;
18. MORARU, C. (2010). *Pregătirea fizică în gimnastica ritmică*, Iași: CERMI;
19. NASTASE, D.V. (2012). Artistic Communication and Dance Sport Particularities, *Elsevier Procedia -Social and Behavioral Sciences* 46, 4869–4873;
20. THOMAS, H., TAR, J. (2009) Dancers` perceptions of pain and injury: positive and negative effects, *Journal of dance medicine & science*, 2009, 13 (2), pp. 51-59, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508809/> ;



21. YASUO, Y. (1999). Effects of aerobic exercise and gender on visual and auditory P300, reaction time, and accuracy, *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 80, 402-408;
22. ZAHARIA, A. M., DOBRESCU, T., DUMITRU, R., C. (2012). Aspects regarding the contribution of aerobic gymnastic means in influencing the strength indices in teenagers, *Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, XIII (1).

## Gestul Motric între Exercițiu Fizic, Expresivitate și Comunicare

Chirazi Marian<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea de Arte "George Enescu" Iași, România

**Cuvinte cheie:** *exercițiu fizic, dans, expresivitate, comunicare gestuală.*

### Rezumat

Există discipline sportive cu un pronunțat caracter artistic ce vizează, cu precădere, educarea esteticii corporale prin folosirea unor mijloace specifice de comunicare gestuală. Toate au ca punct comun exercițiul fizic. Măiestria la care ajunge dansatorul, gimnastul, patinatorul etc., este rezultatul învățării, exersării continue a unei game largi de exerciții care să-î îmbunătățească capacitate de înțelegere și exprimare a unor stări. Ca atitudine estetică a corpului în mișcare, dansul definește cel mai concret capacitatea acestuia de a se manifesta prin intermediul mișcărilor armonioase, expresive, suple, ușoare și precise, exprimând anumite stări rezultate în urma relației corp-psihic. Dar valorificarea formelor de expresivitate ale unui individ, este dependentă de bagajul de deprinderi motrice de care dispune acesta, de gradul de dezvoltare a lor și de calitățile psiho-intelectuale. În concluzie, exercițiul fizic poate reprezenta o formă de comunicare gestuală prin încărcătura mesajului transmis determinând nivele diferite ale expresivității corpului în ansamblul sau.

### 1. Introducere

Corpul uman este, prin structura și mobilitatea lui, este o oglindă a infinitelor nuanțe psihice care-l animă pe individ. În concepția lui Cicero, "gesturile sunt un limbaj pe care îl înțeleg și barbarii"(Lecoq, 2009, p. 116) și, ca atare, când apărem în fața unui public, indiferent de spațiul expunerii – în ringul de dans, pe covorul de gimnastică, ori pe gheata patinoarului, "absolut toate mișcărilor trupului trebuie să exprime mișcărilor interioare ale gândului, astfel încât compoziția artistică rezultată, să poată fi transpusă în ochii privitorilor, ca un tablou cât mai complex și expresiv, îmbogățit de nuanța poveștii exprimate gestual" (Căciuleanu, 2008, p. 83).

Receptiv la tot ce se întâmplă în el și în afara lui, sportivul/ dansatorul/actorul transmite celor din jur fluctuațiile sale psihice, infinite, transpuse într-o multitudine de posibilitati de expresie. Corpul lui, devine un micro-univers în care tensiunile musculare, propriile ritmuri respiratorii, propriile canale senzoriale, instrumentele sale individuale de comunicare nonverbală, reprezintă, împreună, o

realitate prezentă dar nu întotdeauna conștientizată de către executant. Gestul este, de cele mai multe ori, o mișcare controlată voluntar, purtând încărcătura semantică a mesajului (Leroi – Gourhan, 1983, p. 113).

”Instrumentul cu care se exprimă sportivul este corpul său (Dobrescu, 2006, p. 88). Acesta trebuie să-și însușească tehnica mijloacelor de expresie astfel încât să răspundă instantaneu, la comenzile impuse de concepția antrenorului/coregrafului. Pentru a atinge această ”simultaneitate a impulsului și a acțiunii, se cer dezvoltate paralel atât gândirea și autocontrolul executantului, cât și calitățile fizice ale corpului care va acționa” (Moldoveanu, 2001, p.44. În obținerea unui efect artistic deosebit, sportivul/dansatorul este mult condiționat de plastica și expresivitatea mișcărilor.

Tehnica corporală, folosită în redarea esteticii corporale specifice diverselor discipline, este extrem de variată și complexă, făcând apel la mijloacele de bază ale educației fizice (Dobrescu, 2019a).

Înțelegerea gestului din prisma expresivității lui, reprezintă o esențializare a unei expresii proiectată în exterior, ce reflectă un conținut psihic preexistent, prin intermediul corpului, pentru a fi transmisă către un public existent. Gestul poate deveni expresie corporală atunci când dorim să transmitem natura emoțională a unei situații, valorificând în acest fel, funcția originală a acestuia care constă în înfrumusețarea unui act artistic. Astfel, el poate fi intermediarul a două planuri distincte: cel al psihicului (interior) și cel al corpului fizic (exterior). Privitorul/spectatorul poate fi condus pe calea înțelegerii mesajului interior, prin gesturile cu valoare expresivă, pe care corpul sportivului/dansatorului le construiește în spațiul exterior.

În acest context, gestul capătă valoare de producție nu doar de expresie corporală autonomă. Acesta ”devine în același timp și sursă și scop în produsul finit al muncii sportivului/dansatorului” (Lecoq, 2009, p. 116).

## **2. Material și metode**

În această lucrare s-a pornit de la certitudinea că în unele dintre disciplinele sportive, educarea expresivității corporale presupune o atenție specială, deoarece mijloacele de exprimare o impun aprioric. Valorificarea formelor de expresivitate ale unui individ și redarea lor într-o varietate de gesturi decodificabile, astfel încât rezultatul să fie încifrat în structura compozițională a exercitiului, este în strânsă legătură cu bagajul de deprinderi motrice de care acesta dispune, de gradul de dezvoltare a lor și de calitățile psiho-intelectuale cu care este înzestrat individul respectiv.

Lucrarea rezează un studiu comparativ de ansamblu al mijloacelor de antrenament folosite în gimnastica artistică, gimnastica ritmică, dans, făcând o incursiune simbolică pe axa: expresivitate corporală - exercițiu fizic - comunicare gestuală.

Cercetarea pornește de la ipoteza conform căreia deși elementele tehnice din cele trei tipuri de activități motrice sunt asemănătoare, respectă aceleași principii biomecanice diferite au mesaje diferite transmise prin intermediul mișcărilor sincronizate de ritmul muzical.

În acest sens au fost analizate din punct de vedere biomecanic, estetic, al expresivității câteva elemente tehnice comune celor trei activități motrice.

Cele trei categorii de activități fizice au câteva aspecte comune, cu excepția unor elemente tehnice a căror capacitate de efectuare necesită elasticitate musculară, mobilitate articulară, coordonare, echilibru, memorie motrică, ritm, orientare. Astfel, cele trei categorii de mișcări se desfășoară pe un ritm muzical, se bazează pe o succesiune de mișcări care au la bază o coregrafie și, în același timp încearcă să transforme gestul motric într-o formă de comunicare.

Dintre elementele tehnice care au fost comparate enumerăm: desprinderile de la sol cu și fără rotații, răsturnările, pozițiile de echilibru și salturile.

O importanță deosebită în transmiterea mesajului nonverbal o reprezintă suprapunerea gestului motric cu fondul muzical, cu linia melodică, cu faptul că chiar aceasta induce un mesaj.

### **3. Rezultate și discuții**

Mai mult decât atât, aceste discipline îl determină pe individ să-și reconsidere corpul dintr-o perspectivă nouă, în care acesta nu este un simplu executant al unor mișcări pur tehnice, ci, devine un instrument pentru experimentarea intențiilor și ideilor creatoare. Astfel, exercitiu fizic trece în planul creației artistice prin imaginea estetică ce depășește pragul tehnicității, ori, rămâne încrustat în corpul executantului ca un gest cu caracter tehnic.

Pentru a realiza acest lucru, sportivul este nevoit să-și exerseze zilnic atât corpul cât și mintea printr-o serie de exerciții specifice, care depășesc aria tehnicității și împrumută valențe din alte discipline precum coregrafia, muzica, dansul, euritmia (Dobrescu, 2019b).

Din această perspectivă, este important pentru sportiv, ca în formarea lui, să se pună accentul pe plastica mișcării artistice și sugestive, pentru realizarea căreia va trebui să folosească în mod conștient posibilitățile de înțelegere și desfășurare a propriului instrument de lucru care este corpul său.

Astfel, exercitiul fizic poate fi încadrat în forma canonică a comunicării gestuale. Prin încărcătura mesajului transmis, determinând nivele diferite ale expresivității corpului în ansamblul său.

Dragnea (1990) afirmă că „în sporturile de precizie și expresivitate (patinaj artistic, gimnastică ritmică, gimnastică artistică) pregătirea tehnică trebuie să fie foarte exigentă, deoarece înțâietatea în competiții se stabilește după acuratețea acesteia (amplitudinea mișcării, expresivitatea, cursivitatea), acestea putând fi realizate prin corelația dintre pregătirea tehnică cu cea artistică” (p.99).

Chiar dacă există clasificări ce consideră dansatorii ca fiind sportivi, putem afirma că sunt sportivi unici, deoarece se deosebesc prin gama complexă de mișcări caracterizate și desfășurate prin maximul amplitudinii intervalului articular și maniera prin care interpretează un rol mediat de propriul corp. De asemenea, merită remarcat faptul că mișcările de desprindere și aterizare de/la sol practicate de dansatori și de sportivii din cele două ramuri pot influența riscul de accidentări (Thomas, & Tar, 2009)

*Gimnastica artistică*, îmbină frumusețea cu perfecțiunea, aceasta având incontestabile virtuți estetice și un pronunțat caracter spectacular. Combinarea artistică a exercițiilor, coloana sonoră ce însoțește exercițiul la sol, ementele coregrafice, creativitatea și maiestria execuțiilor, toate acestea apropie incontestabil gimnastica de artă.

Obiectivul principal al gimnasticii este obținerea unei mișcări estetice, armonioase, perfectată până la virtuozitate. Mișcarea artistică, dispune de un întreg limbaj specific. În gimnastica artistică feminină, performanțele în întrecerile sportive olimpice și mondiale pot fi atinse prin îndeplinirea a două cerințe importante: dificultatea exercițiilor și combinarea lor într-o formă originală și artistică. Prezentarea și înlănțuirea artistică a exercițiilor de gimnastică au dirijat aceasta ramura spre culmile artei, trasând o punte de legătura între vigoarea, îndrăzneala, aplombul sportiv și finețea, sensibilitatea, dăruirea și frumosul manifestărilor artistice (Grigore, 2002, p. 16).

În gimnastică, ca și în dans executanții trebuie să dovedească în permanență arta de a îmbina în exercițiile lor tehnica cu frumusețea execuției. Ambele pretind o dezvoltare armonioasă a corpului, o ținută corectă, controlată, o mare precizie în execuție, siguranță și expresivitate de la mișcările cele mai simple până la cele mai complexe .

Acordarea unei atenții deosebite pregătirii artistice în cadrul procesului de antrenament al gimnastelor, conduce la educarea expresivității mișcărilor ce redau armonia, dinamismul, amplitudinea mișcării. Combinate cu ritmul și mesajul emoțional, acestea alcătuiesc un tot unitar omogen (Dobrescu, 2019a).

Pregătirea artistică „reprezintă totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativității a căror finalitate se concretizează în deprinderile motrice executate cu un grad ridicat de expresivitate, în stare să transmită un mesaj spectatorilor și juriilor de arbitri” (Dragnea și Teodorescu, 2002, p. 104). Astfel, gimnastica artistică feminină se caracterizează prin frumusețe, grație, ritm și muzicalitate, iar dezvoltarea până la perfecțiune a ținutei artistice, conduce la o expresivitate în mișcare a întregului corp. La aceasta se adaugă mimica facială, expresivitatea privirii, care trebuie să reflecte gama sentimentelor interioare, legate de trăirea mișcării. Astfel, ”exercițiul pe care sportivul îl prezintă în competiții, cu un înalt grad de dificultate și complexitate, tehnică și virtuozitate, care îndeplinește condițiile compoziționale, de acompaniament muzical și educație plastică, poate fi încadrat în sfera artistică a reprezentării” (Grigore, 2003, p.43).

Alături de ceilalți factori ai antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, funcțională, psihologică), pregătirea artistică are un rol deosebit de important în pregătirea gimnastelor, contribuind în mare măsură la obținerea înalte performanțe.

Mijloacele educației fizice pe care gimnastica artistică le folosește, pot depăși sfera tehnicității, ajungând la un înalt nivel de expresivitate și comunicare gestuală.

Raportate la elementele din gimnastica ritmică mișcările din gimnastica artistică transmit o dinamică deosebită, vigoare și determinare. În acest sens

pregătirea este îndreptată și spre latura capacităților fizice cum sunt detenta la membrele inferioare, mobilitatea la nivelul coloanei vertebrale, rezistența generală. Efectuarea elementelor tehnice într-un regim dinamic, cu o amplitudine deosebită, ceea ce înseamnă o contribuție crescută a capacității de forță și viteză, gimnaștii au un corp viguros, muscular, dezvoltat armonios.

*Gimnastica Ritmică* pune în valoare grația feminină exprimată în mișcări executate pe un fond muzical ales special de către antrenori/coregafi. Ca sport, Gimnastica ritmică are un obiectiv bine definit, ”constând în maiestria cu care sunt executate exercițiile, vizând astfel, obținerea performanței sportive atât în probele individuale, cât și în ansamblu” (Moraru, 2002, p. 102). Ea își desfășoară întreaga activitate după legile și principiile antrenamentului sportiv contemporan.

Pregătirea artistică în cadrul gimnasticii ritmice, implică o serie de sarcini dificile precum: creșterea amplitudinii și expresivității corporale, dezvoltarea simțului muzical și al ritmicității, dezvoltarea posibilităților de exprimare a trăirilor interioare, etc (Zaharia, Dobrescu, & Dumitru, 2012). Esența gimnasticii ritmice constă în înalta tehnicitate a elementelor artistice și acrobatice care se îmbină armonios cu muzica, într-o execuție virtuoză, expresivă și plastică.

Obiectivele acestui sport feminin se realizează prin intermediul mijloacelor educației fizice. Cele specifice sunt formate din grupe de exerciții proprii, care o deosebesc de celelalte ramuri ale gimnasticii și care au făcut posibilă desprinderea ei din sfera gimnasticii. Acestea sunt formate din exercițiile de tehnică corporală alături de exercițiile cu obiecte portative. Pe lângă mijloacele specifice, Gimnastica Ritmică folosește numeroase elemente care aparțin celorlalte ramuri ale gimnasticii sau dansului. Acestea sunt mijloace nespecifice, necesare în realizarea pregătirii gimnastelor de toate nivelele. Gimnastica ritmică tinde nu numai spre dezvoltarea fizică armonioasă ci și spre dezvoltarea elementelor estetice, a frumuseții mișcărilor executate în perfectă concordanță cu acompaniamentul muzical, fapt ce acționează atât asupra dezvoltării și perfecționării ritmicității și muzicalității motrice cât și în direcția perfecționării educației estetice (Etnier, 1997). O atenție deosebită este acordată pregătirii sportivelor în antrenarea expresivității și comunicării gestuale care reprezintă „o componentă importantă a pregătirii artistice, ce pune accentual pe dimensiunea expresivă a mișcării, pe formarea și educarea conștientă a expresiei corporale, pe comunicarea unor stări, atitudini, sentimente, diferite mesaje prin intermediul limbajului corporal sugestiv, plastic, expresiv” (Grigore, 2003, p. 142).

Unul dintre cele mai prezente mijloace ale pregătirii fizice și chiar tehnice o reprezintă exercițiile de dezvoltare a elasticității musculare atât pentru creșterea mobilității necesare în execuția mișcărilor specifice cât și pentru prevenirea accidentelor (Gilbert et al, 1997).

În comparație cu gimnastica artistică cea ritmică denotă o notă suplimentară de grație, elementele acrobatice sunt reprezentate în special din poziții statice și implică o coordonare și o precizie ridicate la grad de măiestrie. Efectuarea elementelor din gimnastica ritmică pot concura oricând cu un spectacol pe scenă prin muzicalitatea, estetica și expresivitatea mișcărilor.

*Dansul*, în mod privilegiat și echidistant, este la granița a doua lumi: una spirituală, din care s-a născut și cealaltă fizică, pe care a cultivat-o de-a lungul timpului, îmbogățind-o continuu, prin noi modalități de comunicare gestuală.

Dansul este o activitate motrică complexă, ce implică intelectul, emoțiile, prin participarea efectivă a trupului și afectivă prin particularitățile personalității umane: „Fiecare perimetru al dansului (volum, vector, punct), fie el spațial, corporal sau temporal, fiecare forță în acțiune, fiecare Mișcare Dansantă (MD) are propria personalitate privilegiată, după cum fiecare persoană, fiecare CSD (Corp în Stare de Dans) are caracteristicile sale specifice, unice ce nu aparțin altei persoane” (Căciuleanu, 2008, p. 45).

Pe parcursul existenței sale, dansul s-a ramificat, creându-și forme diverse și variate, prin dansul clasic, dansul modern, dansul contemporan, dansul de caracter, dansul tematic, dansul de societate, dansul sportiv, dansul folcloric, etc. Tehnica corporală, folosită în redarea esteticii, specifică dansului, a fost îmbogățită de limbajul tot mai variat prin care dansatorii și-au exprimat propriile trăiri în spațiul scenic (Nastase, 2012). Dansul este o îmbinare armonioasă a mișcării corporale cu gestul și expresivitatea. Parcurgând traseul de investigare al corpului și al mișcării, putem afirma că gestul are o importanță deosebită în realizarea unui exercițiu coregrafic. Prin gest, dansatorul își susține o întreagă partitură, creând în scena tablouri vivante, ce traduc expresivitatea exercițiului fizic, într-o comunicare gestuală cu particularități specifice. Făcând apel la elementul vizual, dansul trebuie să țină cont de caracterul său specific, care este plasticitatea și expresivitatea corporală a executantului (Koutedakis și Jamurtas, 2004).

Exercițiile incipiente din contextul antrenamentului specific dansatorului, sunt echivalente cu un antrenament anaerobic în care se stimulează efortul de intensitate medie (Frank, Shellock, & Prentice, 1985).

Studiile referitoare la mișcare au ca scop cautarea și redefinirea acelor mijloace specifice care să conducă la o stăpânire cât mai conștientă a posibilităților de desfășurare a corpului individului (Fadzali, 2021). Acestea tind, în ultimă instanță, la o coordonare cât mai perfectă a intențiilor cu posibilitățile. Din această perspectivă, educația fizică prin mijloacele sale, asigură dezvoltarea și îmbunătățirea calităților fizice necesare dansatorului, precum mobilitatea, suplețea, forța – îndeosebi de susținere, echilibrul, coordonarea ritmică (Adam, 2022). Exercițiile specifice dansului, influențează pozitiv linia estetică a corpului și totodată expresivitatea, printr-o comunicare gestuală în care tehnica exercițiului fizic se desăvârșește în calitatea și profunzimea emoțiilor transmise de dansator. Se consideră că dansatorii înțeleg semnificația practicii antrenamentului suplimentar de natură sportivă; ce are ca scop universal stimularea îmbunătățirii propriului corp în desfășurarea tehnicilor specifice (Yasuo, 1999).

Prin complexitatea metodelor de pregătire fizică, tehnică și artistică folosite și prin varietatea elementelor dinamice, care intră în componența dansului, la structura morfologică a dansatorului se împletesc armonios vigoarea, forța și armonia celor care practică gimnastica artistică cu suplețea, elasticitatea și expresivitatea specifică practicantului de gimnastică ritmică.

#### 4. Concluzii

Abilitatea fizică și capacitățile motrice îndeplinite de un dansator sunt corelate din ce în ce mai des cu cele manifestate de atleții de performanță, motiv pentru care criticii de dans descriu corpul acestora ca fiind asemănător cu al unor atleți.

Remarcăm raportul corp – gândire/conștientizare, descris pe parcursul analizei; în momentul în care sportivul/dansatorul se concentrează la propriul corp, acesta poate elimina factorii de risc determinați prin accidentări. De exemplu, accidentările musculare implică și capacitatea creșterii potențialului de expunere asupra unor evenimente de natură profesională, care pot afecta și viața personală a sportivului/dansatorului.

Bagajul deprinderilor motrice de care un individ dispune, poate fi valorificat astfel încât gesturile lui, să depășească linia tehnicității, trecând în planul comunicării unor semnificații cu valoare de simbol.

Exercițiul fizic poate fi astfel încadrat în limbajul comunicării gestuale, prin încărcătura mesajului transmis determinând nivele diferite ale expresivității corpului în ansamblul sau.

În urma analizei comparative realizată, putem evidenția câteva concluzii și recomandări:

- Exercițiul fizic poate căpăta un înalt grad de expresivitate, depășind sfera execuției tehnice;
- Valorificarea cunoștințelor și metodologiei antrenamentului sportiv contribuie la educația expresivității corporale a sportivilor;
- Îmbunătățirea expresivității corporale a sportivului, poate conduce la o mai bună valorificare a elementelor tehnice în antrenament;
- Perfecționarea deprinderilor motrice conduce la ușurința exprimării gestuale și la abordarea unei palete largi de mișcări;
- Pentru nuanțarea elementelor specifice unor ramuri sportive, pregătirea artistică trebuie realizată sub îndrumarea coregrafului specializat;
- Sportivul are nevoie nu numai de pregătire fizică generală și specifică, ci trebuie să pătrundă amănunțit în principiile și metodologia antrenamentului coregrafic, pentru a putea executa, cu maxima expresivitate, exercițiile propuse.



©2017 by the authors. Licensee „GYMNASIUM” - Scientific Journal of Education, Sports, and Health, „Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).