



PSYISICAL AND TECHNICAL PREPARATION IN SPORTIVE TRAINING OF JUNIOR GYMNASTS III SCHOOL SPORTS CLUB GALATI

Nanu Liliana^{1*}

Savu Cătălin²

^{1,2}"Dunărea de Jos", University of Galati, Domneasca Street no.4, 800003, Romania

Keywords: *physical training, technical training, sports training, junior gymnasts III.*

Abstract

To obtain superior results in women's artistic gymnastics permanent work and perseverance is required, oriented in the development of motive qualities, education of mental qualities and to acquire a rich, varied luggage of elements and exercises. If physical preparation is the support of sportive performances, providing the foundation upon which is built the base of all sportive training factors, the technical training require specific motive skills and conducting science-based training in order to achieve objectives. After studying literature, and based on the opinions and recommendation of teachers and coaches, who prepare the groups of gymnasts in the country, taking into account the regulatory requirements imposed by the Roumanian Gymnastics Federation (the number of elements that an exercise must contain, the elements required to be executed etc.), this study proposes the development and implementation of an experimental program to prepare the junior gymnasts of CSS Galati.

1. Introduction

In gymnastics, great performances, and even the simple learning of the specific motive skills, cannot be achieved or obtained without a methodical and practical thinking of the coaches, without a proper guidance about the content of preparation process an means, the complexity of the elements, dose of the number of repetitions, the amount and intensity of the effort on each machine, depending on age, experience and the individual characteristics of the athletes (Avramoff, 1982; Dragnea, 1996; Grigore, 2001).

In women's artistic gymnastics, the age 11-12, is the period of major accumulations both on the physical training, in order to form an optional support for acquiring, securing and improving the elements and exercises, as well as on the technical training because, at this age, begins the specialization it self, with challenging and original elements which will determine the skills in future competitions (Vieru, 1997; Bompa, 2002).

* E-mail: l_nanu@yahoo.com.sg

2. Material and methods

The elaboration and implementation of an experimental training program for the junior gymnasts of CSS Galati to increase the sports performances and the before to move to a superior sports class.

Stages, means, materials and methods

The experimental training program was developed and applied for the 11-12 years old gymnasts of CSS Galati (12 gymnasts: 6 gymnasts were the experimental group – group 1, coached by Professor Lovin Tudorel and Drăgan Tanța Mioara and other 6 gymnasts were the witness group – group 2, coached by Professor Gâlea Paul and Gâlea Agripina) for a period of 6 months (September 2013 – February 2014) divided in 3 stages – table 1.

Table . Schedule preparatory period - september 2013 - february 2014

OBJECTIVES FACTORS TRAINING										PHYSICAL TRAINING										TECHNICAL TRAINING									
										- development of motor skills related to specific motor skills and abilities; - improving the speed and specific resistance; developing and improving strength and mobility expressiveness and musicality;										- learning, strengthening and improvement of elements increased difficulty on the 4 apparatus; - development and improvement of movement expressivity and musicality; - composition exercises on the 4 apparatus in accordance with the requirements FRG; - working on 4 full exercise apparatus;									
MONTH	SEPTEMBER				OCTOMBER				NOVEMBER				DECEMBER				JANUARY				FEBRUARY								
WEEK	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
Preparatory period	Stage I								Stage II								Stage III												
Place of training	CSS Gym Galati																Tușnad	Galati	Bâr lad	Galati	Foc șani	Galati							
Factors training %	F	50	50	50	50	40	40	40	40	40	30	30	30	30	30	30	30	30	70	70	20	20	20	20	20	20	20		
	T	30	30	30	30	40	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	10	10	60	60	60	70	70	70	70		
	A	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10		
Control samples				x				x				x				x													
Competition																													
Volume / hours	21	21	21	21	21	21	21	21	21	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	23	23	17	23	23	21	17			
Intensity %	50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	80	80	80	80	80	80	80			

Preparatory Period – phase 1 – objectives:

- creating a strong base of physical training by using a large amount of work to develop and improve motive skills, strengthen the previously learned elements and learning new elements of a superior difficulty.

Place of training: CSS Galati gym; number of weekly cycles: 8; number of workouts per week cycle: 8 (Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday,

Saturday; 1 workout; 1x3 hours a.m.; Tuesday, Thursday 1 workout 1x1 ½; Sunday – day of rest); number of hours per week: 21.

Table 2. Training plan no. 1 - stage 1 (e.1.1.)

Preparatory Period: September 3, 2013 - September 31, 2013 / Galati																																
OBJECTIVES: to create a strong base of physical training by using a large amount of work on developing and improving motor skills: speed, strength, power and mobility; learning of new and strengthening of previously learned items;																																
Number. cycle/ week	1								2								3								4							
Volume hours	21								21								21								21							
Intensity %	50 %								50 %								50 %								50 %							
Number coach/ cycle	8								8								8								8							
Days of training	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D				
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Number of training / day	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/				
Number hours / day	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/				
		1		1					1		1					1		1					1		1							
		1/		1/					1/		1/					1/		1/					1/		1/							
		2		2					2		2					2		2					2		2							
Factors training %	T	30 %																														
	A	20 %																														
	F	50 %																														
Samples control	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
Competition	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					

e.1.1: weight factors: T. 40%; A. 20%; F. 40% (table 2).

- 21 hours/ 1260 minutes/ 600 minutes on the machine/ 380 minutes physical training; total number of elements: 1726/ 250 A (table 3).

e.1.2.: weight factors: T. 40%; A. 20%; F. 40% - annex 11a.

- 21 hours/ 1260 minutes/ 600 minutes on the machine/ 380 minutes physical training; total number of elements: 1726/ 250 A; without full exercises.

Preparatory Period – phase II – objectives:

- increasing the adaptability of the body to effort and obtaining a high level of physical training by gradually increasing the intensity to 60-70%;

- strengthening and improving the elements acquired through working on the 4 machines with combinations of elements.

Place of training: CSS Galati gym.

Number of weekly cycles: 8.

Number of workouts per week: 10.

- Manday, Wednesday, Friday: 2 exercises; 2x2 hours a.m.;

- Tuesday, Thursday, Saturday: 1 workout; 1x3 hours a.m.;

- Sunday: 1 workout; 1x2 hours a.m.
Total number of hours: 23.

Table 3. Weekly cycle no. 1

Preparatory Period: 3 September 9, 2013 / Galati									
DAY		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Weight training factors T 30% A 20% F 50%
DATA		3. 09.	4. 09.	5. 09.	6. 09.	7. 09.	8. 09.	9. 09.	
T E C H N I C	A.M. Heating	15	15	15	15	15	15	-	Intensity 50% Effort - small
	Apparatus S/P/B/L	L/B	L/S/P	L/B	L/S/P	L/B	S/P	-	
	Time on apparatus	40/40	40/40/40	40/40	40/40/40	40/40	40/40/40	-	
	Elements on apparatus	108/80	56/120/128	108/80	56/120/128	108/80	56/120/128	-	
	Artistic /elements	20/50		20/50		20/50		-	
	Total for technical	100	120	100	120	100	120	-	
	Pregătire fizică	60	40	60	40	60	40	-	
	Elemente	238	304	238	304	238	304	-	Number total training 8
	Integrale							-	
	Minute/antrenament	180	180	180	180	180	180	-	
T E C H N I C	P.M. Heating		10		10			-	Days competition / Days away / Days rest 1
	Apparatus S/P/B/L							-	
	Time on apparatus							-	
	Elements on apparatus							-	
	Artistic /elements		40/50		40/50			-	
	Total for technical		40		40			-	
	Physical training		40		40			-	
	Elements		50		50			-	
	Integrals							-	
	Time/ training		90		90			-	
T O T A L	Elements	238	354	238	354	238	304	-	1726
	Integrals							-	/
	Time/ hours	180	270	180	270	180	180	-	1260 / 21h

e.2.1.: weight factors: T. 50%; A. 20%; F. 30% - annex 11b.

- 23 hours/ 1380 minutes/ 820 minutes on the machine/ 220 minutes physical training; total number of elements: 1790/ 260 A; without full exercises.

e.2.2.: weight factors: T. 50%; A. 20%; F. 30% - annex 11c.

- 23 hours/ 1380 minutes/ 820 minutes on the machine/ 220 minutes physical training; total number of elements: 1585/ 80 A - 26 full exercises with the artistic/ balance beam/ ground; without full exercises.

Training camp: Tuşnad= December 25, 2013 – January 7, 2014 objectives. Increasing the adaptability of the body to effort; improvement of motive skills: speed, strenght, power and mobility; increasing the level of physical training.

Place of training: gymnasium and outdoors.

Number of weekly cycles: 2.

Number of workouts per week: 11.

- Manday: 1 workout; 1x2 hous p.m.;

- Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday: 2 workouts; 1x2 a.m. and 1x2 hours p.m.;

- Sunday: day of rest;
- Total number of hours: 22.

e.2.3.: weight factors: T. 10%; A. 20%; F. 70% - annex 11d.

- 22 hours/ 1320 minutes/ 610 minutes physical training; total number of elements: 200/ 100 A;

- 30 full exercises with the artistic/ balance beam/ ground; without full exercises.

Preparatory Period – phase III – objectives:

- maintaining the accumulated physical training;
- improving the rhythmic elements, gymnastics and artistic to achieve executions with a raised index of expressiveness and musicality;
- improving the required elements provided by the competition rules, by including these elements in full exercises on the 4 apparatus;

Place of training: CSS Galati gym;

Number of weekly cycles: 8.

Number of workouts per week: 10.

- Monday, Wednesday, Friday: 2 exercises; 1x2 hours p.m.;

- Tuesday, Thursday, Saturday: 1 workout; 1x3 hours a.m.;

- Sunday: 1 workout; 1x2 hours a.m.

Total number of hours: 23.

e.3.1.: weight factors: T. 50%; A. 20%; F. 30% - annex 11e.

- 23 hours/ 1380 minutes/ 820 minutes on the machine/ 220 minutes physical training; total number of elements: 750/ 80 A - 30 full exercises with the artistic/ balance beam/ ground; full exercises: 39.

e.3.2.: weight factors: T. 70%; A. 10%; F. 20% - annex 11f.

- 17 hours/ 1020 minutes/ 640 minutes on the machine/ 150 minutes physical training; total number of elements: 255 / 26 full exercises with the artistic/ balance beam/ floor; full exercises: 53.

- 1 day contest; 2 days on the road; 1 rest day.

Friendly competitions: CSS Bârlad = January 27, 2014; CSS Galati = February 18, 2014; CSS Focșani = February 24, 2014.

3. Results and discussions

The results have demonstrated the effectiveness of the experimental program, the experimental group recording superior results at the final testing, the progress being 11,07 points at the physical training evaluation and 5,32 points at the technical training evaluation.

The witness group recorded a slight improvement of 2,31 points at the physical training evaluation and 0,100 points at the technical training evaluation.

4. Conclusions

1. The study of literature on the issue of programming the content of the physical training, especially the physical and technical training in women's artistic gymnastics, demonstrated that the training programs are not developed

with an adequate methodological content, depending on the requirements set by the FRG and are not adapted to the particularities of the athletes (Nanu & Dragan, 2010).

2. The results recorded at the physical training testing from the application of the experimental program show that the experimental group has higher scores compared to the witness group at all the physical evidence tested, with a total average of 29,76 points against 18,69 points recorded in the initial tests, a significant progress of 11,07 points.

The witness group recorded at the final testing an overall score of 22,38 points compared to the arithmetic average of points accumulated from initial testing of 20,07 points, the progress being of 1,32 points.

3. The level of technical training in the application of the experimental program, increased in favor of the experimental group, the lower values recorded for certain indicators can be explained by the fact that, at this age, athletes must learn an enormous amount of elements in a relatively short time, leading to a lack of skills and specific motive skills but also because the accumulation is performed in leaps and uniformly for all gymnasts.

References

1. AVRAMOFF, E. (1982). *Probleme medico-sportive în gimnastică*. București: Editura Sport-Turism;
2. BOMPA, T. O. (2002). *Teoria și metodologia antrenamentului*. București: Editura Ex Ponto;
3. DRAGNEA, A. (1996). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică;
4. GRIGORE, V. (2001). *Gimnastica artistică. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, București: Editura SemnE;
5. NANU, L., DRAGAN, T. M. (2010). *Manual de gimnastică*, Galați: Editura GUP.
6. VIERU, N. (1997). *Manual de gimnastică sportivă*, București: Editura Adriada.

PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI TEHNICĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV A GIMNASTELOR JUNIOARE III DE LA CLUBUL SPORTIV ȘCOLAR GALAȚI

Nanu Liliana¹

Savu Cătălin²

^{1,2}Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați, Strada Domneasca nr. 4, 800003, Romania

Cuvinte cheie: pregătire fizică, pregătire tehnică, antrenament sportiv, gimnaste junioare III

Rezumat

Pentru obținerea unor rezultate superioare în gimnastica artistică feminină este necesară o muncă permanentă și perseverentă, orientată spre dezvoltarea calităților motrice, educarea calităților psihice, precum și spre însușirea unui bogat, variat și dificil bagaj de elemente și exerciții. Dacă pregătirea fizică constituie suportul performanțelor sportive, asigurând fundamentul pe care se clădește baza tuturor factorilor antrenamentului sportiv, pregătirea tehnică presupune formarea abilităților motrice specifice, dar și desfășurarea antrenamentelor pe baze științifice în vederea realizării obiectivelor propuse. În urma studierii literaturii de specialitate și pe baza opiniilor și recomandărilor profesorilor și antrenorilor care pregătesc grupele de gimnaste din țară, luându-se în considerare și cerințele regulamentare impuse de Federația Română de Gimnastică (numărul de elemente ce trebuie să intre în componența unui exercițiu, dificultatea elementelor, elementele impuse ce trebuie executate etc.), prezenta lucrare își propune elaborarea și aplicarea unei programe experimentale în pregătirea gimnastelor junioare III de la CSS Galați.

1. Introducere

În gimnastică, marile performanțe, și chiar simplul proces de învățare a deprinderilor motrice specifice, nu se poate realiza sau obține fără o gândire metodică și practică a antrenorilor, fără o dirijare corectă a conținutului procesului de pregătire privind mijloacele, complexitatea elementelor, dozarea numărului de repetări, volumul și intensitatea efortului pe fiecare aparat în parte, în funcție de vârsta, de experiența dar și de particularitățile individuale ale sportivelor (Avramoff, 1982; Dragnea, 1996; Grigore, 2001).

Vârsta de 11 – 12 ani, în gimnastica artistică feminină, reprezintă perioada de acumulări majore atât pe linia pregătirii fizice, în vederea formării unui suport optim pentru însușirea, fixarea și perfecționarea elementelor și exercițiilor, dar și pe linia pregătirii tehnice, deoarece de la această vârstă începe specializarea propriu-zisă, cu elemente dificile și originale care vor determina măiestria în competițiile viitoare (Vieru, 1997, Bompa 2002).

Sarcinile cercetării – elaborarea și aplicarea unei programe experimentale de pregătire pentru gimnastele junioare III de la CSS Galați, în vederea creșterii performanțelor sportive și implicit pentru a trece la o categorie sportivă superioară.

2. Materiale și metode

Programa experimentală de pregătire a fost elaborată și aplicată gimnastelor de 11 – 12 ani de la CSS Galați (12 gimnaste: 6 gimnaste au constituit grupa de experiment – grupa I, antrenată de prof. Lovin Tudorele și Drăgan Tanța Mioara și alte 6 gimnaste au constituit grupa martor – grupa a II-a, antrenată de prof. Gâlea Paul și Galea Agripina) pe o perioadă de 6 luni (septembrie 2013 – februarie 2014), fiind structurată pe 3 etape - tabel 1.

Tabel 1. Graficul perioadei pregătitoare - septembrie 2013 - februarie 2014

OBIECTIVE PE FACTORII ANTRENAMENTULUI		PREGĂTIRE FIZICĂ												PREGĂTIRE TEHNICĂ													
		- dezvoltarea calităților motrice corelate cu deprinderi și priceperi motrice specifice; - perfecționarea vitezei și rezistenței specifice; dezvoltarea și perfecționarea forței și mobilității expresivității și muzicalității;												- învățarea, consolidarea și perfecționarea unor elemente de dificultate crescută pe cele 4 aparate; - dezvoltarea și perfecționarea expresivității și muzicalității mișcărilor; - alcătuirea exercițiilor pe cele 4 aparate în conformitate cu cerințele FRG; - lucru pe cele 4 aparate cu exerciții integrale;													
LUNA	SEPTEMBRIE				OCTOMBRIE				NOIEMBRIE				DECEMBRIE				IANUARIE				FEBRUARIE						
Saptâm.	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	
Perioade pregătire	Etapa I								Etapa II								Etapa III										
Locul de pregătire	Sala de gimnastică CSS Galați												Tușnad		Galati		Bâr-lad		Galati		Foc-sani		Gal-ati				
Fact. antren. %	F	50	50	50	50	40	40	40	40	40	30	30	30	30	30	30	30	70	70	20	20	20	20	20	20	20	20
	T	30	30	30	30	40	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	50	10	10	60	60	60	70	70	70	70	70
	A	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10
Probe con					x																						
Concurs																											
Volum/ore		21	21	21	21	21	21	21	21	21	23	23	23	23	23	23	23	22	22	23	23	17	23	23	21	17	23
Intens. %		50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70	70	70	70	70	70	70	80	80	80	80	80	80	80	80

Perioada pregătitoare – etapa I - obiective :

- crearea unei baze puternice de pregătire fizică prin folosirea unui volum mare de lucru în vederea dezvoltării și perfecționării calităților motrice, consolidării elementelor însușite anterior și învățării unor elemente noi de dificultate superioară.

Loc de pregătire: sala de gimnastică a CSS Galați; *număr de cicluri săptămânale:* 8; *număr de antrenamente pe ciclu săptămânal:* 8 (luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă; 1 antrenament; 1x 3 ore a.m.; marți, joi 1 antrenament 1x11/2 ; duminică – zi de odihnă); *număr total de ore pe săptămână:* 21.

Tabel 2. Plan de pregătire nr. 1 – etapa 1 (e.1.1.)

Perioada pregătitoare: 3 septembrie 2013 – 31 septembrie 2013 / Galați																																			
OBIECTIVE: crearea unei baze puternice de pregătire fizică prin folosirea unui volum mare de lucru privind dezvoltarea și perfecționarea calităților motrice: viteză, rezistență, forță și mobilitate; învățarea unor elemente noi și consolidarea elementelor însușite anterior;																																			
Nr. ciclu săptămână	1							2							3							4													
Volum ore	21							21							21							21													
Intensitate %	50 %							50 %							50 %							50 %													
Nr. antren. / ciclu	8							8							8							8													
Zile de antrenament	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Nr. de antren./zi	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/	1x	2x	1x	2x	1x	1x	/
Nr. de ore/zi	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/	3	3	3	3	3	3	/
		1 ₁₂		1 ₁₂					1 ₁₂	1 ₁₂						1 ₁₂	1 ₁₂						1 ₁₂	1 ₁₂						1 ₁₂	1 ₁₂				
Factorii antren. %	T	30 %																																	
	A	20 %																																	
	F	50 %																																	
Probe de control	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Concurs	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

e.1.1. : ponderea factorilor: T. 40%; A. 20%; F. 40% (tabelul 2).

- 21 ore/1260 minute/600 minute pe aparat/380 minute pregătire fizică;
număr total de elemente: 1726 / 250 A (tabelul 3).

e.1.2. : ponderea factorilor: T. 40%; A. 20%; F. 40% - anexa 11a.

- 21 ore/1260 minute/600 minute pe aparat/ 380 minute pregătire fizică;
număr total de elemente: 1750/ 250 A; fără exerciții integrale.

Perioadă pregătitoare – etapa a II-a - obiective:

- creșterea capacității de adaptare a organismului la efort și obținerea unui nivel ridicat de pregătire fizică pe fondul creșterii treptate a intensității până la 60 – 70 %;

- consolidarea și perfecționarea elementelor însușite prin lucru pe cele 4 aparate cu combinații și legări de elemente.

Loc de pregătire: sala de gimnastică a CSS Galați.

Număr de cicluri săptămânale: 8.

Număr de antrenamente pe săptămână: 10

- luni, miercuri, vineri: 2 antrenamente; 2 x 2 ore a.m.;

- marți, joi, sâmbătă: 1 antrenament; 1x 3 ore a.m.;

- duminică: 1 antrenament; 1 x 2 ore a.m.

Număr total de ore: 23.

Tabel 3. Ciclul săptămânal nr. 1.

Perioada pregătitoare: 3-9 septembrie 2013 / Galați								
ZIUA	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Pondere factor ant.
DATA	3. 09.	4. 09.	5. 09.	6. 09.	7. 09.	8. 09.	9. 09.	
A.M.	Încalzire	15	15	15	15	15		T 30%
T	Aparate S/P/B/L	L/B	L/S/P	L/B	L/S/P	L/B	S/P	A 20%
E	Timp pe aparat	40/40	40/40/40	40/40	40/40/40	40/40	40/40/40	F 50%
H	Elemente pe aparat	108/80	56/120/128	108/80	56/120/128	108/80	56/120/128	Intensitate
N	Artistică /elemente	20/50		20/50		20/50		
I	Total timp tehnic	100	120	100	120	100	120	50%
C								
	Pregătire fizică	60	40	60	40	60	40	Efort - mic
	Elemente	238	304	238	304	238	304	
	Integrale							Nr. total de antrenamente
	Minute/antrenament	180	180	180	180	180	180	
P.M.	Încalzire		10		10			
T	Aparate S/P/B/L							8
E	Timp pe aparat							Zile concurs /
H	Elemente pe aparat							
N	Artistică /elemente		40/50		40/50			Zile deplasare /
I	Total timp tehnic		40		40			
C								
	Pregătire fizică		40		40			Zile odihnă
	Elemente		50		50			1
	Integrale							
	Minute/antrenament		90		90			
T	Elemente	238	354	238	354	238	304	1726
O	Integrale							/
T	Minute /ore	180	270	180	270	180	180	1260 / 21h
A								
L								

e.2.1. : ponderea factorilor: T. 50%; A. 20%; F. 30% - anexa 11b;
 - 23 ore/1380 minute/ 820 minute pe aparat/220 minute pregătire fizică;
 număr total de elemente: 1790 / 260 A; fără exerciții integrale.

e.2.2. : ponderea factorilor: T. 50%; A. 20%; F. 30% - anexa 11c;
 - 23 ore/1380 minute/ 820 minute pe aparat/220 minute pregătire fizică;
 număr total de elemente: 1585/ 80 A – 26 exerciții integrale cu partea artistică/
 bârnă/ sol; fără exerciții integrale.

Cantonament de pregătire: Tușnad = 25 decembrie 2013 – 7 ianuarie 2014
obiective: creșterea capacității de adaptare a organismului la efort;
 perfecționarea calităților motrice: viteză, rezistență, forță și mobilitate;
 creșterea nivelului de pregătire fizică;

Loc de pregătire:- sală de sport și în aer liber.

Număr de cicluri săptămânale: 2; număr de antrenamente pe săptămână:
 11: luni: 1 antrenament; 1x2 oră p.m.; marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă: 2
 antrenamente; 1 x 2 a.m. și 1x 2 ore p.m.; duminică: zi de odihnă;

Număr total de ore: 22 ore.

e.2.3. : ponderea factorilor: T. 10%; A. 20%; F. 70% - anexa 11d;

- 22 ore/1320 minute/610 minute pregătire fizică; număr total de elemente: 200/ 100 A - 30 exerciții integrale cu partea artistică/ bârnă/ sol; fără exerciții integrale.

Perioadă pregătitoare – etapa III - obiective:

- menținerea nivelului de pregătire fizică acumulat;
- perfecționarea elementelor ritmice, gimnice și artistice în vederea realizării execuțiilor cu indici crescuți de expresivitate și muzicalitate;
- perfecționarea elementelor impuse prevăzute de regulamentul competițional prin includerea acestora în exercițiile liber alese integrale pe cele 4 aparate.

Loc de pregătire: sala de gimnastică a CSS Galați; *număr de cicluri săptămânale:* 8; *număr de antrenamente pe săptămână:* 10: luni, miercuri, vineri: 2 antrenamente; 1x2 ore a.m. și 1x2 ore p.m.; marți, joi, sâmbătă: 1 antrenament x 3 ore a.m.; duminică: 1 antrenament x 2 ore.

Număr total de ore: 23 ore.

e.3.1. : ponderea factorilor: T. 50%; A. 20%; F. 30% - anexa 11e;

- 23 ore/1380 minute/ 820 minute pe aparat/220 minute pregătire fizică; număr total de elemente: 750 / 80 A -30 exerciții integrale cu partea artistică/ bârnă/ sol; exerciții integrale:39.

e.3.2. : ponderea factorilor: T. 70%; A. 10%; F. 20% - (anexa 11f);

- 17 ore/1020 minute/ 640 minute pe aparat - 150 minute pregătire fizică; număr total de elemente: 255/ 26 exerciții integrale cu partea artistică/ bârnă/ sol; exerciții integrale: 53.

- 1 zi de concurs; 2 zile deplasare; 1 zi odihnă.

Concursuri amicale: CSS Bârlad = 27 ianuarie 2014; CSS Galați = 18 februarie 2014; CSS Focșani = 24 februarie 2014.

3. Rezultate și discuții

Rezultatele înregistrate au demonstrat eficiența programei experimentale aplicate, grupa de experiment înregistrând rezultate superioare la testările finale, progresul fiind de 11,07 puncte la evaluarea pregătirii fizice și de 5,32 puncte la evaluarea pregătirii tehnice.

Grupa martor a înregistrat un ușor progres de 2,31 puncte la evaluarea pregătirii fizice și de 0,100 puncte la evaluarea pregătirii tehnice.

4. Concluzii

1. Studiul literaturii de specialitate în problematica programării conținutului antrenamentului sportiv, în special al pregătirii fizice și tehnice în gimnastica artistică feminină, a demonstrat că programele de pregătire nu sunt elaborate cu un conținut metodologic adecvat, în funcție de cerințele stabilite de FRG și nu sunt adaptate particularitățile sportivelor (Nanu & Dragan, 2010).

2. Rezultatele înregistrate la testarea nivelului de pregătire fizică, în urma aplicării programei experimentale, indică faptul că, grupa de experiment prezintă valori superioare față de grupa martor, la toate probele fizice testate, cu

o medie totală, de 29,76 puncte față de 18,69 puncte înregistrate la testările inițiale, un progres semnificativ de 11,07 puncte.

3. Grupa martor a înregistrat la testarea finală un punctaj total de 22,38 puncte față de media aritmetică a punctelor acumulate la testarea inițială de 20,07 progresul fiind de 2,31 puncte.

4. Nivelul pregătirii tehnice, în urma aplicării programei experimentale, a crescut în favoarea grupei de experiment, valorile mai mici înregistrate în cazul anumitor indicatori pot fi explicați prin faptul că la această vârstă sportivele trebuie să acumuleze un bagaj mare de elemente, într-un timp relativ scurt, ducând încă lipsă de o consolidare a priceperilor și deprinderilor motrice specifice, dar și datorită faptului că acumulările se realizează în salturi și neuniform pentru toate gimnastele.