



# Tema: Dezvoltarea calităților motrice la dansatori

*Cibric Iurie*  
*lector UPS „Ion Creangă”*



## Planul lecției:

1. Noțiunea de coordonare.
2. Capacitățile coordonative și factorii care condiționează dezvoltarea calităților coordonative.
3. Importanța calităților coordonative.
4. Dezvoltarea calităților coordonative.



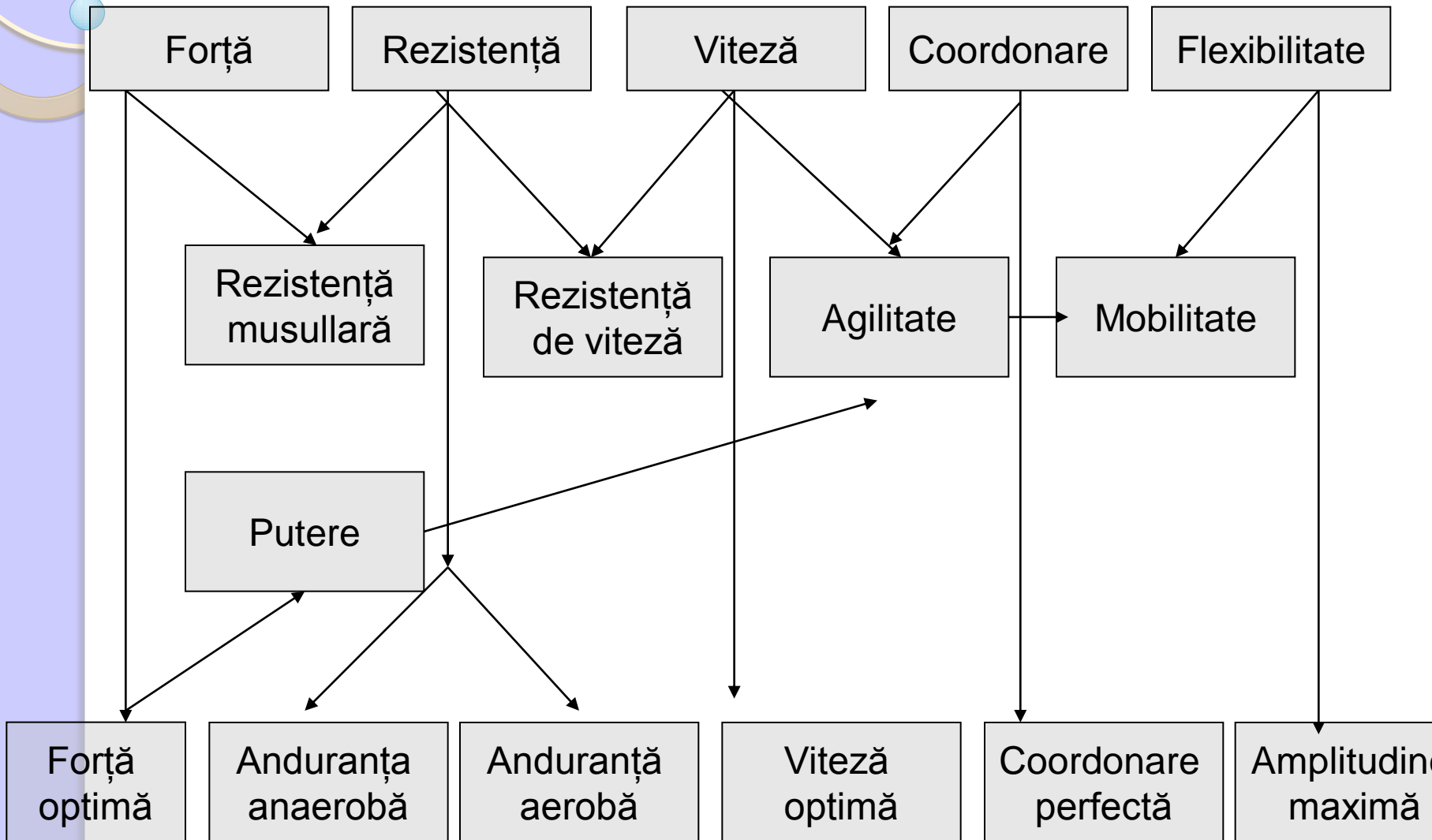
## *Obiectivele lecției:*


- Să definească noțiunea de calitate motrică.
- Să enumere metodele utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice.
- Să demonstreze 3 metode pentru dezvoltare calitaților motrice.

# *Literatură recomandată*

1. NASTASE V. D. Dans sportiv. Metodologia performanței . Pitești. Ed. Paralela 2011
2. NASTASE V. D. Bazele metodologice ale pregătirii tehnice la dansatorii sportivi. Pitești . Ed. Paralela. 2011
3. Bompa T. Teoria și metodică antrenamentului. București. Ed . Ponto 2002

## T. Bompa (2002) prezintă un punct de vedere al relațiilor calităților motrice:



- 
- **puterea** - când forța și viteza contribuie în mod egal: solicitări din jive și chasse-urile din quickstep, unele acțiuni din paso doble etc;
  - **anduranță musculară** - la combinarea rezistenței cu forța. :v: folosită într-un dans (din cauza timpului limitat al evoluției), dar ne:-, antrenament și în competiția în ansamblu;
  - **rezistența în regim de viteză** - în dansurile de 1 minut;
  - **agilitatea** - o combinație dintre viteză, putere și coordonare : tuturor dansurilor;
  - **mobilitatea** - la combinarea agilității cu flexibilitatea.

# Coordonare



- O atitudine a individului de a învăța rapid o nouă mișcare, o pricepere motrică elementară (L.Matveev, A.Novicov, D.Mathews, Ozolin)
- O capacitate de a restructura rapid mișcările în condiții variate, concrete de efectuare (epuran, L.Matveev, A.Novicov)
- O calitate motrică complexă (Epuran M., Șiclovan I., Ludu V.)



# Capacitățile coordonative:


- **Capacitatea de învățare;**
- **Capacitatea de dirijarea mișcărilor;**
- **Capacitatea de adaptare;**
- **Readaptarea (transformarea) mișcărilor.**





# Capacitate de învățare

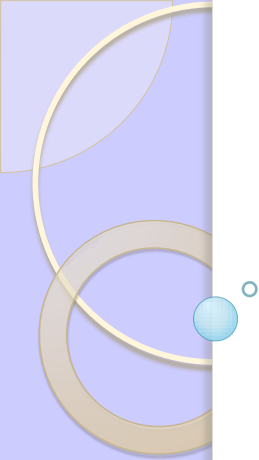
- Caracteristicile generale

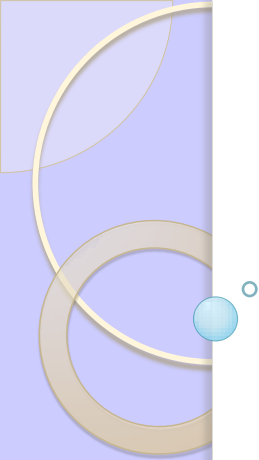
- 
- **Capacitatea de combinare a mișcărilor** permite posibilitatea legătur; dintre elementele tehnice din dans în cadrul figurilor (structurilor) tehnice cc plexe și a acestora în cadrul coreografiilor.
  - **Capacitatea de diferențiere a mișcărilor** permite un control fin, diferer.: al mișcărilor specifice dansului, pe baza parametrilor dinamici, temporali, spa: și artistici. Ea determină precizia și eleganța mișcării în dans, precum și carac.: dansului, și interpretarea artistică pe baza comunicării motrice.
  - **Capacitatea de echilibru** determină menținerea stabilității execuției te:-și coreografice în condiții de biomecanica specifică.

- **Capacitatea de orientare spațio-temporală** permite modificarea poz.: din dans și mișcarea tehnică în cuplu în raport cu partenerul, precum și posibil:: execuției coreografice în raport cu dimensiunile ringului și direcțiile de :: Automatizarea tehnică și coreografică ușurează solicitările de orientare, dar :-valabile pentru adaptarea la situațiile din timpul dansului.
- **Capacitatea de ritm și tempo** permite execuția tehnică în ce::; muzicale date și specifice fiecărui dans. Fără aptitudinea simțului ritmic și :- dezvoltare a acestei capacități nu este posibilă performanța în dans.
- **Capacitatea de reacție rapidă** permite răspunsurile motrice rapide la ; ;; stimuli, sub formă simplă și complexă.
- **Capacitatea de transformare a mișcărilor**, strâns legată de capac::.:, orientare și de reacție, stă la baza adaptabilității tehnice și coreografice, ir ~ .. permisibilului, precum și a comunicării motrice specifice dansului sportiv.

# Factorii care condiționează capacitatea coordonativă:

- Factorii biologici:
  - capacitatea de alternare rapidă la nivelul scoarței cerebrale a proceselor de excitație cu cele de inhibiție;
  - viteza de transmitere a impulsurilor nervoase pe căile aferente și eferente (pe baza feedbackului);
  - calitatea funcțională a analizatorilor (auditiv, vizual, tactil, kinestezic);
  - calitatea inervației musculare care determină contracția și relaxarea;
  - valoarea surselor energetice existente în organism.

- 
- **Factorii motrici:**
    - **nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice și a combinațiilor dintre acestea;**
    - **capacitatea de anticipare și utilizare a structurilor tehnice, determinată de repertoriul tehnic;**
    - **anticiparea situațiilor și adaptarea coreografică pe baza răspunsurilor la stimulii perturbatori.**

- 
- **Factorii psihologici:**
  - **reprezentarea corectă și precisă a mișcărilor noi necesare învățării;**
  - **memoria de scurtă și lungă durată;**
  - **gândirea rapidă cu toate procesele sale și mai ales gândirea creativă.**



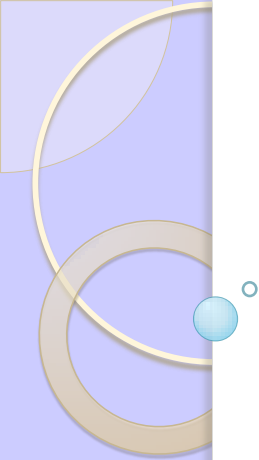
## Importanța capacităților coordonative în dans:


- **Influențează decisiv învățarea și perfecționarea structurilor tehnice și asigură stabilitatea acestora în timp;**
- **favorizează efectuarea eficientă a coreografiilor în condiții variate;**
- **determină execuția coreografică în condiții optime de ritm și tempo;**
- **favorizează valorificarea superioară a celorlalte calități motrice.**

# Indicații metodice

- se va pune accentul în instruire pe bagajul cât mai încăpător al deprinderilor specifice dansului;
- Creșterea pedagogică a dificultății exercițiului tehnic în coregrafii de complexitate maximă pentru nivelul dansatorilor;
- Trebuie evitate exerciții nespecifice sau coregrafice care să producă crispări;
- Programarea în lecții a dezvoltării capacităților coordonative trebuie să o prevadă la începutul acesteia;



- 
- **În timpul exercițiilor pentru coordonare trebuie să se asigure pauze care să permită refacerea capacității de efort**
  - **Volumul de lucru special pentru dezvoltarea capacităților coordonative într-o lecție va fi mic, el compensând cu pregătirea tehnică și coregrafică ce contribuie specific la dezvoltarea acestora;**
  - **Perioadele favorabile dezvoltării capacităților coordonative sunt copilăria, pubertatea și adolescența.**



# Dezvoltarea capacităților coordonative:

- Dezvoltarea coordonării generale,
- Dezvoltarea componentelor capacităților coordonative specifice dansului;

## Procedeu metodic

## Exerciții

Folosirea unor poziții de plecare în dans neobișnuite pentru efectuarea exercițiului coregrafic

- Începerea dansului din poziția spate în spate;
- Începerea dansului de la 10 metri distanță față de partener.

Folosirea unor poziții neconforme în exercițiul coreografic

- Efectuarea exercițiului coregrafic în paralel, fără privi sau contact cu partenerul;
- Efectuarea exercițiului coregrafic în standart în poziție deschisă, în contact cu o mână;
- Efectuarea exercițiului coregrafic în standart cu contact al ambelor mâini în mâinile partenerului și brațele întinse oblic înainte.

Schimbarea tempoului și a dansului în timpul exercițiului coregrafic	-Schimbarea din vals lent în quickstep, tangou, vienez în decursul unui exercițiu de 2 minute;
Limitarea spațiului în care se efectuează exercițiul	-Structuri coregrafice și coregrafii executate pe jumătate din suprafața ringului de dans;
Adaptarea la situații cauzate de cupluri adverse	Efectuarea coreografiilor pe ring cu mai multe decât e admisibil pe suprafața de dans;
Improvizarea exercițiilor coreografice	Efectuarea de exerciții coreografice cu parteneri schimbați,

<p>Efectuarea exercițiului coreografic în condiții variate</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Executarea exercițiului coreografic sau tehnic desculți;</li><li>-Efectuarea exercițiului coreografic pe suprafețe cu aderență mare (bitum);</li><li>-Efectuarea exercițiului coreografic pe nisip;</li></ul>
<p>Efectuarea exercițiului coreografic cu restricții</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Executarea exercițiului coreografic cu folosirea de întoarceri sau procedee tehnice cu rotații numai spre dreapta;</li><li>-Aceleași, dar spre stînga;</li><li>-Executarea exercițiilor coreografice fără întoarceri timp de 1 minut.</li></ul>

***Vă multumesc  
pentru atenție !***

