

---

**Bianca Chera-Ferrario**

**SELECȚIA INIȚIALĂ  
ȘI INSTRUIREA COPIILOR  
ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ  
DE PERFORMANȚĂ**



## CUPRINS

### Partea I

#### BAZELE TEORETICE ȘI METODOLOGICE

<b>Capitolul 1. Introducere în problematica cercetării.....</b>	<b>11</b>
1.1. Notații cu privire la problematica prezumtivă inclusă în tema cercetată... 11	
1.2. Nivelul actual de cunoaștere și de operaționalizare a procesului de selecție inițială în gimnastica aerobică..... 19	
1.3. Actualitatea și importanța cercetării pentru creșterea capacității de performanță ..... 20	
1.4. Experiența personală achiziționată anterior ..... 22	
1.5. Motivația alegerii temei ..... 23	
1.6. Scopul, sarcinile și obiectivele cercetării ..... 24	
1.7. Etapele desfășurării cercetării..... 25	
<b>Capitolul 2. Gimnastica aerobică: analiză retroactivă și viziune prospectivă ..... 27</b>	
2.1. Apariția și dezvoltarea gimnasticii aerobice pe plan internațional..... 27	
2.2. Gimnastica aerobică în România..... 29	
2.3. Caracteristici, cerințe și tendințe de dezvoltare ..... 31	
<b>Capitolul 3. Capacitatea de înaltă performanță ca finalitate a proceselor de orientare, selecție și pregătire sportivă ..... 36</b>	
3.1. Definierea și interpretarea noțiunilor ..... 36	
3.1.1. Capacitate..... 36	
3.1.2. Performanță..... 36	
3.1.3. Capacitatea de performanță..... 37	
3.2. Modele de referință: modelul de concurs, modelul campionului..... 37	
3.2.1. Modelul de concurs..... 37	
3.2.1.1. Tehnici de concurs sau comportament motric ..... 39	
3.2.1.2. Condiția fizică specifică ..... 39	
3.2.1.3. Bazele fiziologice și energetice ale efortului..... 40	
3.2.1.4. Ambianța de concurs ..... 41	
3.2.2. Modelul campionului..... 42	
3.2.2.1. Starea de sănătate: condiție sine qua non; ..... 43	
3.2.2.2. Indicators somatometrici (tabel nr. 2 A-B și 3 A-B) ..... 43	
3.2.2.3. Indicators fiziometrici ..... 45	
3.2.2.4. Indicators motrici și psihometrici ..... 46	
3.2.2.5. Solicitări individuale determinate de relații psihosociale ..... 47	

3.3. Căi de maximizare a capacității de performanță .....	48
3.3.1. Îmbunătățirea permanentă a procesului de selecție .....	48
3.3.2. Creșterea volumului de lucru .....	49
3.3.3. Desfășurarea sistematică a pregătirii în concordanță cu cerințele de concurs .....	50
3.3.4. Creșterea intensității efortului în antrenament .....	51
3.3.5. Refacerea mai rapidă a capacității de efort .....	51
3.3.6. Transferul de tehnologii din alte domenii de activitate .....	52
3.3.7. Conducerea științifică a proceselor de instruire și concurs .....	52
3.3.8. Raționalizarea și standardizarea mijloacelor utilizate în antrenament .....	52
<b>Capitolul 4. Orientarea și selecția copiilor în gimnastica aerobică .....</b>	<b>54</b>
4.1. Considerații generale asupra proceselor de orientare și selecție .....	54
4.2. Etapele proceselor de orientare și selecție .....	54
4.3. Criterii și indici obiectivi de orientare și selecție .....	54
4.3.1. Criteriul sanogenetic .....	54
4.3.2. Criterii genetice și antropologice .....	54
4.3.3. Criteriul aptitudinilor motrice favorizante .....	54
4.3.4. Criteriul fiziologic .....	54
4.3.5. Criteriul neuropsihic și neuromuscular .....	56
4.3.6. Criteriul endocrin-metabolic .....	56
4.3.7. Criteriul psihologic .....	56
4.4. Probe și teste de evaluare a sportivilor .....	56
<b>Capitolul 5. Selecția și pregătirea timpurie în contextul sportului contemporan .....</b>	<b>56</b>
5.1. Considerații de ordin general .....	56
5.2. Factori dinamizatori prioritari .....	56
5.2.1. Depistarea talentelor .....	56
5.2.2. Dezvoltarea motivației pentru sportul practicat .....	56
5.2.3. Durata necesară pregătirii .....	56
5.2.4. Pregătirea de bază și pregătirea specifică .....	56
5.2.5. Vârsta cronologică și vârsta biologică .....	56
5.2.6. Aspecte ale pregătirii copiilor în gimnastică aerobică .....	56
<b>Capitolul 6. Particularități de vârstă ale copiilor de 6-7-8 ani și semnificația lor pentru procesul de pregătire .....</b>	<b>56</b>
6.1. Particularități în dezvoltarea copiilor de 6-7-8 ani .....	56
6.2. Obiective, conținuturi, strategii de pregătire și metode de evaluare utilizate în practică .....	56

**PARTEA a II-a**

**STUDIUL PRELIMINAR ÎN VEDEREA ELABORĂRII  
UNOR MODELE DE ORIENTARE, SELECȚIE INIȚIALĂ  
ȘI INSTRUIRE LA VÂRSTĂ TIMPURIE**

<b>Capitolul 7. Demersul operațional al cercetării</b> .....	83
7.1. Scopul și obiectivele cercetării .....	83
7.2. Premisele cercetării .....	84
7.3. Ipoteze de lucru.....	84
7.4. Metode și tehnici de cercetare utilizate.....	85
7.4.1. Documentarea bibliografică și studiul documentelor operaționale de planificare .....	85
7.4.2. Metoda observației .....	85
7.4.3. Metoda chestionarului de identificare a unor aspecte cu caracter social.....	86
7.4.4. Metoda măsurărilor și testărilor.....	90
7.4.5. Metoda experimentală .....	93
7.4.6. Statistica matematică .....	94
<b>Capitolul 8. Contribuții privind stabilirea modelului de selecție inițială și a proiectului de instruire</b> .....	96
8.1. Elaborarea unui model de orientare și selecție inițială pentru gimnastica aerobică .....	96
8.2. Stabilirea modelului de instruire pentru copiii selecționați .....	104

**PARTEA a III-a**

**CONTRIBUȚII PERSONALE LA OPTIMIZAREA  
PROCESULUI DE ORIENTARE, SELECȚIE INIȚIALĂ  
ȘI PREGĂTIRE A COPIILOR ÎN SPORTUL AEROBIC**

<b>Capitolul 9. Experimentarea modelului de selecție inițială și a proiectului de instruire (inițiere) elaborat</b> .....	109
9.1. Eșantionul de lucru și condițiile de desfășurare ale experimentului.....	109
9.2. Etapele desfășurării experimentului .....	110

9.2.1. Alcătuirea grupei experimentale după modelul de orientare și selecție inițială elaborat .....	
9.2.2. Desfășurarea procesului de instruire pe baza proiectului instrucțional.....	
9.2.3. Aprecierea stadială a grupei selecționate și compararea ei cu grupa martor.....	
<b>Capitolul 10. Rezultatele obținute și interpretarea lor.....</b>	
10.1. Calitatea și eficiența modelului de orientare și selecție inițială.....	
10.2. Calitatea și eficiența strategiilor de ansamblu.....	
<b>Capitolul 11. Concluzii și sugestii.....</b>	
11.1. Concluzii desprinse din lucrare .....	
11.2. Sugestii și recomandări pentru optimizarea activității de selecție inițială și instruire a grupelor de copii .....	
11.2.1. Sugestii .....	
11.2.2. Recomandări .....	
<b>Bibliografie.....</b>	