

EVOLUȚIA SPORTIVILOR ROMÂNI LA CAMPIONATELE MONDIALE ȘI EUROPENE DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ-1995-2012

EVOLUTION OF ROMANIAN SPORTIVES AT THE AEROBIC GYMNASTICS WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIPS – 1995-2012

Cristea Dana Ioana¹, Boca Denisa²

Rezumat

Pornind de la conceptul doctorului Kenneth Cooper, preocupat de pregătirea fizică și întărirea sănătății piloților și astronautilor americani, gimnastica aerobică a cunoscut o ascensiune rapidă, atât în ceea ce privește metodele și mijloacele de practicare cât și sistemul competițional. Implementarea și diseminarea acestei activități sportive a fost determinată în primul rând de promotorii ei, printre care Jane Fonda, Rachel Welch, Martha Graham, Cindy Crawford, Victoria Principal etc, ce au avut o influență majoră în evoluția gimnasticii aerobice de întreținere. Apariția centrelor specializate, posibilitatea de exprimare, caracterul modern, accesibilitatea și nevoia de perfecționare, duc la dorința de întrecere. Apare astfel competiția, la început cu caracter național iar mai târziu cele internaționale campionatele europene și mondiale. Din 1994 până în prezent, România a urcat pe diferite trepte ale podiumului, în competițiile de anvergură, continuând traseul gimnasticii artistice sportive.

Cuvinte cheie: gimnastica aerobică, sportivi români, competiții internaționale.

Abstract

Starting from Dr. Kenneth Cooper' concept, preoccupied by physical training and improvement of American pilots and astronauts' health, aerobic gymnastics has known a fast ascent, both from the point of view of methods and practicing means and from the point of view of the competition system. The implementation and dissemination of this sportive activity was determined, first of all, by its promoters, among which Jane Fonda, Rachel Welch, Martha Graham, Cindy Crawford, Victoria Principal, etc., who had a major influence in the evolution of aerobic gymnastics for maintenance. The appearance of specialized centers, the possibility of expression, the modern character, accessibility and the need for improvement led to the desire to compete. Thus, the competition appeared. At first it had a national character and later the European and World championships appeared. Since 1994 till present time, Romania has climbed various steps of the winner's

¹ Universitatea din Oradea, str. H. Coanda nr.8, PB49, ap 18, Bihor, Oradea, danacristea07@yahoo.com

² Universitatea din Oradea, masterand, Educație fizică și antrenament sportiv, anul I.

platform, in important competitions, continuing the way of sportive artistic gymnastics.

Keywords: aerobic gymnastics, romanian sportives, international competitions.

Delimitări conceptuale

Cuvântul „aerobic”, preluat din limba greacă „aerovichi”, este definit prin cele două părți ale sale: aero = aer și bios = viață. Încă din antichitate acest cuvânt a fost folosit ca adjectiv, caracterizând organismele care trăiesc doar prin prezența oxigenului molecular liber în mediul extern. Plantele, ființa umană, animalele, dar și o parte din microorganisme sunt aerobe.

În dicționarul englez (London, 1995) cuvântul „aerobic” este definit ca fiind „o metodă de exerciții fizice pentru a produce schimbări esențiale în sistemele respirator și circulator prin activități care solicită doar o modestă creștere a cerinței de oxigen și care astfel pot fi menținute timp îndelungat”.

Literatura de specialitate amintește de anul 1920, când în SUA, Walter Camp a pregătit pentru prima dată un program de „fitness-aerobic” pentru menținerea prospețimii. În anul 1960, în aceeași țară, Kenneth Cooper, medicul Centrului Spațial, s-a preocupat de pregătirea fizică și întărirea sănătății, pe baze științifice, a piloților și astronautilor americani. Dr. Cooper a pregătit noi metode pentru dezvoltarea rezistenței. Una dintre metodele sale a constatat în mărirea numărului de repetări la exercițiile libere, pregătind conducerea continuă, fără întrerupere, a exercițiilor. Sistemul său de tonificare se baza pe angrenarea judicioasă a calităților motrice, dar în paralel avea în vedere și antrenarea funcțiilor vitale prin anumite exerciții complexe pentru realizarea unui echilibru temeinic studiat, privind consumul și aportul de oxigen în organism. Aceste exerciții urmăreau o cât mai bună oxigenare pe tot parcursul efortului fizic, însoțite sistematic de ritmicitatea respiratorie; de aceea au fost denumite „aerobics”.

Pentru verificarea gradului de fitness (condiția fizică generală) a organismului, Dr. Cooper a conceput un test de mișcare care se consuma pe durata a 12 minute, fiind vizată în consecință, rezistența organismului. Acest test purta numele de „Aerobics”. Potrivit testului Cooper, un bărbat de 30 de ani trebuia să alerge între 2400-2800 m, iar o femeie 2200-2600 m, distanța micșorându-se cu 200 m la fiecare 10 ani peste vârsta menționată.

Mai târziu, în 1969, Jacki Sorensen a extins exercițiile aerobice la 15-20 de minute, introducând în afara alergării, gimnastica, tenisul și dansul. În S.U.A. a devenit cel mai cunoscut consultant în probleme de aerobic, considerând că programul zilnic de aerobic ne ocrotește, dând imunitate împotriva stresului. Astfel, în 1970, a apărut dansul aerobic. În anul 1970, Jane Fonda, celebra actriță americană, inspirându-se din metoda Dr. Cooper fondează gimnastica aerobică de întreținere, intervenind cu idei noi, accesibile maselor mari de oameni, nefiind necesare aparate de gimnastică și nici echipament costisitor.

Evoluția rapidă, posibilitatea de exprimare, caracterul modern, accesibilitatea și nevoia de perfecționare sunt caracteristicile care duc la dorința de întrecere. Așa apare competiția, la început cu caracter național în diferite zone ale globului: S.U.A., Australia, Suedia, Argentina, Brazilia, Franța, Anglia. Gimnastica

aerobică competițională sau sportul aerob de performanță este o exprimare de vârf a gimnasticii aerobice, sport cu apariție de dată recentă și în România și cu succese internaționale deosebite.(Stoica Alina, 2004)

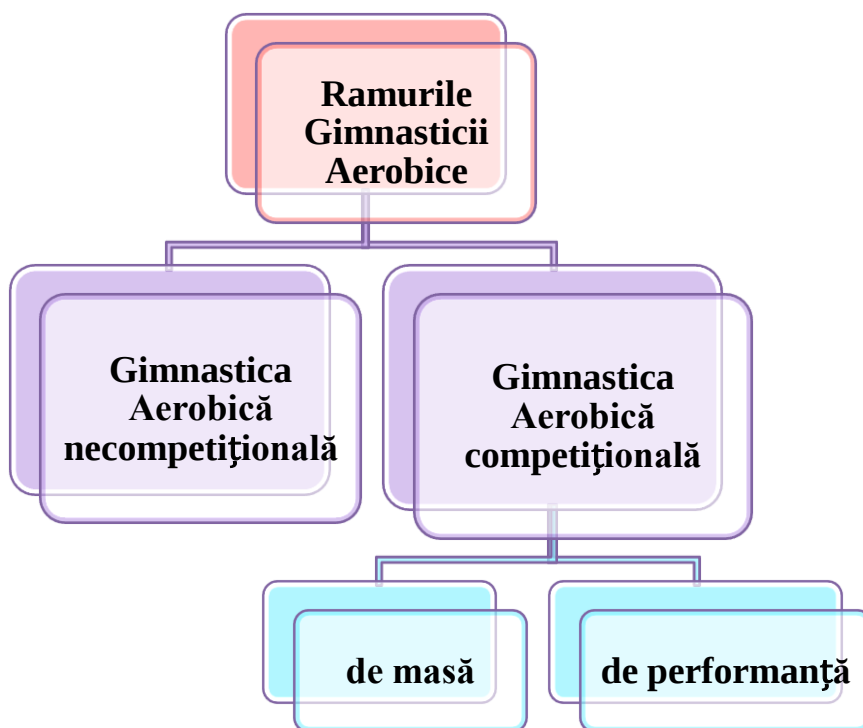


Figura 1 Reprezentând ramurile gimnasticii aerobice Popescu, G. 2005

Probele de concurs în această ramură a gimnasticii sunt în număr cinci și anume: individual feminin(IW), individual masculin(IM), perechi mixte(MP), trio(TR) și grup(GR)(cod punctaj, 2009) Începând cu anul 2012 se introduc și probele step aerobic și dance aerobic.

Sisteme competiționale

În raport cu obiectivele urmărite sportul aerob competițional (SAC) a fost orientat în două direcții: spre activitatea de masă – sportul aerob de masă (SAM) - și spre activitatea de performanță – sportul aerob de performanță (SAP).

SAC a apărut ca disciplină sportivă, în Statele Unite, în 1968. Ulterior s-a extins rapid în Europa și Australia. În prezent sunt foarte mulți practicanți ai sportului aerob competițional.

Sportul aerob de performanță (SAP) până în anul de referință 1994, a evaluat sub îndrumarea mai multor federații internaționale: **International Aerobic Federation (IAF)**, **Federația Internațională a Sportului Aerobic și Fitness (FISAF)**, **American, Național, Aerobics, Comision (ANAC)**, care au promovat

sisteme competiționale proprii, cu regulamente și modalități de organizare specifice, conduse până la nivelul unor confruntări cu caracter mondial.

Dinamica și succesul de care s-au bucurat Concursurile Mondiale, Cupele Mondiale, Campionatele Europene, organizate de acestea, în perioada 1980 – 1995, au contribuit la evoluția și prestigiul acestei noi ramuri sportive. Din ce în ce mai multe țări s-au afiliat la diversele alternative ale sistemului competițional.

Succesul obținut, cererea din ce în ce mai mare, afinitățile și suprapunerile de obiective și conținut ale SAP cu gimnastica, au determinat **Federația Internațională de Gimnastică (FIG)**, să propună în 1994, înființarea și promovarea spre consacrarea olimpică, a unei noi ramuri competiționale a familiei gimnasticii: „Gimnastică aerobică sportivă”. FIG a urmărit etapizat, unificarea sub tutela sa, a tuturor sistemelor competiționale ale Federațiilor Internaționale de Sport Aerobic, într-una singură, cu același regulament competițional și cu un singur Campionat Mondial recunoscut a cărui primă ediție, a avut loc în 1995, la Paris.

Sportul Aerobic a obținut recunoașterea oficială, din partea Comitetului Internațional Olimpic (CIO) și Asociația Generală a Federațiilor Internaționale ale Sportului (AGIFS) la Geneva, în mai, 1994, la întrunirea generală FIG. Aici s-a decis, crearea “**aerobicii sportive**”, cu propriul regulament și program competițional. (Popescu G., 2005)

Azi, această ramură a gimnasticii se numște “**Gimnastică Aerobică**”. Prin urmare dorim să evidențiem în această lucrare rezultatele obținute de sportivii români la Campionatele Europene și Mondiale la această disciplină.

Campionatele europene

Campionatele Europene de Gimnastică Aerobică se desfășoară din anul 1999 și au loc din 2 în 2 ani. Până în momentul de față s-au desfășurat în Marea Britanie, Spania, de două ori în Ungaria, în Portugalia, Cehia și România. Din anul 2005 se introduc la Campionatele Europene și categoria de juniori.

Tabel 1 Rezultatele seniorilor la IW, IM și MP în cadrul C.E.(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul și Locul	Proba								
		IW			IM			MP		
		Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz
1.	C.E. 1999 – Marea	-	1	-	-	-	1	-	-	1
2.	C.E. 2001 – Spania	1	-	-	-	-	-	-	1	-
3.	C.E. 2003 – Ungaria	-	1	-	-	1	-	1	-	-
4.	C.E. 2005 – Portugalia	1	-	-	-	-	-	1	-	1
5.	C.E. 2007 – Ungaria	-	-	-	1	-	-	-	1	-
6.	C.E. 2009 – Cehia	-	-	-	-	-	1	1	1	-

7.	C.E. 2011 - România	-	1	-	-	-	1	-	-	-
----	---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tabel 2 Rezultatele seniorilor la TR și GR în cadrul C.E.(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul, locul	Proba					
		Trio			Grup		
		Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz
1.	C.E. 1999 – Marea Britania	1	-	-	1	-	-
2.	C.E. 2001 – Spania	-	1	-	1	-	-
3.	C.E. 2003 – Ungaria	-	1	-	1	-	-
4.	C.E. 2005 – Portugalia	1	-	1	1	-	-
5.	C.E. 2007 – Ungaria	1	-	-	-	-	1
6.	C.E. 2009 – Cehia	1	-	1	1	-	-
7.	C.E. 2011 - România	1	-	-	-	1	-

Tabel 3 Rezultatele seniorilor la Campionatele Europene de Gimnastică Aerobică(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul și Locul	Medalii			Total
		Aur	Argint	Bronz	
1.	C.E. 1999 – Birmingham, Marea Britanie	2	1	2	5
2.	C.E. 2001 – Zaragosa, Spania	2	2	-	4
3.	C.E. 2003 – Debrecen, Ungaria	2	3	-	5
4.	C.E. 2005 – Coimbra, Portugalia	4	-	2	6
5.	C.E. 2007 – Szombathely, Ungaria	2	1	1	4
6.	C.E. 2009 – Liberec, Cehia	3	1	2	6
7.	C.E. 2011 – București, România	2	1	1	4

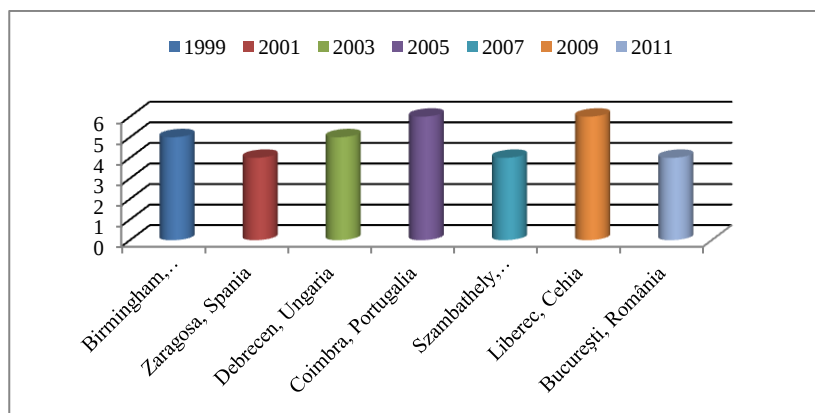


Figura 2 Reprezentând numărul total de medalii obținute de seniori la Campionatele Europene de Gimnastică Aerobică(sursa www.romgym.ro)

Campionatele mondiale

Campionatele Mondiale de Gimnastică Aerobică își deschid porțile în anul 1995 la Paris în Franța. Până în anul 2000 se organizează anual iar următoarea ediție organizată este în 2002. Din 2000 se organizează o dată la doi ani. Până în anul 2000 probe de concurs la care pot participa sportivii sunt individual feminin și masculin, perechi mixte și trio. Din 2002 se mai adaugă și proba de grup iar din 2012 încă 2 noi probe – dance aerobic și step aerobic. Până în momentul de față Campionatele Mondiale de Gimnastică Aerobică au fost găzduite de următoarele țări: Franța, Olanda, Australia, Italia, Germania, Lituania, Bulgaria și China. Federația Internațională de Gimnastică (FIG) decide în 2006 ca în cadrul campionatelor să se ofere medalii și pe echipe la sfârșitul competițiilor.

Tabel 2 Rezultatele sportivilor români la IW, IM și MP în cadrul C.M(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul și Locul	Proba								
		IW			IM			MP		
		Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz
1.	C.M. 1995 – Franța	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	C.M. 1996 – Olanda	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	C.M. 1997 – Australia	-	-	-	-	-	1	-	-	-
4.	C.M. 1998 – Italia	-	-	1	-	-	-	-	-	1
5.	C.M. 1999 – Germania	-	1	-	-	-	-	-	-	-
6.	C.M. 2000 – Germania	1	-	-	-	-	1	-	1	-
7.	C.M. 2002 – Lituania	-	1	1	-	-	-	-	-	1
8.	C.M. 2004 – Bulgaria	-	-	1	-	1	-	-	-	1
9.	C.M. 2006 – China	-	-	-	-	-	1	1	-	-
10.	C.M. 2008 – Germania	-	1	-	-	-	-	-	1	1
11.	C.M. 2010 – Franța	-	-	-	-	1	-	-	-	1
12.	C.M. 2012 – Bulgaria	-	-	-	-	1	1	1	-	-

Tabel 3 Rezultatele sportivilor români la TR și GR în cadrul C.M.(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul și Locul	Proba					
		TR			GR (2002)		
		Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz
1.	C.M. 1995 – Franța	-	1	-	-	-	-
2.	C.M. 1996 – Olanda	1	-	-	-	-	-
3.	C.M. 1997 – Australia	1	-	-	-	-	-
4.	C.M. 1998 – Italia	-	1	-	-	-	-
5.	C.M. 1999 – Germania	-	-	1	-	-	-
6.	C.M. 2000 – Germania	1	-	-	-	-	-
7.	C.M. 2002 – Lituania	-	-	-	1	-	-
8.	C.M. 2004 – Bulgaria	-	1	1	1	-	-
9.	C.M. 2006 – China	1	-	1	-	-	-
10.	C.M. 2008 – Germania	1	-	-	-	-	-
11.	C.M. 2010 – Franța	-	1	-	1	-	-
12.	C.M. 2012 – Bulgaria	-	-	1	-	-	1

Tabel 4 Rezultatele sportivilor români la Dance, Step și pe Echipe în cadrul Campionatelor Mondiale(www.romgym.ro)

Nr. Crt.	Anul și Locul	Proba								
		Echipe			Dance (2012)			Step (2012)		
		Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz	Au	Ag	Bz
1.	C.M. 2006 – China	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	C.M. 2008 – Germania	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	C.M. 2010 – Franța	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	C.M. 2012 – Bulgaria	1	-	-	-	1	-	-	-	-

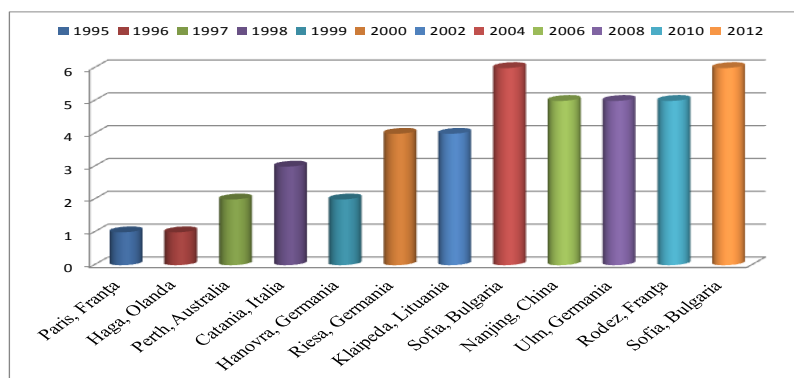


Figura 3 Numărul total de medalii obținut de România la Campionatele Mondiale de Gimnastică Aerobică (www.romgym.ro)

Concluzii

- Analizând rezultatele seniorilor la Campionatele Europene de Gimnastică Aerobică putem observa că în anul 2005 la Coimbra în Portugalia și în anul 2009 la Liberec în Cehia s-au obținut cele mai multe medalii, la celelalte ediții fiind constanți.
- La probele de perechi mixte, trio și grup, aproape în fiecare ediție a Campionatelor Europene, sportivii români reușesc să cucerească prima treaptă a podiumului, devenind campioni ai continentului, cucerind uneori și câte două locuri pe podium la aceeași probă de concurs.
- Analiza rezultatelor de la Campionatele Mondiale ne arată că cele mai bune rezultate le-am obținut în anii 2004 și 2012 (Sofia, Bulgaria) câștigând 6 medalii.
- Luând în considerare probele la care am participat, putem spune că am obținut rezultate de vârf la proba de perechi mixte și trio, fiind prezenți pe podium la fiecare ediție a Campionatelor Mondiale, (din momentul introducerii ca probă la Campionatele Mondiale), probele individuale având rezultate sensibil mai modeste, dar nu de neglijat.
- Comparând cele două campionate, Europene și Mondiale, putem spune că încă de la primele ediții ne-am impus valoric, crescând apoi de la an la an, de la campionat la campionat, echipa României aflându-se printre favoriții întrecerilor sportive de gimnastică aerobă.

Conflicte de interese

Nimic de precizat.

Precizări

Lucrarea valorifică unele informații din lucrarea de licență a celui de-al doilea autor.

Bibliografie

Aerobic Gymnastics, *Code of points 2001 – 2004*, Edition 2001

Aerobic Gymnastics, *Code of points 2005 - 2008*, Edition January 2005

Aerobic Gymnastics, *Code of Points 2009 – 2012*, Edition March 2009

Dicționarul Englez, London, 2005

Ferrario, Bianca, Aparschivei, M., *Gimnastica aerobică pe înțelesul tuturor*, Editura Semne, București, 2004, 34-38

Popescu, G., *Impact aerobic*, Editura Elisavaros, București, 2005, 19-25

Popescu, G., *Sport aerobic – Ghid tehnic*, Editura Elisavaros, București, 2006

Stoenescu, Gineta, *Gimnastica aerobică și sportul aerobic*, Editura ISPE, București, 2000

Stoica, Alina, *Gimnastica aerobică – fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Bren, București, 2004, 5-12

<http://defs.ase.ro/comunicari/2008/30.pdf> accesat la data de 13 iunie 2012 la ora 19:17.

<http://www.romgym.ro/continut/uploads/2012/05/Medaliati-Campionate-Mondiale-si-Age-Group.pdf> accesat în data de 13 iunie 2012 la ora 19:13.

<http://www.romgym.ro/rezultate/campionate-europene/> accesat în data de 5 iunie 2012 la ora 14:54.

<http://www.romgym.ro/rezultate/campionate-mondiale/> accesat în data de 5 iunie 2012 la ora 14:51.

<http://www.romgym.ro/special/aero-%E2%80%93-c-m-2012-romania-cele-mai-multe-medalii-mondiale/> accesat la data de 13 iunie 2012 la ora 16:34.