

# Specificitatea efortului și posibilitățile funcționale ale gimnastelor participante în competițiile de gimnastică ritmică

**Mihaela Manos**

*Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București*

## **Rezumat**

*Premize.* Consumul energetic pentru un exercițiu de gimnastică ritmică, alcătuit conform cerințelor noului cod de punctaj, diferă în funcție de grupa corporală tipică fiecărui obiect portativ și de numărul de elemente tehnice de dificultate utilizat.

*Obiective.* Realizarea unei comparații între solicitarea specifică activității din gimnastica ritmică și posibilitățile funcționale individuale ale gimnastelor testate și întocmirea unui eventual profil cu semnificație metodologică.

*Metode.* Au fost testate 12 gimnaste din lotul național de ansamblu și individual, cu vârstă cuprinsă între 15-17 ani. Planul experimental a fost orientat în jurul a trei axe: determinarea indicilor fiziologici în laborator; evaluarea consumului energetic plecând de la indicii biologici înregistrați în sala de antrenament; analiza conținutului tehnic realizat în antrenament și situații de concurs.

*Rezultate.* Lactatul mediu și vârful acestuia, înregistrat la un minut după efort, confirmă previziunile noastre conform cărora gimnastele lucrează în competiții într-un regim apropiat de puterea lor maximă aerobă (PMA); intensitatea din antrenament este insuficientă pentru a întreține PMA, în această perioadă competițională, un mare procentaj al FC situându-se sub pragul aerob (< 95%). Valorile maxime ale FC din antrenament, înregistrate în timpul evoluțiilor integrale ( $179,8 \pm 5,7$ ), se apropie de cele înregistrate în competiția simulată (individual  $184,2 \pm 10,5$ , ansamblu  $184,2 \pm 6,07$ ).

*Concluzii.* Pentru a putea realiza conținutul tehnico-artistic de înalt nivel în probele de ansamblu, gimnastele trebuie să facă față unui consum energetic superior, deci unei solicitări puternice a sistemului anaerob lactic, care poate să devină sursa erorilor tehnice, să influențeze coordonarea dar și stabilitatea emoțională. Pentru a micșora această parte a procesului metabolic în producția de energie necesară susținerii efortului în gimnastica ritmică se impune dezvoltarea prioritară a potențialului aerob, care să permită gimnastelor adaptarea la efortul din antrenament, sporirea posibilităților de recuperare și întârzierea producerii acidului lactic.

**Cuvinte cheie:** efort sportiv, gimnastică ritmică, sport de performanță.