

UNELE ASPECTE TEORETICE PRIVIND DEZVOLTAREA FORȚEI ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Petru Mărcuț

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Oradea

Rezumat

Lucrarea caută să scoată în evidență importanța folosirii calculelor matematice în măsurarea și determinarea valorilor forței grupelor musculare care efectuează mișcările din gimnastica artistică. Cunoașterea acestor valori, la începerea activității de instruire, contribuie la optimizarea și eficientizarea procesului de antrenament. Calcularea teoretică a valorilor forței ne indică nivelul exact la care trebuie să ajungă dezvoltarea forței grupelor musculare care efectuează mișcările din gimnastică. De asemenea, aceste valori teoretice, ne dau indicații clare asupra diferenței ce există între cerințele necesare din punct de vedere al dezvoltării forței și posibilitățile reale ale fiecărui subiect în parte pentru executarea unui element tehnic.

Cuvinte cheie: gimnastica artistică, forța musculară, element tehnic, autocontrol.