

## CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> .....	7
<b>I. INTRODUCERE</b> .....	9
1.1. Obiectivele gimnasticii.....	9
1.2. Caracteristicile gimnasticii.....	10
1.3. Gimnastica de performanță.....	12
<b>II. GIMNASTICA AEROBICĂ</b> .....	14
2.1. Repere istorice privind apariția sportului aerobic.....	17
2.2. Ramurile gimnasticii aerobice de performanță.....	20
2.3. Obiectivele gimnasticii aerobice de performanță .....	21
2.4. Caracteristicile gimnasticii aerobice de performanță .....	21
2.5. Sarcinile gimnasticii aerobice de performanță .....	22
2.6. Mijloacele gimnasticii aerobice de performanță .....	23
2.7. Actualități în gimnastica aerobică de performanță .....	23
<b>III. SELECȚIA ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ DE PERFORMANȚĂ</b> .....	27
3.1. Criterii de selecție.....	28
3.2. Aptitudinile psiho-motrice necesare practicării gimnasticii aerobice de performanță.....	31
3.3. Etapele selecției.....	43
<b>IV. CONȚINUTUL GIMNASTICII AEROBICE DE PERFORMANȚĂ</b> .....	48
4.1. Pașii de bază.....	48
4.1.1. Variante de pași aerobici.....	58
4.2. Mișcări de brațe.....	64
4.3. Grupele de elemente.....	65
4.3.1. Grupa A.....	65
4.3.2. Grupa B.....	71
4.3.3. Grupa C.....	75
4.3.4. Grupa D.....	88
4.4. Elemente interzise în gimnastica aerobică competițională... ..	92
4.5. Construcții.....	93
4.6. Tranziții și parteneriat.....	112

<b>V. ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ DE PERFORMANȚĂ</b> .....	114
5.1. Obiective, caracteristici.....	114
5.2. Principiile antrenamentului sportiv în gimnastica aerobică..	116
5.3. Conținutul antrenamentului sportiv în gimnastica aerobică..	123
5.3.1. Pregătirea fizică.....	123
5.3.2. Pregătirea tehnică.....	127
5.3.3. Pregătirea artistică.....	128
5.3.4. Pregătirea psihologică.....	129
5.3.5. Pregătirea tactică.....	131
5.3.6. Pregătirea teoretică.....	133
5.3.7. Pregătirea biologică pentru concurs.....	133
<b>VI. PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ DE PERFORMANȚĂ</b> .....	135
6.1. Cerințele planificării.....	136
6.2. Structura antrenamentului în gimnastica aerobică.....	138
6.2.1. Planul anual de pregătire – macrostructura.....	139
6.2.2. Planul de etapă – mezociclu.....	145
6.2.3. Ciclu săptămânal – microciclu.....	146
6.3. Lecția de antrenament.....	147
6.3.1. Tipologia lecțiilor de antrenament.....	151
<b>VII. OBIECTIVELE ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII GIMNAȘTILOR ÎNCEPĂTORI</b> .....	154
7.1. Particularitățile componentelor antrenamentului gimnaștilor începători.....	156
7.2. Rolul antrenorului.....	163
7.3. Documente de evidență.....	165
<b>VIII. SISTEMUL DE ARBITRAJ ÎN GIMNASTICA AEROBICĂ DE PERFORMANȚĂ</b> .....	166
8.1. Principii generale.....	169
<i>Probele de concurs și cerințele de compoziție pentru gimnastica aerobică de performanță</i> .....	172
<i>Bibliografie</i> .....	177
<i>Simboluri utilizate în gimnastica aerobică</i> .....	179
<i>Dicționar tehnic uzual</i> .....	181

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*  
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**NICULESCU, GEORGETA**  
**Gimnastică aerobică/** București: Editura Fundației  
*România de Mâine*, 2008  
  
ISBN 978-973-163-128-8  
  
811.135.1'276.6:070

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului  
revine exclusiv autorului/autorilor*

**Referent științific:** prof. univ. dr. **Gabriel Popescu**

**Coperta I** – foto: **Daniela Isabela Lăcătuș**, multiplă campioană mondială și europeană

## REZUMAT

Gimnastica aerobică, disciplină nouă în familia gimnasticii, a atras an de an tot mai mulți practicanți, dornici de afirmare și de obținerea de performanțe maxime în marile confruntări internaționale. Dacă la început practicanții proveneau din gimnastica artistică, în ultimii ani s-au înființat numeroase cluburi și secții specializate care, sub conducerea antrenorilor specializați, selecționează și pregătesc proprii gimnaști pentru marea performanță.

Lucrarea este structurată pe opt capitole care prezintă informații ample cu privire la gimnastica aerobică, oferind posibilitatea aprofundării aspectelor teoretice în conexiune cu cele practice.

În capitolul întâi sunt prezentate obiectivele, caracteristicile și ramurile gimnasticii de performanță. În capitolul al doilea este prezentat un scurt istoric privind apariția gimnasticii aerobice, sunt înfățișate obiectivele, caracteristicile, sarcinile și ramurile gimnasticii aerobice.

Capitolul al treilea este rezervat problemelor de selecție în gimnastica aerobică, iar în capitolul al patrulea este prezentat în detaliu conținutul gimnasticii aerobice, respectiv pașii de bază și variante, mișcările de brațe, grupele de elemente, construcții pentru perechi mixte, trio și grup. În capitolul al cincilea sunt redate aspectele legate de antrenamentul sportiv în gimnastica aerobică (obiective, principii, factorii antrenamentului), iar în capitolul al șaselea sunt tratate problemele legate de planificarea antrenamentului, respectiv, cerințele planificării, structura antrenamentului pe macrostructură, mezostructură, microstructură, lecția de antrenament. În capitolul al șaptelea sunt prezentate obiectivele și conținutul pregătirii gimnaștilor începători, iar în ultimul capitol sunt prezentate sistemul de arbitraj din gimnastica aerobică în ciclul 2005-2008, precum și un mic dicționar tehnic.

Pe parcursul lucrării, studenții vor avea ocazia să-și testeze cunoștințele acumulate, prin rezolvarea unor teme legate direct de conținutul prezentat, iar la finalul fiecărui capitol se vor confrunța cu un set de întrebări ce va completa materialul învățat.

Prin conținutul ei teoretic și metodic, cartea vine în sprijinul studenților de la facultățile de educație fizică și sport care au optat pentru aprofundarea acestei discipline sportive, dar și al profesorilor de educație fizică care predau gimnastica aerobică în școală și participă la diferite competiții sportive școlare sau festivaluri.