

## LEARNING STRATEGIES FOR THE CONTENTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN SCHOOL

Cristina Elena MORARU<sup>1</sup>, Alina RUSU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>"Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi, Address: 3, Toma Cozma Street, Iasi, Romania, gimcristinamoraru@yahoo.com, +40 744 933 133.

<sup>2</sup>Universitatea Tehnică Cluj-Napoca, Address:103-104, Muncii Avenue, Cluj-Napoca, Romania, alinar74@yahoo.com, +40 745 547 327.

**Abstract.** The paper focuses on the study of rhythmic gymnastics from a didactic perspective and on underscoring the field of artistic motricity of this discipline. The acquisition and appreciation of rhythmic gymnastics contents, in all its dimensions, may represent a way of attaining the objectives of school physical education and sport. The coaches, teachers, scientists, and students make up a group of competent persons who, through their diversity, enrich and contribute to the development of this discipline. *The purpose* of this paper is to outline learning strategies concerning mainly the passage from the notion of “acting” to the notion of “knowing how to act” in real situations. Hence, we wish to empower the students to create and bring their own solutions, to be the promoters of their motor transformations. *Discussions.* The intervention concerning the technical-artistic dialectics, the learning strategies, and the analysis instruments outlined here acts upon the acquisition method of rhythmic gymnastics contents and the formulation of operational recommendations. The conclusions of this paper are materialized in answers to certain questions that any beginner or expert asks at a certain point: What competencies can we develop in a child? How can we turn the student into an “actor” of his own transformations? What situations can we propose for stimulating progress? *Conclusions.* The objective of learning is to ensure the passage from previous possibilities to new possibilities, and this passage takes into account the resources and rhythm of every child. In order to allow these passages, a teacher must provide to the student a didactic environment adequate to the construction of his transformations. Therefore, the paper provides to teachers and coaches necessary reference points and strategies for designing and applying a training practice that allows them to be bold and to succeed.

**Keywords:** *sport, technical, artistic, competences.*

### Introduction

With its inclusion in the 1984 Olympic Games in Los Angeles, Rhythmic Gymnastics has gained popularity worldwide. The sport is based on precision, grace, originality and coordination with music. It combines the movements of dance with the use of five small hand apparatuses: hoop, ball, clubs, ribbon, and rope. [1] Rhythmic Gymnastics is as an artistic and aesthetic sport with a particular training process. The development of rhythmic gymnasts requires a specific theoretical and practical knowledge of the sport. [2]

Each sport has a number of demands that, if followed, help a sportsman to achieve high performance. In rhythmic gymnastics we need to develop flexibility, balance, speed, strength, endurance as well as the artistic components: beauty and elegance of movements, “postural sense”, culture of movements, etc. [3] Rhythmic Gymnastics is a gymnastic and artistic activity born from the interaction between moving the body and handling apparatus. It is manifested individually or in group, within a space defined and a duration limited by music. Of course, the synchronization between tempo and movement or the concordance between movement and music do not represent the only criterion for assessing the artistic elements within Rhythmic Gymnastics; the creativity of choreography plays an equally important role.

However, unlike many dance forms, Rhythmic Gymnastics is a sport event that includes the challenge of exhibiting difficulties in acrobatic movements for example, jumps, turns, balance and handling apparatus supported by rhythm and music. [4] Rhythmic Gymnastics teaching in school has determined us to consider that the essential motivation of students is to create and to bring their own solutions. The primary meaning ascribed to this activity by students is the artistic one: the student wants to create something beautiful, spectacular and unexpected. Before being technical, the project is mainly choreographic.

In schools or in sporting associations or clubs, this activity must record a progress, which enables the students to express themselves in different ways.

Rhythmic Gymnastics is a means of training students on numerous planes, while the learning strategies proposed by us do not represent an intervention focused only on transmitting gesture technique. We wish to develop the idea of a learning system organized around a technical and artistic dialectics.

### *Conceptual aspects of learning in Rhythmic Gymnastics*

Rhythmic Gymnastics is a technical activity, because it is organized based on a Code of Points, published by the International Gymnastics Federation. This Federation defines regulation requirements and coded body forms. At the same time, this sports branch is an artistic activity, because its development

requires refined expression and communication, thus providing a meaning to space, representing and interpreting a musical structure, and creating effects meant to stir emotions. All routines are designed for being exhibited and assessed. Presented as such, Rhythmic Gymnastics acquires didactic sense. Pierre Parlebas defines Rhythmic Gymnastics as *the system of judicious features of a motor situation and of consequences that they entail for executing an adequate motor action*. [5]

For practicing this discipline, a student must benefit from a double dynamic, because he must mobilize both the body and the apparatus at the same time. Furthermore, a student must be skilful enough not to drop the apparatus and to always ensure a perfect “meeting” between the body and the apparatus, thus enchanted spectators with an aesthetic, exceptional, challenging and original sequence. Therefore, we discover the specifics of this discipline by watching an expressive project meant to produce emotion. Such artistry of the composition/ execution couple can be achieved by integrating the principles of body technical elements and apparatus technical elements (amplitude, holding the apparatus, continuity and rhythm), which enables the gymnast to create a harmony called concordance between body and apparatus. According to the Code of Points, the body technical elements are valid only if executed in conjunction with apparatus technical elements leading to a more complex and demanding performance. [6]

***Bases of technique specific to Rhythmic Gymnastics***

Actually, scientific literature review indicates that the recent rise of participation in RG increased the studies about anthropometry, motor skills and visual-motor proficiency, as predictors of attainment in this sport. [7] It is known that female gymnasts seem to have a good control over their body and this is reflected in a good postural regulation and adaptation. [8] They seem to be dependent on a multi-modal perception. [9] Female gymnasts seem to have the ability to use different sources of information to regulate or adapt their posture. From several investigations it became clear that gymnasts are able to compensate for lack of vision by using the remaining sensory modalities. [10] These characteristics seem to be very useful for gymnasts because they are performing the most difficult routines and a good control over their body is thus necessary.

Following the aforementioned ideas, we posit that in order to propose learning contents for an activity, it is necessary to make a preliminary analysis (to determine the bases of the technique specific to Rhythmic Gymnastics and the resources required in this sense). (Table 1)

Table 1. Bases of the specific technique correlated to resources required

<b>Bases of Rhythmic Gymnastics technique</b>	<b>Resources required</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• general and specific skills;</li> <li>• specific and complex synchronizations, individually or in group;</li> <li>• concordance between body movement and music;</li> </ul>	<i>Bio-informational</i> Tactile, kinaesthetic, visual, auditory
<ul style="list-style-type: none"> <li>• handling and setting the apparatus in motion;</li> <li>• controlling force and speed;</li> <li>• controlling the vertical axis and aligning the segments;</li> </ul>	<i>Biomechanical</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• combining elements;</li> <li>• creating, imagining, organizing space;</li> <li>• reflecting on the cause/effect relation;</li> </ul>	<i>Cognitive and mental</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• assuming the performance (individually or in group);</li> <li>• assuming physical appearance;</li> <li>• co-operation, expression, understanding;</li> </ul>	<i>Affective and relation-specific</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• observing the performance of the other: to appraise, criticize, improve; to valorise, to classify, to arbitrate.</li> </ul>	<i>Cognitive and affective</i>

The bases of body technical elements and apparatus technical elements in Rhythmic Gymnastics are defined depending on two directions: elaborating and then executing technical elements.

The performing student handles an apparatus in space skilfully, using organized coordinated movements; furthermore, he must assume his performance before his peers. The observing student learns to analyze and criticize a performance in order to make it better; hence, he is a choreographer. He also learns to appraise the performance objectively in order to classify it. In the current context of Physical Education and Sport Programs, it is essential not to place Rhythmic Gymnastics exclusively within gymnastic activity, but to extrapolate it to artistic activity.

***Competences acquired by students through Rhythmic Gymnastics***

Concerning the issue of learning contents in Rhythmic Gymnastics, we must formulate the competences and define the activity where we include the student and the strategy used by the teacher.

According to Guy Le Boterf, competence is defined as the mobilization and activation of several notions, within a given situation and context. It is “the science of acting” that involves theoretical knowledge and abilities. [11] It is organized around general competences (cognitive, attitudinal and methodological), around group-specific competences (gymnastic technique, choreographic construct, relation with music) and specific competences (handling the apparatus).

Handling knowledge in Rhythmic Gymnastics involves the following:

- mastering the motion of an apparatus through the body: mobilizing the apparatus, mobilizing the body, coordinating the apparatus with the body (executing certain elements);
- elaborating a series of elements for elaborating a choreographic sequence: combining individual elements (body technique and apparatus technique), combining elements with one or several students (structures elaborated depending on action combining logic and on choreographic logic), relating these elements to music, creating various types of emotions (aesthetic, mental);
- presented a choreographic product meant to enchant the spectator;
- observing an individual or collective performance, modifying the product in such a way as to comprise several choreographic effects, and appraising it objectively by judging it.

The student – both gymnast and observer, alternatively – will manage to acquire these notions in time. Determining the student to acquire these competences means introducing him within an activity where he is the author and the actor of his own transformations.

**Material and methods**

***Learning strategies for Rhythmic Gymnastics contents***

If learning means being the actor of one’s own transformations on a personalized path, our view posits that a student is at the same time the object and the subject of his initiation. He is the owner of his possibilities, the creator of his knowledge and – in Rhythmic Gymnastics – the technician, choreographer and interpreter of his performance. Hence, learning means acknowledging the possibilities of the student, his creativity in apparatus handling or in relation with a partner, his possibilities of mobilizing his body and the way in which he respects the particularities of the accompanying music.

The objective of learning is to help the student go beyond his knowledge and possibilities in order to develop new competences. To determine a student to progress, a teacher must provide new possibilities of transforming reality. These possibilities are based on personal resources and they are elaborated depending on the rhythm and strategy of each student. The teacher has the responsibility of providing a sufficiently rich and varied didactic setting for each student to progress.

The methods presented below are not exhaustive, but they do illustrate the multitude of learning situations that a teacher may provide. Hence, individual or collective learning methods may include *situations with obstacles*, namely: exercises carried out by imitation, improvisation, discovery, play or genuine situations. In Rhythmic Gymnastics a genuine situation is, for instance, the one where a student must present a predetermined segment of the routine before his peers.

Such a routine segment makes the object of a demonstration, because it is the result of all rehearsals. Hence, it should be included within all lessons and it should be paid due attention.

A genuine situation is different from a reference situation because it cannot be objective in an activity such as Rhythmic Gymnastics, when a comparison is made between the first and the last lesson. It makes the object of the progress made throughout the lessons: the student learns, transforms (progresses), and genuine situations may evolve as such. The reference situation is a stability hypostasis that can be compared and that can mark one’s progress.

In this sense, working tasks that include an obstacle for the student are recommended, and the others become a support for stabilizing students’ acquisitions. Because they create overcoming conditions and they involve the student within a personal strategy for constructing a unique answer, tasks with obstacles are favourable to elaborating new acquisitions. The core idea is that a student must follow a personal project, mainly artistic. The student begins this task with a purpose in mind, which he tries to attain by searching a solution adapted to his resources. The technical solution becomes an indispensable support for accomplishing an artistic project. In this sense, we develop a technical and artistic dialectics.

## **Discussions**

In sports, there are various approaches to learning, or acquiring a new motor skill. For example, a learner can generate a best approximation of the correct action and evaluate its effectiveness through outcome feedback in an attempt to “discover” the correct decision/movement. Alternatively, a learner can be guided to the correct movement via instruction from a coach, for example. Discovery, guidance and other ways of practicing movement skills will lead to different levels of success. [12]

Before practical applications can be adopted for instructions in sports, we need to better understand the mechanisms that underlie discovery learning and the conditions under which discovery instructions perform well or poorly. Based on the state of the art, it seems warranted to pay more attention to the kind of instructions given, because a number of research fields have demonstrated that small changes in instruction can change the focus of attention, the amount of cognitive processing and the contributions from implicit and explicit processes that discovery learning relies on. [13, 14]

## **Conclusions**

Within an activity such as Rhythmic Gymnastics, that involves technical artistry followed by the artistic project, it can be stated that technical and artistic elements stimulate each other. However, artistic support is a priority for progress. The student will provide a meaning to technique when he needs it. He will understand its necessity and principles and he will know how to transfer them. In reality, a task makes more sense to a student when it has a choreographic purpose than when it has a technical purpose. His project comes to life when he has to assume it before an audience. However, in order to progress, he needs to oscillate between the two parameters: technical and artistic.

When an obstacle emerges, a student must know how to choose the best solution to make the action successful. Precisely the moments of interruption (the student stumbles over the ribbon, drops the hoop, etc) determine the student to find a solution. This passage required by the organization of the relation between body and apparatus enables the student to find a suitable way of acting. The organizing principle of a practical action emerges only when the student needs it. Hence, the student asks himself questions and makes decisions. The need of finding the right solution leads the student toward a situation where he knows how to act.

Within this learning strategy, the teacher is the initiator of the learning method, the observer of student’s activity and the guide to the successful plan. However, progresses depend not only on the student’s characteristics, but also on the opportunities and facilities available throughout its development. For this purpose, we need good teachers, proper training facilities and people who support the student for a maximum development. [15]

## **References**

- [1] Zetaruk M, Violan M, Zurakowski D, Mitchell W, Micheli L. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics. *Apunts. Medicina De L’esport*. 2006; 151: 100-106.
- [2] Bobo-Arce M, Méndez-Rial B. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of human sport & exercise*. 2013; 8(3): 711.
- [3] Rumba O. Improving the quality of the rhythmic female gymnasts’ feet performance by the means of traditional choreography. *Science of Gymnastics Journal*. 2013; 5(3): 19 - 29.
- [4] [Loo Fung C](#), [Loo Fung Y](#). <mailto:fungchiat@hotmail.com> Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46: 3202-3208.
- [5] Parlebas P. Contribution à un lexique commenté en sciences de l’action motrice. Paris: Publications INSEP; 1987.
- [6] Ávila-Carvalho L, Klentrou P, Lebre E. Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2014; 4(3): 37 - 47.
- [7] [Di Cagno A](#), et al. Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics-Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2009; 12(3): 411-416.
- [8] Lavallee D, Robinson H.K. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women’s artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007; 8(1): 119-141.
- [9] [Gautier G](#), Thouvarecq R, [Larue J](#). Influence of experience on postural control: Effect of expertise in gymnastics. *Journal of Motor Behavior*. 2008; 40(5): 400-408.
- [10] [Vuillerme N](#), et al. The effect of expertise in gymnastics on postural control. *Neuroscience Letters - Procedia Elsevier*. 2001; 303(2): 83-86.
- [11] Le Boterf G. *Repenser la compétence*. Paris: Eyrolles; 2008. 15 p.

- [12] Raab M, et. al. Discovery learning in sports: implicit or explicit processes? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009; 7(4): 413-430.
- [13] Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 10 years of reserch. *E - Journal Bewegung und Training*. 2007: 1-11.
- [14] Poolton J.M, Maxwell J.P, Masters R.S, Raab M. [Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing?](#) *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(1): 89-99.
- [15] Louer L, Elferink-Gemser M, Visscher C. The perfect elite gymnast, does he exist? A systematic review. *Annals of reserch in sport and physical activity*. 2011; 3: 42 - 59.

## **STRATEGII DE ÎNVĂȚARE A CONȚINUTULUI GIMNASTICII RITMICE ÎN ȘCOALĂ**

**Cristina Elena MORARU<sup>1</sup>, Alina RUSU<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>"Alexandru Ioan Cuza" University of Jassy, Address: 3, Toma Cozma Street, Jassy, Romania, gimcristinamoraru@yahoo.com, +40 744 933 133.

<sup>2</sup>Universitatea Tehnică, Address:103-104, Muncii Avenue, Cluj-Napoca, Romania, alinar74@yahoo.com, +40 745 547 327.

**Rezumat.** Lucrarea are ca subiect studierea gimnasticii ritmice din punct de vedere didactic și evidențierea domeniului motricității artistice al acestei discipline. Cunoașterea și aprecierea conținutului gimnasticii ritmice, în toate dimensiunile sale, poate constitui un mod de realizare a obiectivelor educației fizice și sportului școlar. Antrenorii, profesorii, cercetătorii și elevii constituie un ansamblu de persoane competente care, prin diversitatea lor, îmbogățesc și contribuie la dezvoltarea acestei discipline. *Scopul* acestei lucrări se concretizează prin prezentarea unor strategii de învățare care vizează, în special, trecerea de la noțiunea de "a acționa", la "a ști să acționezi" în situații autentice. Astfel, dorim să încredințăm elevului responsabilitatea de a crea și de a aduce propriile sale soluții, așadar, de a fi promotorul transformărilor sale motrice. *Discuții.* Intervenția în jurul dialecticii tehnico-artistice, strategiile de învățare și instrumentele de analiză prezentate vizează acționarea asupra modului de însușire a conținutului gimnasticii ritmice și formularea unor recomandări operaționale. Concluziile acestei lucrări se materializează prin acordarea unor răspunsuri la anumite întrebări care și le pune orice începător sau expert: Ce competențe putem dezvolta la un elev? Cum să-l facem pe elev "actor" al propriilor sale transformări? Ce situații propunem pentru a declanșa progresul? *Concluzii.* Obiectivul învățării este acela de a efectua trecerea de la posibilitățile anterioare la noile posibilități, iar această trecere se face în funcție de resursele și ritmul propriu al fiecărui elev. Pentru a permite aceste treceri, este indispensabil ca profesorul să ofere elevului un mediu didactic propice construcției transformărilor sale. Așadar, lucrarea oferă profesorilor și antrenorilor repere și strategii necesare concepției și realizării unei practici formatoare, permițându-le să îndrăznească și să reușească.

**Cuvinte cheie:** *sport, tehnic, artistic, competențe.*

### **Introducere**

Odată cu includerea sa la Jocurile Olimpice din Los Angeles, 1984, gimnastica ritmică a devenit tot mai populară la nivel mondial. Acest sport se bazează pe precizie, grație, originalitate și coordonare. Ea combină mișcările de dans cu folosirea a cinci obiecte portative: cerc, minge, măciuci, panglica și coarda. [1]

Gimnastica ritmică este o disciplină artistică și estetică care necesită un proces de antrenament aparte. Formarea gimnastelor în acest sens, implică cunoștințe teoretice și practice specifice. [2]

Fiecare sport necesită o serie de cerințe, care îl ajută pe sportiv în obținerea performanțelor, dacă acestea sunt respectate. În gimnastica ritmică, trebuie dezvoltate atât flexibilitatea, echilibrul, viteza, forța, rezistența, precum și componente artistice, ca: frumusețea și eleganța mișcărilor, simțul posturii etc. [3]

Gimnastica ritmică este o activitate gimnică și artistică care se naște din interacțiunea mișcării corporale cu cea a acționării obiectelor portative. Se manifestă individual sau în grup într-un spațiu definit și un timp limitat de o muzică. Bineînțeles, sincronizarea tempo-ului cu mișcarea sau concordanța dintre mișcare și muzică nu constituie singurul criteriu în evaluarea aspectelor artistice din gimnastică ritmică, deoarece, creativitatea în realizarea coregrafiei ocupă și ea un loc la fel de important.

Totuși, spre deosebire de multe alte ramuri sportive artistice, gimnastică ritmică este o probă care include provocarea de a prezenta dificultățile mișcărilor tehnice, precum întoarcerile, piruetele, echilibrul concomitent cu acționarea obiectelor portative, însoțite de ritm și muzică. [4]

Învățarea gimnasticii ritmice în școală ne determină să considerăm că, motivarea esențială a elevilor este aceea de a crea și de a aduce propriile lor soluții. Sensul pe care elevul îl dă activității sale este mai întâi cel artistic, el vrea să producă ceva frumos, spectaculos, neașteptat. Înainte de a fi tehnic, proiectul său este, în principal, coregrafic.

La școală, în asociațiile sau cluburile sportive, această activitate trebuie să realizeze un progres, pentru a permite elevilor să se exprime prin diferite maniere.

Gimnastica ritmică este un mijloc de a forma elevii în numeroase planuri, iar strategiile de învățare propuse de noi nu sunt o intervenție centrată numai pe transmiterea tehnicii gestuale. Noi dorim să dezvoltăm ideea unui sistem de învățare care se organizează în jurul unei dialectici tehnico-artistice.

### ***Aspecte conceptuale ale învățării în gimnastica ritmică***

Gimnastica Ritmică este o activitate tehnică, deoarece se organizează în jurul unui Cod de Punctaj, publicat de Federația Internațională de Gimnastică, care definește cerințele regulamentare și formele corporale codificate. Totodată, această ramură sportivă este și activitate artistică, deoarece se dezvoltă printr-un rafinament de expresie și comunicare, dând sens spațiului, reprezentând și interpretând o structură muzicală, creând efecte în scopul emoționării. Orice prestație este concepută pentru a fi expusă și evaluată.

Astfel prezentată, Gimnastica Ritmică dă sens în plan didactic. Pierre Parlebas definește Gimnastica Ritmică, ca fiind *sistemul de trăsături judicioase ale unei situații motrice și de consecințe, pe care acestea le antrenează în realizarea unei acțiuni motrice corespunzătoare*. [5]

În practicarea acestei discipline, elevul trebuie să posede o dublă dinamică, mobilizând corpul în același timp cu acționarea obiectului. De asemenea, elevul trebuie să dea dovadă de îndemânare pentru a nu pierde obiectul sau pentru a avea în permanență "întâlnirea" corp/obiect, pentru a încânta spectatorul propunându-i o înlănțuire estetică, virtuoaasă, riscantă și originală. Astfel, descoperim specificitatea acestei discipline, prin vizionarea unui proiect expresiv, care are ca finalizare producerea unei emoții. Această măiestrie a cuplului compoziție/ execuție se realizează prin integrarea principiilor de acționare a tehnicii corporale și tehnicii-obiect (amplitudinea, priza obiectului, continuitatea, ritmicitatea) care permit crearea unei armonii, numită concordanța corp/obiect. Conform Codului de punctaj, elementele tehnice corporale sunt acceptate numai dacă sunt executate în concordanță cu acționarea obiectelor, ceea ce implică un proces mai complex și mai solicitant din partea sportivelor. [6]

### ***Bazele tehnicii specifice gimnasticii ritmice***

Literatura de specialitate ne arată că rata în creștere a practicantilor din gimnastica ritmică, a dus și la creșterea numărului de studii bazate pe măsurători antropometrice, capacități motrice și competențe vizual-motrice, ca predictor ai performanței în acest sport. [7]

Se știe faptul că gimnastele își controlează bine corpul și că acest aspect se reflectă într-o reglare și adaptare posturală eficientă. [8] Acestea par să depindă de o percepție multimodală. [9] Gimnastele au abilitatea de a folosi diverse surse de informații pentru a-și regla sau a-și adapta postura. O serie de studii au dovedit clar că gimnastele pot compensa lipsa vederii folosindu-și celelalte modalități senzoriale. [10] Aceste caracteristici sunt utile pentru gimnaste, deoarece exercițiile lor sunt foarte dificile, motiv pentru care, au nevoie de un plus de control corporal.

În sensul celor prezentate mai sus susținem ideea că, pentru a propune conținuturi de învățare unei activități, trebuie să realizăm o analiză prealabilă în vederea stabilirii bazelor tehnicii specifice gimnasticii ritmice și a resurselor solicitate. (Tabel 1)

*Tabel 1 Prezentarea bazelor tehnicii specifice în corelație cu resursele solicitate*

<b>Bazele tehnicii în gimnastica ritmică</b>	<b>Resurse solicitate</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• îndemânare generală și specifică;</li><li>• realizarea unor coordonări specifice, coordonări complexe realizate individual sau în grup;</li><li>• concordanța mișcării corporale cu muzica;</li></ul>	<i>Bio-informaționale</i> Tactile, kinestezice, vizuale, auditive
<ul style="list-style-type: none"><li>• acționarea și mobilizarea obiectului;</li><li>• control asupra forței și vitezei;</li><li>• controlul axei verticale și alinierea segmentelor;</li></ul>	<i>Biomecanice</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• combinarea elementelor;</li><li>• crearea, imaginarea, organizarea spațiului individual și</li></ul>	<i>Cognitive și mentale</i>

colectiv; • reflectarea asupra relației cauză-efect;	
• asumarea prestației (individual sau în grup); • asumarea aspectului fizic; • cooperare, exprimare, înțelegere;	<i>Afective și relaționale</i>
• observarea prestației celuilalt: pentru a aprecia, critica, ameliora; pentru a da o valoare, a clasa, a arbitra.	<i>Cognitive și afective</i>

Bazele tehnicii corporale și de acționare a obiectelor portative în gimnastica ritmică se definesc în funcție de două direcții: conceperea și apoi execuția elementelor tehnice.

Elevul care demonstrează acționează un obiect în spațiu, cu îndemânare, folosind mișcări de coordonare organizate. În plus, el trebuie să-și asume prestația în fața colegilor. Elevul observator învață să analizeze și să critice o prestație pentru a o ameliora. El este așadar un coregraf. Învață, de asemenea, să aprecieze obiectiv această prestație pentru a o clasa: el este arbitru. În contextul actual de programe în Educație Fizică și Sport ar fi esențial să nu plasăm Gimnastica Ritmică ca aparținând în exclusivitate grupei de activități gimnice, ci mai mult celei de activități artistice.

### ***Competențe acumulate de elevi prin gimnastică ritmică***

Pentru a aborda problema conținutului de învățare în gimnastica ritmică, trebuie să formulăm competențele, să definim activitatea în care introducem elevul și strategia folosită de profesor.

Competența, după Guy Le Boterf, se definește ca fiind mobilizarea și activarea mai multor cunoștințe, într-o situație și într-un context dat. Este "știința de a acționa", care implică cunoștințe teoretice și abilități [11]. Aceasta se organizează în jurul competențelor generale (de ordin cognitiv, al atitudinii, al metodologiei), competențelor proprii grupului (tehnica gimnică, construcția coregrafică, relația cu muzica) și competențelor specifice (acționarea obiectelor portative).

A ști să acționezi în gimnastica ritmică înseamnă:

- să stăpânești mișcarea unui obiect cu ajutorul corpului: mobilizând obiectul, mobilizând corpul, coordonând acționarea obiectului cu cea a corpului (executarea unor elemente);
- să concepi o înlanțuire de elemente pentru a alcătui o secvență coregrafică: combinând elemente individual (tehnica corporală și tehnica de acționare), combinând elemente cu unul sau mai mulți elevi (structuri concepute în funcție de logica de combinare a acțiunilor și de logica coregrafică), punând în relație aceste elemente cu muzica, creând emoție pe diferite nivele (estetic, psihic);
- să prezinți un produs coregrafic pentru a încânta spectatorul;
- observarea unei prestații individuale sau colective, modificând produsul astfel încât să cuprindă mai multe efecte coregrafice și acordându-i o valoare din punct de vedere obiectiv prin arbitraj.

Elevul, rând pe rând, gimnast sau observator, va reuși puțin câte puțin să dobândească aceste cunoștințe. A determina elevul să asimileze aceste competențe, înseamnă a-l introduce într-o activitate în care el este autor și actor al propriilor sale transformări.

### **Material și metode**

#### ***Strategii de învățare a conținutului specific gimnasticii ritmice***

Dacă a învăța, înseamnă a fi actorul propriilor transformări pe un drum personalizat, concepția noastră susține ideea că, elevul este în același timp obiectul și subiectul inițierii sale. El este posesorul posibilităților sale, creatorul cunoștințelor sale și de asemenea, în gimnastica ritmică, tehnicianul, coregraful și interpretul performanței sale. A învăța, înseamnă așadar, a recunoaște posibilitățile pe care elevul le deține, creativitatea sa în acționarea unui obiect sau în relațiile cu un partener, posibilitățile de a-și mobiliza corpul și modul cum acesta respectă particularitățile acompaniamentului muzical.

Obiectivul învățării este acela de a ajuta elevul să-și depășească cunoștințele și posibilitățile pentru a-și dezvolta noi competențe. Pentru a-l face să progreseze, profesorul trebuie să-i furnizeze noi posibilități de transformare a realului. Aceste posibilități se sprijină pe resursele personale și se elaborează în funcție de ritmul și strategia proprie a fiecăruia. Responsabilitatea profesorului este de a oferi un mediu didactic suficient de bogat și variat pentru ca fiecare elev să poată progresa.

Metodele prezentate mai jos nu sunt exclusiviste dar, arată multitudinea alegerii situațiilor de învățare pe care profesorul le poate oferi. Astfel, metodele de învățare individuală sau colectivă pot include *situații cu obstacole*, și anume: exerciții efectuate prin imitare, improvizare, descoperire, joc sau *situații autentice*. În Gimnastica Ritmică situația autentică, este ipostaza în care se găsește elevul când trebuie să

prezintă în fața celorlalți o secvență stabilită. Această secvență face obiectul unei demonstrații, întrucât este rezultatul repetițiilor efectuate. De aceea, ea ar trebui să apară la fiecare lecție, acordând activității semnificația sa reală.

Situația autentică se diferențiază de situația de referință, deoarece ea nu poate fi obiectivă, într-o activitate ca Gimnastica Ritmică, în cazul unei comparări între prima și ultima lecție. Ea este obiectivul progresului succesiv de-a lungul lecțiilor: elevul învață, se transformă (progresează), iar astfel, situațiile autentice pot evolua. Situația de referință este o ipostază de stabilitate care poate suporta compararea și care poate marca progresul efectuat.

În acest sens, se recomandă sarcinile de lucru în care există un obstacol pentru elev, celelalte devenind suport pentru a stabili achizițiile elevilor. Deoarece creează condiții de depășire și implică elevul într-o strategie personală de construcție a unui răspuns unic, sarcinile în care există un obstacol sunt favorabile elaborării unor noi achiziții. Acest fapt se organizează în jurul ideii că elevul trebuie să urmeze un proiect personal și în principal unul artistic. Elevul intră în această sarcină având un scop pe care încearcă să-l atingă prin căutarea unei soluții adaptate resurselor sale. Soluția tehnică va deveni suportul indispensabil pentru a reuși realizarea unui proiect artistic. În acest sens, dezvoltăm o dialectică tehnico-artistică.

### **Discuții**

Sportul cuprinde diverse abordări ale învățării sau ale achiziției unor noi deprinderi motrice. De exemplu, cel care învață încearcă să aproximeze cât mai bine acțiunea corectă și îi evaluează acuratețea prin feedback-ul oferit de rezultat, pentru a „descoperi” care este decizia/mișcarea corectă. În mod similar, sportivul poate învăța mișcarea corectă fiind instruit de un antrenor. Descoperirea, îndrumarea și alte metode de învățare a deprinderilor motrice duc, fiecare, la diferite nivele de succes. [12]

Înainte de aplicarea practică a indicațiilor în sport, trebuie să înțelegem mai bine mecanismele care stau la baza învățării prin descoperire și condițiile în care explicațiile privind descoperirea sunt eficiente sau dimpotrivă, ineficiente. Dat fiind stadiul actual al cercetărilor, ar trebui să se acorde mai multă atenție tipurilor de indicații oferite, deoarece s-a demonstrat deja în mai multe domenii de cercetare, că până și cele mai mici schimbări pot modifica punctul de concentrare a atenției, cantitatea cognitivă procesată și contribuțiile aduse de procesele implicite și explicite pe care se bazează învățarea prin descoperire. [13, 14] 13, 14

### **Concluzii**

Într-o activitate precum Gimnastica Ritmică, care pune în joc împreună măiestria tehnică urmată de proiectul artistic, putem afirma că tehnica și artisticul se stimulează reciproc. Dar, pentru a progresa, suportul artistic este prioritar. Elevul va da sens tehnicii când va avea nevoie de ea. El va înțelege necesitatea și principiile acesteia și va ști să le transfere. În realitate, o sarcină pentru elev are mai multă semnificație când aceasta are un scop coregrafic, decât atunci când are un scop tehnic. Proiectul său prinde viață în momentul în care trebuie să și-l asume în fața spectatorilor. Dar, pentru a progresa, are nevoie să oscileze între acești doi parametri: tehnic și artistic.

În situațiile în care apare un obstacol, elevul trebuie să știe să aleagă cea mai bună soluție pentru a-i reuși acțiunea. Acestea sunt momentele de întrerupere (elevul se încurcă în panglică, scapă cercul etc.) care determină elevul să găsească o rezolvare. Această trecere cerută de organizarea relației corp/obiect permite elevului să ajungă la posibilitatea de a ști să acționeze. Principiul organizator al unei acțiuni practice nu apare decât dacă subiectul are nevoie de el. Acest lucru face ca elevul să-și pună întrebări și să ia decizii. Siguranța alegerii unei soluții conduce elevul spre situația de a ști să acționeze.

În această strategie de învățare, profesorul este inițiatorul modalității de învățare, observatorul activității elevului și ghidul planului de reușită. Dar, obținerea progreselor nu depinde doar de caracteristicile elevului, ci și de oportunitățile și facilitățile disponibile de-a lungul dezvoltării acestuia. Pentru acest lucru este nevoie de profesori buni, de spații de antrenament adecvate și de persoane care susțin elevul să se dezvolte la capacitatea sa maximă. [15]

### **Bibliografie**

- [1] Zetaruk M, Violan M, Zurakowski D, Mitchell W, Micheli L. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics. *Apunts. Medicina De L'esport*. 2006; 151: 100-106.
- [2] Bobo-Arce M, Méndez-Rial B. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of human sport & exercise*. 2013; 8(3): 711.



- [3] Rumba O. Improving the quality of the rhythmic female gymnasts' feet performance by the means of traditional choreography. *Science of Gymnastics Journal*. 2013; 5(3): 19 - 29.
- [4] [Loo Fung C](#), [Loo Fung Y](#). <mailto:fungchiat@hotmail.com> Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46: 3202-3208.
- [5] Parlebas P. Contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice. Paris: Publications INSEP; 1987.
- [6] Ávila-Carvalho L, Klentrou P, Lebre E. Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*. 2014; 4(3): 37 - 47.
- [7] [Di Cagno A](#), et al. Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics-Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2009; 12(3): 411-416.
- [8] Lavalée D, Robinson H.K. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007; 8(1): 119-141.
- [9] [Gautier G](#), Thouvarecq R, [Larue J](#). Influence of experience on postural control: Effect of expertise in gymnastics. *Journal of Motor Behavior*. 2008; 40(5): 400-408.
- [10] [Vuillerme N](#), et al. The effect of expertise in gymnastics on postural control. *Neuroscience Letters - Procedia Elsevier*. 2001; 303(2): 83-86.
- [11] Le Boterf G. Repenser la compétence. Paris: Eyrolles; 2008. 15 p.
- [12] Raab M, et. al. Discovery learning in sports: implicit or explicit processes? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009; 7(4): 413-430.
- [13] Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 10 years of reserch. *E - Journal Bewegung und Training*. 2007: 1-11.
- [14] Poolton J.M, Maxwell J.P, Masters R.S, Raab M. [Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing?](#) *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(1): 89-99.
- [15] Louer L, Elferink-Gemser M, Visscher C. The perfect elite gymnast, does he exist? A systematic review. *Annals of reserch in sport and physical activity*. 2011; 3: 42 - 59.