

**Dezvoltarea forței principalelor grupe musculare prin metoda
”antrenamentului în circuit”*****CIRCUITUL – METODĂ EFICIENTĂ PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI***

Deși cunoscută și folosită ca formă organizatorică în cadrul antrenamentelor de sală de către antrenorii germani încă dinaintea celui de-al II-lea război mondial, antrenamentul în circuit capătă statut de metodă abia după ce în anul 1952, antrenorii Morgan și Adamson de la Universitatea ”Leeds” din Anglia, în urma unor îndelungate experimente, i-au demonstrat superioritatea în fața celorlalte metode utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice.

Circuitul – ca procedeu metodic – a fost creat pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare. Deși nu este o metodă nouă, avantajele utilizării ei sunt de necontestat.

Folosirea circuitului în cadrul orei de educație fizică presupune o adaptare la specificul activității școlare, precum și respectarea unor cerințe de ordin metodic și organizatoric. Iată câteva dintre acestea:

- Stabilirea scopului pentru care se aplică circuitul;
- Stabilirea categoriei din care face parte (scurt mediu sau lung);
- Selecția conținuturilor;
- Însușirea corectă a exercițiilor ce compun circuitul;
- Cunoașterea posibilităților maxime ale fiecărui subiect, prin trecerea probelor de control;
- Fixarea numărului de repetări pentru fiecare elev și a normei de timp (numărul de repetări, la începutul pregătirii, se stabilește în general la 1/4, 1/2 din valoarea posibilităților maxime);
- Controlul permanent al adaptării la efort prin înregistrarea F.C.;
- Succesiune exercițiilor să urmărească alternarea solicitării principalelor grupe musculare;
- Plecarea în circuit se face de regulă din același loc și la aceleași intervale;
- Circuitul se parcurge de 2-3 ori cu pauză între repetări;
- Trecerea probelor de control la anumite intervale și evaluarea rezultatelor;

Unul din aspectele semnificative asupra căruia ar trebui să se insiste atunci când se folosește circuitul, este acela al dozării. Pentru că școala, în general, nu dispune de o bază materială foarte bună iar efectivele de elevi sunt destul de numeroase, se poate recurge la efectuarea exercițiilor din cadrul circuitului și a pauzelor dintre acestea – contratimp (ex. 30sec. lucru – 30sec. pauză). De regulă timpul de lucru este mai mic decât cel al pauzei, foarte rar ajungându-se la egalitate.



Metoda circuitului este aplicată, de regulă, când vorbim de dezvoltarea calităților motrice. După unii autori, aceasta poate fi însă utilizată și pentru tematicile din jocurile sportive. Spre deosebire de cel fizic, circuitul tehnic permite o exersare mai îndelungată (durata de execuție la o stație poate fi de 5-8 minute), fiind utilizat cu un randament superior în lecțiile în care se abordează o singură temă, în faza de consolidare a deprinderilor.

Voi încheia cu câteva argumente menite să evidențieze avantajele utilizării circuitului în lecția de educație fizică:

- Posibilitatea de a-l organiza în orice condiții de dotare materială;
- Influențele multiple pe care le are asupra organismului;
- Posibilitatea de a acționa cu mijloace diferențiate, adaptate particularităților colectivului;
- Conținuturile cuprinse în circuit se pot transfera cu ușurință în activitatea independentă.

EXEMPLU DE CIRCUIT SCURT RECOMANDAT PENTRU CLASELE VII-VIII

(la începutul perioadei de pregătire)

Efectiv: 24 băieți;

Obiectiv: dezvoltarea forței segmentare;

Număr de stații: 6;

Timp de exersare: 20”;

Pauză: 40”;

Număr de repetări: 2x;

Pauză între repetări: 3-5min.;

Structură: 2 nivele de dificultate

STAȚIA 1

(forța membrilor superioare)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

Stând între două banci de gimnastică:
sărituri pe ambele picioare, de pe sol pe
banca de gimnastică alternativ st.-dr.

Timp de lucru: 20”

Pauză: 40”

NIVELUL II

Ex. 2

Stând: sărituri peste banca de
gimnastică alternativ stânga-dreapta

MATERIALE FOLOSITE

2 banci de gimnastică

1 bancă de gimnastică

STAȚIA 2

(musculatura abdominală)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

Culcat dorsal: ridicare în șezând cu genunchii la piept și revanire în culcat

Timp de lucru: 20''

Pauză: 40''

NIVELUL II

Ex. 2

Culcat dorsal, brațele lateral cu mingi medicinale în mâini: ridicare în șezând cu îndoirea genunchilor și încrucișarea brațelor în față, urmată de revenire în culcat

MATERIALE FOLOSITE

2 saltele de gimnastică

2 saltele și 4 mingi medicinale de 1kg

STAȚIA 3

(musculatura spatelui)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

Culcat facial cu un baston în mâini, picioarele sprijinite la scra fixă: extensia trunchiului și revenire în culcat

Timp de lucru: 20''

Pauză: 40''

NIVELUL II

Ex. 2

Culcat facial, palmele la ceafă (cu o minge medicinală în mâini): extensia trunchiului și revenire în culcat

MATERIALE FOLOSITE

2 saltele, scară fixă, 2 bastoane

2 saltele și 2 mingi medicinale de 1kg

STAȚIA 4

(musculatura membrilor inferioare)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

CASA CORPULUI DIDACTIC TULCEA

NIVELUL II

Ex. 2



Stând cu o halteră pe umeri: urcare
și coborâre de pe banca de gimnastică
Timp de lucru: 20”
Pauză: 40”

Stând: sărituri ușoare combinate cu
sărituri cu genunchii la piept

MATERIALE FOLOSITE

1 bancă de gimnastică

-

STAȚIA 5

(musculatura brațelor)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

Stând cu o halteră în mâini: ridicarea
halterei la piept urmată de întinderea
brațelor și ridicarea halterei deasupra
capului; revenire pe același traseu

Timp de lucru: 20”

Pauză: 40”

NIVELUL II

Ex. 2

Stând la capătul unei bănci de
gimnastică agățată cu celălalt capăt
la scara fixă: ridicarea acesteia de la
nivelul pieptului deasupra capului și
revenire

MATERIALE FOLOSITE

2 haltere de 2kg

2 bănci de gimnastică

STAȚIA 6

(musculatura abdominală)

MIJLOACE ȘI DOZARE

NIVELUL I

Ex. 1

Culcat dorsal cu o minge medicinală
între glezne, brațele în prelungirea
trunchiului: ducerea mingii cu picioarele
peste cap așezând-o în palme, revenirea
picioarelor pe sol concomitent cu ridicarea
trunchiului și așezarea mingii între glezne

NIVELUL II

Ex. 2

Culcat dorsal sprijin pe antebrațe:
ridicarea picioarelor și trecerea lor
dintr-o parte în alta peste un obstacol

Timp de lucru: 20''

Pauză: 40''

MATERIALE FOLOSITE

2 saltele, 2 mingi medicinale

2 saltele, 2 bănci de gimnastică

Prof. Radu COREȚCHI
Școala Gimnazială Nr. 12 Tulcea