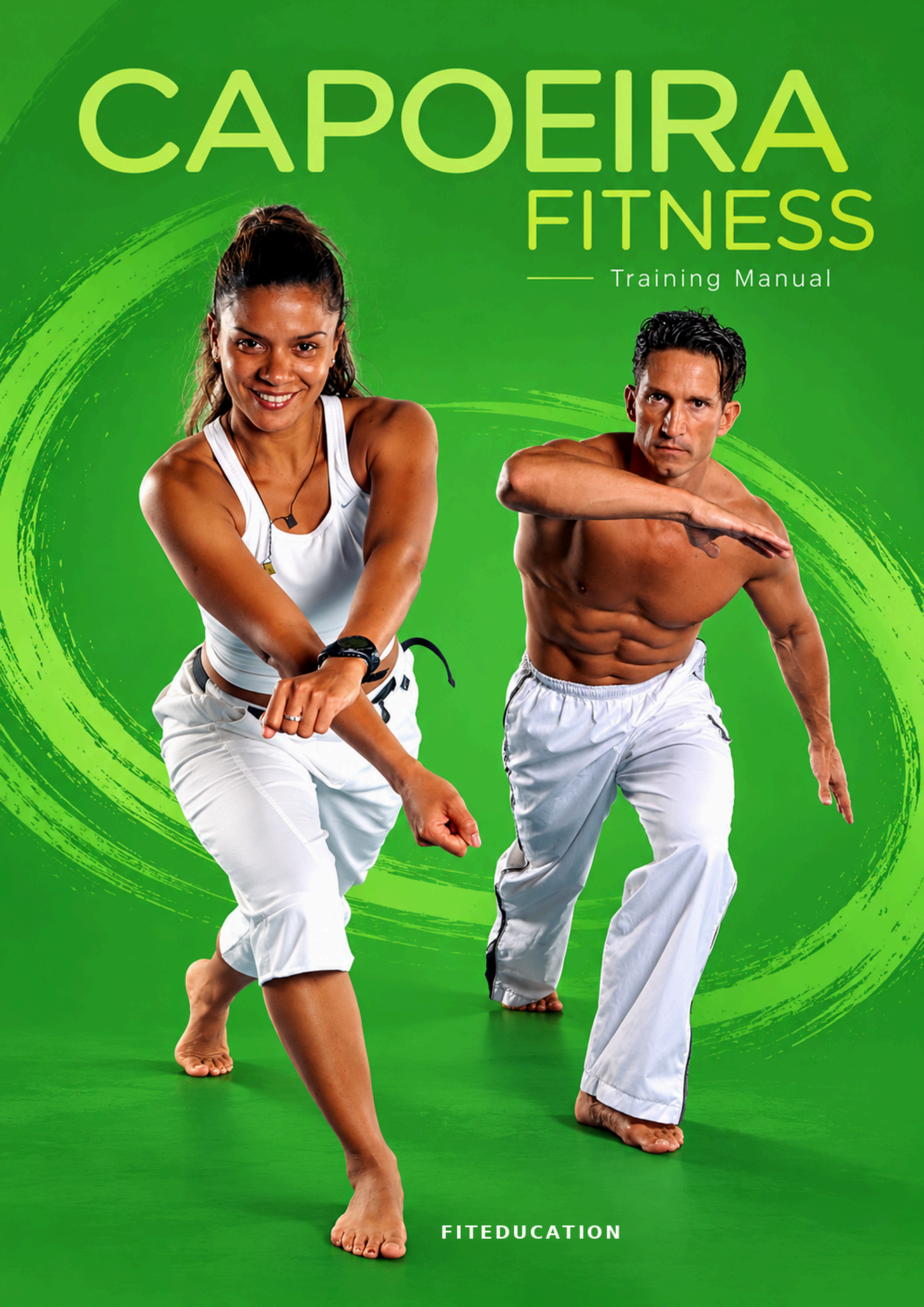
CAPOEIRA FITNESS

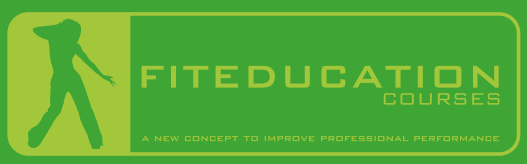
Training Manual



FITEDUCATION

FITEDUCATION

CAPOEIRA FITNESS



TRAINERS

CUPRINS

INTRODUCERE
- Scurtă prezentare
- Importanța
- Obiective
- Ipoteza

FUNDAMENTARE TEORETICĂ
- Origini
- Bazele Capoeirei de Angola
- Inceputul erei scolilor de capoeira 1930-1950
- Muzica si Dans
- Miscarile din Capoeira Fundamentala
- Concept general
- Anatomie generala
- Planurile de miscare
- Biomecanica aplicata
- Echilibrul - considerații asupra problematicilor articulațiilor și echilibrului postural

ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV
- Metodele de cercetare
- Model de pregătire cu mijloace capoeira fitness

PREZENTARE ȘI INTERPRETARE A DATELOR
- Constatări fiziologice
- Constatări ale intevenției exercițiilor pe grupele musculare
- Planificarea si periodizarea antrenamentului

CONCLUZII

INDEX

BIBLIOGRAFIE

INTRODUCERE

PREZENTARE

Nu se cunoaste exact originea Capoeirei dar probabil ca radacinile si le trage din sudul Angolei, de la jocul zebrei sau N'Golo, unde barbatii se infrunta imitand miscarile zebrelor mascul pentru a cucerii fetele din trib.

Studii recente asupra manifestarilor culturale in regiunile rurale din Angola (in specific Quilengues), au evidentiat un interes particular din partea barbatilor in arta acrobatiilor si au descoperit anumite dansuri acrobatice (printre care una numita "Omuldinho") ce prezinta caracteristici similare capoeirei.

Capoeira de Angola este stilul cel mai apropiat a ceea ce faceau sclavii. Caracteristica sa este data de lentetea miscarilor si a muzicii care de cele mai multe ori acompaniaza jocul cu o serie completa de instrumente.

"Capoeira inseamna exprimarea maxima a corpului prin miscari, muzica ritm si energia mintii. Capoeira inseamna magie si armonie inseamna sa lasi instinctul sa vorbeasca!"

Capoeira Fitness este un program extrem de motivant ce reinterpreteaza capoeira: elimina executiile acrobatice de mare dificultate si imbina pasii baza ai capoerei cu cei ai aerobicii astfel dand nastere unei mixturi fascinante si super antrenante accesibile tuturor.

Capoeira Fitness inseamna un antrenament optim din punct de vedere cardiovascular, planificat pentru a da tuturor tipologiilor de clienti un program de antrenament complet si eficace. A fost creat respectand cicluri periodice de antrenament iar coregrafia este structurata pe blocuri pre-coregrafice de miscari care sa permita persoanelor sa atinga obiectivele fiziologice intr-un timp cat mai scurt castigand o buna capacitate tehnica de executie si de antrenament.

Capoeira e un program bazat pe conceptul unui antrenament global. Capoeira foloseste intreg corpul in desfasurarea lectiei folosind o gama ampla de miscari: sărituri, piruete, se dans, lovituri si se și interpreteaza miscarile specifice stilului pe ritmul muzicii create de nativii afro-brazilieni.

INTRODUCERE

IMPORTANȚĂ

Capoeira reprezintă o activitate fizică sportivă, cu multiple valențe pozitive având ca principal element de referință capacitatea motrică și psihică a practicantului, cu efecte benefice asupra condiției fizice și a sănătății.

Capoeira este o gimnastică de întreținere ce face parte integrantă din sistemul exercițiilor aerobe (alături jogging, ciclism, mersul pe distanțe lungi, înot, dans aerob, step aerobic, etc.), și care se execută cu acompaniament muzical.

Sistemul aerobic creat de Jane Fonda, după 1970, inspirându-se din metoda Dr. H. Cooper, cuprinde gimnastica aerobică de întreținere (GAI), stretchingul, exercițiile accesibile din gimnastica Yoga, gimnastica medicală, precum și variante de pași de dans și elemente specifice din dansul clasic.

Capoeira fitness se bazează pe exerciții analitice cu un puternic caracter medical. Ea folosește structuri combinate, care se adresează solicitării supleței articulare și musculo-ligamentare sub formă de elongații și chiar killer stretch (întindere ucigătoare).

CAPOEIRA RESPECTA PRINCIPIILE DIDACTICO-METODICE SUB ASPECTUL:

- Continuității și ciclicității efortului
- Încărcăturilor de efort
- Unității între creșterea progresivă a solicitărilor și nivelul optim al acestora
- Tratării diferențiate a subiecților pe grupe valorice de nivel biomotric

INTRODUCERE

OBIECTIVE

Efectele produse de practicarea sistematică a Capoeira Fitness sunt multidirecționate, complexe și de lungă durată. Prin eficiența și aria largă de aplicativitate devine o alternativă opțională valoroasă pentru susținerea formativ educațională, a diverselor categorii ale populației.



Prezentarea unor metodologii alternative de antrenament care sa permita propagarea capoeirei in sectorul de fitness traditional.

Propagarea tehnicii prin intermediul unei posturi si unor miscari corecte si executate cu precizie si echilibru.

Oferirea unor antrenamente motivante.

IPOTEZA

Utilizarea programelor Capoeira Fitness dezvoltă si imbunatatesc rezistenta cardiovasculară, forta, agilitatea, viteza, indemanarea, echilibrul, ritmul si coordonarea psihomotrică.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

ORIGINI

In anul 1500 Pedro Alvares Cabral debarca intr-un paradis natural: Brazilia. Visul portughez de preamarire se implineste odata cu descoperirea acestei parti de lume care promite bogatii usor de exploatat.

Totul parea usor si accesibil dar experienta cu aborigenii a rezultat falimentara. Capturarea indienilor brazilieni, desi la indemana conquistatorilor, si folosirea lor in diferitele activitati s-a trans format intr-o vanatoare fara sens. Nativii mureau in captivitate, se sinucideau sau refuzau o colaborare cu asupritorii si erau executati.

Plantatiile de trestie de zahar, de bumbac, cafea si tutun erau enorme iar exigenta unei maini de munca ieftine era o certitudine. Solutia n-a intarziat sa apara. Pe partea cealalta a Atlanticului oameni negrii liberi erau capturati si inbarcati pe navele maiestatii sale si transportati in conditii inimaginabile si de risc departe de taramul natal si familiile lor.

In scurt timp 4 milioane de sclavi originari din Africa erau operativi pe plantatiile din Brazilia.

Un dubiu, spune Waldeloir Rego - cel mai faimos cunoscator de capoeira - ramane inca nerezolvat:

CAND AU AJUNS IN BRAZILIA PRIMII SCLAVI AU ADUS CU EI CAPOEIRA SAU A FOST INVENTATA IN BRAZILIA ?

Exista putine indicatii istorice precise din perioada sclavagismului si asta pentru ca in graba distrugerii dovezilor ce-ar fi putut inculpa mosierii albi din Brazilia, consilierul Ruy Barbosa care acoperea si rolul de ministru de finante in timpul guvernului discretional al generalului Deodoro da Fonseca, a dat ordin sa fie distruse toate documentale relative perioadei sclavagismului (sec XVI-XVII). Era 15 decembrie 1890!

Ceea ce stim cu exactitate este ca istoria capoeirei este strans legata de istoria sclaviei in America si deci de Africa, de sclavii africani si de bagajul lor cultural.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

In Brazilia au fost debarcate doua mari grupuri apartenente unor triburi si care-au fost identificate lingvistic, iar acestia sunt: sudanezi si bantu.

Sudanezii proveneau in principal din golful Guineei in Africa Occidentala. Cei mai importanti, atat din punct de vedere cantitativ cat si la nivel cultural, erau asa numitii Nago sau Yoruba din Nigeria si Gege (Ewe) din Dahomey (actuala Republica Benin). Grupul Bantu provenea din Congo, Angola si Mozambic (Africa Orientala).

Se pare ca istoricii inclina sa creada ca primi sositi ar fi fost angolezii. Chiar si batranii capoeiristi utilizeaza denumirea de Capoeira De Angola in anumite circumstante pentru a face diferenta cu Capoeira Regionala.

Originea capoeirei este inca obscura iar contradictiile constituie un fascinant argument de studiu pentru etnografi: istorie, mit si folclor se impletesc deseori fara distinctie.

Sclavii, indata ce ajungeau in Brazilia erau vanduti mosierilor (fazenderos) in baza exigentelor acestora din urma si nu in baza provenientei. In orice “fazenda” se regaseau sclavi apartinand unor grupuri, tari, traditii, diferite si care creau o realitate noua, fascinanta uniti fiind de dificultatea sarcinilor ce le aveau de indeplinit.

CE ESTE IN SUBSTANTA CAPOEIRA?

Este un mijloc de aparare si atac (in care se folosesc mainile, picioarele si capul), care poseda mari resurse, datorita fortei musculare, flexibilitatii articulatiilor si extraordinara rapiditate in executia miscarilor decisive. Loviturile cele mai periculoase sunt executate cu picioarele si pot fi mortale. Intr-o demonstratie capoeira seamana cu un dans gratios in care unduirea malitioasa demonstreaza fantastica flexibilitate a celor ce-o practica.

Patronii (senhores do enjenho) admirau capoeira ignorand esenta a ceea ce parea un simplu si inocent joc.

Sclavii, dupa extenuantele ore de munca pe plantatii, neavand niciun fel de arma se antrenau pe ascuns in sem-alas (senzalas), marile dormitoare subterane, intunecate si fara pereti (sem-fara; alas-pereti) sau pe campuri camufland in mod abil capoeira intr-un dans acompaniat cu mainile si cu instrumente rudimentare. Este evident ca sclavii aspirau la un singur lucru: libertatea si mijloacele atingerii acesteia.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Profidand de confuzia generata de invazia olandezilor, mii de sclavi au reusit sa fuga si sa se adaposteasca in padurile virgine, reunindu-se in colectivitati cu numele de Quilombos.

Quilombos di Palmares, asezat probabil in statul Alagoas, a fost transformat in fortareata si a ramas celebru pentru confruntarile impotriva celor 9000 de soldati inarmati care au reusit sa-l distruga in 1693 dupa un asediu care a durat mai mult de 20 de ani.

Istoria Quilombos dos Palmares e strans legata de personajul Zumbi (ultimul rege din Palmares). Acesta a devenit un simbol pentru rasa neagra; Zumbi, in limba Ewe/Fon inseamna nemuritor sau mort-viu, este considerat ca fiind primul mare maestru de Capoeira. El s-a nascut in interiorul fortaretei in 1655. Adolescent fiind a fost capturat de catre o expeditie de portughezi care l-a dus in sanul bisericii dominante care l-a catehizat si botezat cu numele de Francisco. Acolo a invatat sa scrie si sa citeasca. In 1670 a reusit sa fuga si sa se-ntoarca la Palmares unde tocmai incepusera asalturile portugheze sub comanda guvernatorului de Pernambuco, Domingos Jorge Velho. Dupa mai mult de 20 de ani de rezistenta disperata, in 1693, mii de persoane au fost capturate si ucise. Zumbi s-a salvat fugind in padurile dese cei dadeau adapost. Dupa doar 2 ani a fost capturat si ucis iar capul i-a fost expus in piata centrala din Macaco in 20 noiembrie 1695.

“Negrul s-a nascut sa fie liber. Capoeira s-a nascut tot din dorinta de libertate. Istoria si cultura unui popor sunt unite misterului si magiei acestuia. Bahia, pamantul mama al capoeirei. Bahia acarajè-ului. Bahia lui Mestre Pastinha. Bahia lui Candomblè.”

Razboinicii Capoes erau cei ce ieseau si ii infrantau pe Capitaes-do-mato (garzile calare care erau responsabile cu capturarea sclavilor evadati).

Semantic discutand exista mai mult de 30 de raspunsuri legate de provenienta cuvantului “capoeira”. Caa’-puera in limba tupi ne indica o padure deasa (caa’) care a incetat sa existe (puera). Tot in limba tupi co-puera inseamna campie abbandonata. Astazi in dictionar explicatia cuvantului la genul feminin inseamna padure virgina defrisata pentru folosirea lemnului sau pentru cultivarea altor produse. Capoeira mai inseamna si pasare (odonthoporus capoeira) asa numita uru. Capoeira la masculin inseamna raufacator, iar capoeiragem este o lupta libera praticata pe strazi de catre “libertini”.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

In Brazilia anilor 1814 capoeira si toate celelate expresii culturale negre au inceput sa fie reprimate si persecutate de catre patronii albi din mai mute motive:

- Dadea un sentiment de apartenenta
- Dadea incredere in sine
- Solidifica uniunea de grup
- Forma luptatori redutabili
- Deseori sclavii se raneau si nu mai erau utili

Perioada coincide cu anul invaziei lui Napoleon Bonaparte in Portugalia si deci cu sosirea regelui portughez D.Joao VI in Brazilia.

Capoeira acelor timpuri avea forme diferite:

- De violenta absoluta la Rio si Recife
- De lupta-dans-ritual in Bahia

CAPOEIRA DE ANGOLA (CAPOEIRA FUNDAMENTAL)

Nu se cunoaste exact originea Capoeirei de Angola dar probabil ca radacinile si le trage din sudul Angolei, de la jocul zebrei sau N'Golo, unde barbatii se infrunta imitand miscarile zebrelor mascul pentru a cucerii fetele din trib.

Studii recente asupra manifestarilor culturale in regiunile rurale din Angola (in specific Quilengues), au evidentiat un interes particular din partea barbatilor in arta acrobatiilor si au descoperit anumite dansuri acrobatice (printre care una numita "Omuldinho") ce prezinta caracteristici similare capoeirei.

Capoeira de Angola este stilul cel mai apropiat a ceea ce faceau sclavii. Caracteristica sa este data de lentetea miscarilor si a muzicii care de cele mai multe ori acompaniaza jocul cu o serie completa de instrumente.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

ELEMENTE DIN CAPOEIRA DE ANGOLA

MISCARI SI LOVITURI

MISCARILE DE BAZA SUNT:

- GINGA - care este si pasul principal de care se leaga ceilalti pasi
- COCORINHA
- L'AU
- NEGATIVA
- ROLE

Capoeira de angola are un numar relativ mic de lovituri dar care pot ajunge la o armoniosa complexitate prin intermediul variatiilor sale.

LOVITURILE DE BAZA SUNT:

- CABECADA
- RABO DA ARRAIA
- CHAPA DE FRENTE
- CHAPA DE COSTAS
- MEIA LUA
- CUTILADA DE MAO

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

JOCUL

Jocul Capoeirei de Angola in forma sa amicala, adica in cerc (na roda) este un adevarat dialog intre corpuri.

Dupa ce au format un cerc in care toti canta, aplauda sau folosesc berimbaul (instrument tipic cu o coarda), se da drumul confruntarii numite si “joc” intre primii doi luptatori-dansatori care dupa ce sunt binecuvantati la picioarele beribaului incep un dans lent de “intrebari si raspunsuri” corporale. Acestia se studiaza prin intermediul unor miscari lente si calculate ca ulterior sa loveasca pe neasteptate. Principala caracteristica a Capoeirei de Angola este ascunderea loviturilor prin intermediul lejeritatii executiilor miscarilor dansate. Este vorba despre o spectaculoasa forma acrobatica de gimnastica.









FUNDAMENTARE TEORETICĂ

MANDINGA

Este caracteristica cea mai importanta si principalul element de pericol al Jocului Angolez. Este Mandinga sau Malizia cea care comanda jocul. Fiecare jucator are una care sa-l caracterizeze, plina de viclenie si secrete si pe care nu o poate dezvalui nimanui. Un Maestro Madingueiro detine o varietate ilimitata de viclesuguri si combinatii care sa induca in eroare adversarul care sa-i cada in capacana intinsa pentru ai putea aplica lovitura fatala. El reactioneaza mereu ca si cand ar avea un Jolly in maneca si nu deschide niciodata in mod complet jocul.

INSTRUMENTE, RITMURI SI CANTECE DIN CAPOEIRA DE ANGOLA

Capoeira este singura lupta acompaniata de instrumente muzicale. Elementele de dans (samba) si muzica (percutii si berimbau) continute de capoeira, au fost inserite pentru a ascunde adevaratele intentii dar au ramas si azi ca fiind parte integranta din complexul Capoeira.

Initial acompaniamentul era facut cu mainile si tambururi. Mai tarziu este introdus un instrument cu o coarda numit “berimbau”. Este vorba despre un lemn arcuat cu ajutorul unui fir din fier care la baza are un dovleac gol (cabeca), folosit fiind ca o boxa de rezonanta.

Un cerc de capoeira trebuie sa aiba in componenta 3 berimbaus (gunga pentru sunet grav, mediu si viola pentru sunetul acut care este si solistul), 2 pandeiros, 1 reco-reco, 1 agago si 1 atabaque.

Ritmurile cele mai cunoscute sunt : Angola (lent), Sao Bento Pequeno, Sao Bento Grande (rapid), Santa Maria, Cavalaria, Amazonas (ritm de festa), Luna (folosit doar cand in cerc sunt doi maestrii), Samba di Roda (in momente de relax).

Inainte de jocul in cerc traditia vrea sa fie cantata piesa “Ladainha”, melodie care aduce aminte de un cant religios foarte lent, un fel de doina. In afara Ladainh-ei mai sunt alte trei melodi intonate inainte de initierea cercului: Corrido, Chula si Quadra.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

IMBRACAMINTEA

Imbracamintea este caracterizata de pantalonii elastici numiti Abadà;diferenta intre capoeira de Angola si Capoeira Regionala este indicata si de imbraca minte astfel ca in Capoeira de Angola imbracamitea este alba(traditionala-imbracamintea duminicala a sclavilor) iar in cea Regionala este negru si galben, culorile clubului preferat de Mestre Bimba (echipa de fotbal Ypiranga).

BAZELE CAPOEIREI DE ANGOLA

De fiecare data cand cei doi ”angoleiros” (jucatorii din interiorul cercului) intra in joc trebuie sa mearga la piciarele berimbaului mediu si sa ceara binecuvantarea lui Dumnezeu facandu-si semnul crucii.

Trebuie sa se astepte intonarea “ladainhe-ei” de catre maestru.

In timpul jocului trebuie sa cante doar Corridos.

In Capoeira de Angola nu se “taie” jocul in centrul cercului ci langa picioarele berimbaului.

Chemarile, invitatiile (chamadas) pentru pasul in doi (passo a dois) trebuie sa fie facute doar pe ritmul de Angola corrida sau chorada.

Chemarile nu trebuie facute niciodata de un capoeirista cu grad mai inalt decat cei din centrul cercului.

Cand capoeiristul face o chemare bate cu piciorul tare in pamant, semn care semnifica schimbarea de partener si provocarea altui jucator.

Cand capoeiristul nu vrea sa accepte chemarea, sau nu o recunoaste se intoarce la picioarele beribaului.

Cand berimbaul gunga cheama, cei doi jucatori trebuie sa se intoarca sub berimbau.

Daca berimbaul face chemarea iar unul din jucatori vrea sa continue jocul, trebuie dat semnalul de passo a dois, stergand astfel autoritatea berimbaului pana la chemarea urmatoare. Daca un jucator vrea sa incheie jocul se intoarce sub berimbau.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Cand cei doi capoeiristi se opresc din joaca, se intorc sub berimbau, facandu-si semnul crucii. Daca cei doi “angoleiros” intra impreuna isi fac rugaciunea care spune: ”Dumnezeul meu, protejeaza-ne pe amandoi si da-mi victoria mie”. Pentru cei ce practica “Umbanda” sau “Candomble” (religii de origine africana), trebuie ceruta protectia propriului “Orixa” (divinitate–inger pazitor).

Uniforma este formata din tricou galben si pantaloni negri. In antichitate angoleiros jucau in geaca si pantaloni bej, cravata, palarie si curea alba. Purtau cu ei un baston si, ascunsa, lama unui briceag.

Un cerc de capoeira trebuie sa aiba in componenta 3 berimbaus (gunga pentru sunet grav, mediu si viola pentru sunetul acut care este si solistul), 2 pandeiros, 1 reco-reco, 1 agago si 1 atabaque.

In capoeira de Angola nu exista niciun tip de graduare. Elevul va ramane elev pana cand maestrul crede de cuviinta ca este momentul oportun schimbarii.

In Capoeira de Angola nu exista “Batizado” (botezul capoeirei) intrucat nu exista graduare si deci elevul va deveni maestru dupa multi ani de praticare a sportului.

INCEPUTUL EREI SCOLILOR DE CAPOEIRA 1930-1950

Figurile cele mai importante din secolul nostru sunt fara dubiu cele ale maestrilor Bimba si Pastinha, si care s-au nascut in Bahia intr-o perioada tulbure pentru capoeiristi care in acel moment erau vazuti ca fiind violenti si cruzi.



MESTRE BIMBA-MANOEL DOS REIS MACHADO (1899-1974)

A inceput sa practice capoeira antiga la 12 ani cu un african pe nume Betinho capitan la Compania de Navigatie a Statului Bahia(Baiana de Navegacao).

Bimba a inceput sa dea lectii de capoeira tanar fiind iar odata cu legalizarea capoeirei in 1934 de catre Getulio Vargas, Bimba a creat un nou stil cu numele: Lupta Regionala Bahiana (luta regional baiana) si care ulterior s-a transormat in Capoeira Regionala.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Capoeira Regionala a fost inventata de Mestre Bimba si a devenit in scurt timp foarte populara schimband astfel imaginea capoeristului in Brazilia. Stilul sau este mai rapid, acrobatic si atletic. Printre miscarile caracteristice fac parte salturile, acrobatia (numita “floreio”), lovituri prin rotatie.

In cantecele rapide cum ar fi “São Bento Grande de Bimba”, loviturile se succed cu repeziciune si au o mai mare mare frecventa iar “jocul” devine mai periculos si mai atractiv.

Dupa parerea maestrului Bimba metodologia predarii in acea epoca era mult prea violenta. Cursul de Capoeira Antigap e care l-a urmat a durat 4 ani perioada in care Bimba devine un fantastic practicant al acestui stil. La doar 18 ani era deja considerat “mestre”. in aceasta arta. Continua timp de 10 ani sa predea acest tip de lupta la “Capitania dos Portos da Bahia”.

Manoel do reis Machado era “alabê no candomblé”, si anume gazduitorul practicilor religiose Candomble.

Bimba simtea ca numarul mic de miscari de baza din Capoeira Antiga (Capoeira de Angola), odata cu cresterea abilitatilor atletice ale practicantilor, ii reduce eficienta ca lupta si forma de rezistenta asa ca decide elaborarea unei noi parti care sa exalte calitatile participantilor si astfel sa devina mai eficace.

Astfel intre anii 1928 si 1929 uneste vechile miscari din capoeira cu miscari traumatice si de dezechilibru din lupta “Batuque” invatata de la tatal sau dar si miscari inventate de el insusi.

Astfel in decursul timpului Bimba ia contact cu diferite realitati sociale si umane. Preda militarilor, politistilor si reprezentatilor elitei din Bahia. Influenta metodologiei militare e evidenta in Capoeira Regionala. Exercitiile fizice, rigiditatea si simulatiile unor ambuscade in cadrul cursurilor sale proveneau din practicile militare.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

INOVATIILE INTRODUSE IN CAPOEIRA DE MAESTRUL BIMBA:

- Disciplina rigida.
- Practicare in spatii inchise.
- Dupa parerea lui Bimba, capoeira este o lupta dar competitia trebuie evitata. El sustinea ca se trata de o lupta de cooperare, unde jucatorul mai abil si mai puternic trebuie sa fie responsabil cu cei mai slabi si sa-i ajute pentru a-si putea imbunatati tehnica.
- Elevii trebuie sa poarte uniforma alba, curata si sa aiba un comportament corect.
- "Seqüência de Mestre Bimba" metodologia predarii.
- Practica "cintura desprezada".
- "Formatura" (nivel egal cu o lucrare de diploma in Capoeira) si specializarea. O valoare data in baza capacitatilor practicantului.

Maestrul Bimba fondeaza prima scoala de Capoeira din istorie "Academia-Escola de Capoeira Regional" localizata in cartierul "Engenho Velho de Brotas".

In 1936 Bimba lupta de patru ori impotriva: Vítor Benedito Lopes, Henrique Bahia, José Custódio dos Santos e Américo Ciência, castigand de tot atatea ori.

Ulterior Mestre Bimba si discipolii sai fac o serie de reprezentatii in Brazilia si se prezinta in fata presedintelui brazilan, Getulio Vargas, care in cele din urma recunoaste Capoeira ca fiind "Unicul Sport National".

Dupa ce a luptat toata viata pentru a da vizibilitate si recunoastere Capoeirei, Mestre Bimba, moare in Goiana in 1974, ignorat si in mizerie.

In data de 12 iunie 1996, l'Universidade Federal da Bahia, concede in unanimitate titlul "Doctor Honoris Causa Post Mortem" lui Manoel dos Reis Machado (Mestre Bimba).

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

"CHORA CAPOEIRA / CAPOEIRA CHORA / CHORA CAPOEIRA / MESTRE BIMBA FOI EMBORA"

In sala maestrului Bimba si astazi este agatat pe perete tabloul cu regulile Capoeirei Regionale:

- Nu fuma.
- Nu bea. Alcoolul slabeste metabolismul muscular.
- Evita sa demonstrezi prietenilor in afara jocului "Roda de Capoeira" progresele tale. Adu-ti aminte ca surpriza este cea mai buna aliata in lupta.
- Evitarea conversatiilor in timpul antrenamentului.
- Incearca sa folosesti pasul ginga mereu.
- Pratica in fiecare zi elementele de baza.
- Conserva-ti corpul relaxat.
- E mai bine sa te lupti in sala decat pe strada.

Alte reguli:

- Eschiveaza mereu
- Toate miscarile trebuie sa aiba o finalitate
- Mentine o pozitie stabila pe sol
- Joaca capoeira in baza ritmului dat de berimbau
- Respecta-ti adversarul chiar si cand nu se mai poate apara
- Ai grija de integritatea morala si fizica a adversarului



MESTRE PASTINHA - VICENTE JOAQUIM FERREIRA PASTINHA (1889 - 1981)

Este marele aparator al Capoeirei Tradizionale. In 23 Februarie 1941, Pastinha inaugureaza Centro Sportivo al Capoeirei de Angola. El este cel ce a format mari maestrii "capoeiragem": João Pequeno, João Grande, Valdomiro Malvadeza, Albertino da Hora, Raimundo Natividade, Gaguinho Moreno, 45, Pessoa Bá-Bá-Bá, Trovoada, Bola Sete.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Vicente Joaquim Ferreira Pastinha s-a nascut pe 5 Aprilie 1889, in Salvador di Bahia, anul proclamarii Republicii Braziliane. Fiul spaniolului José Señor Pastinha si-al brazilianei Eugênia Maria de Carvalho, Pastinha incepe practicarea capoeirei la 8 ani.

Pastinha a avut o copilarie linistita si fericita, frecventand liceul de arta dimineata si practicand capoeira seara. La indemnul tatalui, Pastinha intra in marina unde isi ofera serviciile pentru 8 ani. In acelasi cadru ii invata pe colegii sai tainele capoeirei devenind o legenda vie. Paraseste marina si se intoarce la arta devenind pictor. Pentru a se putea mentine lucreaza ca zidar, vanzator de ziare si alte indeletniciri marunte. Dar pasiunea si mmunca sa de baza ramane capoeira.

In 1942 fondeaza prima scoala de Capoeira de Angola in centrul istoric din Salvador de Bahia. Elevii sai folosesc ca si uniforma pantaloni negrii si tricou galben culorile clubului de fotbal preferat: Ipiranga. In aceasta sala de gimnastica Pastinha preda capoeira tot restul vietii sale (chiar si la o varsta foarte inaintata) pentru a mentine actuala traditia luptei antice.

Mestre Pastinha este primul capoeirist care publica o carte despre istoria, filozofia si practica, capoeirei.

Sala de antrenament a maestrului Pastinha trece prin momente dificile. Batran si orb, Pastinha este obligat sa evacueze sala pentru ca aceasta sa fie restructurata la cererea primariei. Odata ce s-au terminat lucrarile restaurative sala nu se mai intoarce in proprietatea maestrului asa cum ii fusese promis si astfel devine un restaurant.

Mestre Pastinha face ultimul “Jogo de Capoeira” in 12 Aprilie 1981 si la 92 de ani moare pe 13 Noiembrie 1981. Ca si Maestrul Bimba desi rolul sau a fost marcant in istoria evolutiei capoeirei in Brazilia, acest ilustru maestru isi termina viata in obscuritate si abandon intr-un azil de batrani pe nume “D. Pedro II”.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

MUZICA SI DANS

Acompaniamentul da ritmul jocului si da o culoare ludica subliniind aspectul jucaus al infruntarii (participantii joaca, capoeira nu lupta capoeira).

LADAINHAS – melodii introductive cantate de maestru si care pot fi acompaniate de atabaque, in timp ce participantii la cerca sculta in liniste.

SAUDACAOES – Este vorba despre melodii cantate in mod alternat de componentii cercului.

CORRIDOS – sunt melodii amestecate, rapide si lente, scurte sau lungi unde participantii cercului se alterneaza avand mereu aceeasi replica.

SAMBA DA RODA si **MACULELE** se unesc jocului si sunt presentate cu ocazia unor ocazii speciale, festivitati si evenimente. Acestea fac parte in mod indirect de capoeira.

MACULELE este un dans razboinic bogat si colorat introdus in capoeira in Santo Amarode Purificacao (Bahia): “sou eu, sou eu/sou eu, maculele, sou eu”. **MACULELE** e un ritual mistic si profan de origine bantu si ca toate manifestarile folcloristice de origine africana este obscura si necunoscuta. Dansul se face batand intre ele ritmic niste bastoane din lemn sau cutite lungi. Maestrul Canjiquinha a fost primul care a incorporat maculele in spectacole de capoeira si cultura afro din Bahia.

IATA CUM CAPOEIRA DEVINE ASTFEL:

LUPTA – reprezentata de originea si supravietuirea acestor arte martiale

ARTA SI DANS – musica, ritm, maxima expresie corporala data de miscarile creative, acrobatii, echilibru si coordonarea motorie.

FOLCLOR – este o expresie populara a culturii braziliene

SPORT – recunoscuta in Brazilia ca fiind o activitate sportiva institutionalizata in 1972 de Consiliul National de Sport.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

EDUCATIE – reprezinta un element important pentru formarea elevilor dezvoltand fizicul, caracterul, personalitatea.

DIVERTISMENT – spontaneitatea cercurilor, tinute in piate, in scoli, la facultati si evenimente etc.

FILOZOFIE DE VIATA – exista multi praticanti care se dedica trup si suflet, creand o filozofie proprie si in care capoeira este elementul central pe care se construiesc valorile personale. Multi maestrii traiesc din capoeira.

MISCARILE DIN CAPOEIRA FUNDAMENTALA

MISCARI DE BAZA

- GINGA
- NEGATIVA SI/SAU ROLE
- AU

ESCHIVE

- COCORINHA
- RESISTENCIA
- QUEDA DE QUADRO
- ESQUIVA

LOVITURI BAZA

- MEIA LUA DE FRENTE
- ARMADA
- QUEIXADA
- MARTELO DO CHAO
- CHAPA DE COSTAS
- BENÇÂO
- MARTELO
- MEIA LUA DE COMPASSO

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

SECVENTELE MAESTRULUI BIMBA

Mestre Bimba a creat o secventa de miscari pentru a usura studiul capoeirei propriilor elevi, cu ajutorul careia se invata cum sa primesti si sa raspunzi anumitor lovituri.

FIECARE GRUP ULTERIOR A PERSONALIZAT ACEASTA SECVENTA

	JUCATORUL A	JUCATORUL B
1a SEQUÊNCIA	MEIA-LUA DE FRENTE (D)	COCORINHA (S)
	MEIA-LUA DE FRENTE (S)	COCORINHA (D)
	ARMADA (S)	NEGATIVA (S)
	AÚ (D)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
2a SEQUÊNCIA	QUEIXADA (D)	COCORINHA (D)
	QUEIXADA (S)	COCORINHA (S)
	COCORINHA (D)	ARMADA (D)
	BENÇÃO (D)	NEGATIVA (D)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
3a SEQUÊNCIA	MARTELO (D)	DEFESA DE COTILA (S)
	MARTELO (S)	DEFESA DE COTILA (D)
	COCORINHA (D)	ARMADA (D)
	BENÇÃO (D)	NEGATIVA (D)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
4a SEQUÊNCIA	GODEME (D)	DEFESA DE COTILA (D)
	GODEME (S)	DEFESA DE COTILA (S)
	ARRASTÃO	NEGATIVA (D)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
5a SEQUÊNCIA	GIRO (S)	ARPÃO DE CABEÇA
	JOELHADA (D)	NEGATIVA (D)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

	JUCATORUL A	JUCATORUL B
6a SEQUÊNCIA (GINGA INVERTITA)	MEIA LUA DE COMPASO (D)	COCORINHA (D)
	COCORINHA (S)	MEIA LUA DE COMPASO (S)
	MEIA LUA DE COMPASO (S)	COCORINHA (S)
	COCORINHA (D)	MEIA LUA DE COMPASO (D)
	JOELHADA LATERAL (D)	NEGATIVA (S)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
7a SEQUÊNCIA (GINGA INVERTITA)	ARMADA (D)	COCORINHA (D)
	COCORINHA (S)	ARMADA (S)
	ARMADA (S)	COCORINHA (S)
	COCORINHA (D)	ARMADA (D)
	BENÇAO (D)	NEGATIVA (S)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (ACEEASI PARTE CU AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)
8a SEQUÊNCIA (GINGA INVERTITA)	BENÇAO (D)	NEGATIVA (D)
	AÚ (S)	CABEÇADA
	ROLÊ (PARTE OPUSA AÚ)	ROLÊ (IN OGLINDA)

LOVITURI DEZECHILIBRANTE

- RASTEIRA
- BANDA
- NEGATIVA DERUBANDO
- NEGATIVA COM TESOURA
- ARRASTAO
- BOCA DE CALCA
- BOCA DE CALCA DE COSTAS
- CRUZ
- BANDA POR DENTRO
- BANDA DE COSTAS
- ACOITE DE BRACO
- TESOURA DE COSTAS
- TESOURA DE FRENTE
- VINGATIVA
- TOMBO DA LADEIRA
- PAULISTA

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

ALTE LOVITURI

- CHAPA DE FRENTE
- PISÃO LATERAL
- PISÃO CRUZADO
- PISÃO POSTERIOR
- S-DOBRADO
- CHIBATA
- PONTEIRA
- VOO-DO-MORCEGO
- PULO DO MACACO
- MEIA LUA SOLTA
- COMPASSO
- CHAPEU DE COURO
- RABO DE ARRAIA
- ARMADA CON MARTELO
- ARPAO DE CABECA
- ESCORUMELO
- ASFIXIANTE
- GALOPANTE
- GODEME
- CUTELO
- COTOVELADA
- JOLHADA FRONTAL
- JOLHADA FRONTAL DE QUADRIL
- JOELHADA LATERAL
- JOLHADA LATERAL DE QUADRIL
- ESCALA
- BALANCEIO

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

CONCEPT GENERAL – CAPOEIRA FITNESS

“Capoeira inseamna exprimarea maxima a corpului prin miscari, muzica ritm si energia mintii. Capoeira inseamna magie si armonie inseamna sa lasi instinctul sa vorbeasca!”

CAPOEIRA FITNESS este un program extrem de motivant ce reinterpreteaza capoeira: elimina executiile acrobatice de mare dificultate si imbina pasii baza ai capoerei cu cei ai aerobicii astfel dand nastere unei mixturi fascinante si super antrenante accesibile tuturor.

CAPOEIRA FITNESS inseamna un antrenament optim din punct de vedere cardiovascular, planificat pentru a da tuturor tipologiilor de clienti un program de antrenament complet si eficace. A fost creat respectand cicluri periodice de antrenament iar coregrafia este structurata pe blocuri pre-coregrafice de miscari care sa permita persoanelor sa atinga obiectivele fiziologice intr-un timp cat mai scurt castigand o buna capacitate tehnica de executie si de antrenament.

Capoeira e un program bazat pe conceptul unui antrenament global. Capoeira foloseste intreg corpul in desfasurarea lectiei folosind o gama ampla de miscari: se sare, se invarte, se danseaza, se loveste si se interpreteaza miscarile specifice stilului pe ritmul muzicii create de nativii afro-brazilieni.

OBIECTIVUL PROGRAMULUI:

- Prezentarea unor metodologii alternative de antrenament care sa permita propagarea capoeirei in sectorul de fitness traditional.
- Propagarea tehnicii prin intermediul unei posturi si unor miscari corecte si executate cu precizie si echilibru.
- Oferirea unor antrenamente motivante.

BENEFICII

Focus principal: dezvoltarea si imbunatatirea rezistentei cardiovasculare, fortei, agilitatii, vitezei, indemanarii, echilibrului, ritmului si coordonarii motorii.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

ANATOMIE GENERALA

ANATOMIA GENERALA SI IMPARTIREA ANATOMICA A CORPULUI UMAN

TRUNCHIUL

ANTERIOR

- Torace
- Abdomen
- Bazin (centura pelvina)

POSTERIOR

- Regiunea Dorsala
- Regiunea Lombara
- Regiunea Gluteala

MEMBRELE SAU EXTREMITATILE (SEGMENTE)

SUPERIOARE

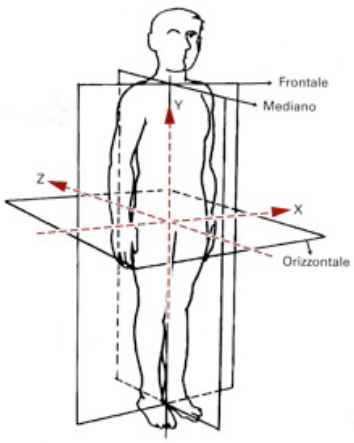
- Umar
- Brat
- Antebrat
- Mana (palma, dosul palmei)
- Degete

INFERIOARE

- Sold
- Coapsa
- Genunchi
- Gamba
- Laba Piciorului
- Degete

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

PLANURILE DE MISCARE



PLAN SAGITAL SAU ANTERO-POSTERIOR

Taie corpul din fata in spate divizandu-l simetric in jumatate.

PLAN LATERAL SAU FRONTAL

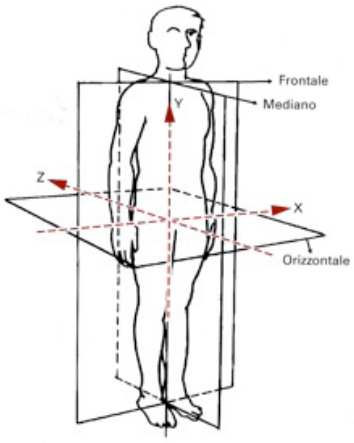
Taie corpul lateral dintr-o parte in alta divizandu-l in doua parti, fata si spate.

PLAN TRANSVERSAL SAU ORIZONTAL

Taie corpul orizontal divizandu-l intr-o parte superioara si una inferioara.

O miscare in plan sagital ce poarta un segment al corpului in fata in functie de pozitia anatomica (Pozitie Initiala) se numeste **FLEXIE**.

O miscare in plan sagital ce poarta un segment al corpului in spate in functie de pozitia anatomica (Pozitie Initiala) se numeste **EXTENSIE**.



AXA LONGITUDINALA (VERTICALA)

Axa longitudinala a corpului uman e perpendiculara pe baza de sprijin, cand corpul se afla in pozitie dreapta.

AXA TRANSVERSALA (ORIZONTALA)

Axa transversala e perpendiculara pe axa longitudinala (de la stanga la dreapta).

AXA SAGITALA

Axa sagitala e directionata din partea posterioara spre cea anterioara (ventro-dorsal) si e perpendiculara pe cele doua axe precedente.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

BIOMECANICA APLICATA

COLOANA VERTEBRALA

Anatomic vorbind coloana vertebrala e considerata segmentul cel mai complex si semnificativ al corpului uman. Coloana vertebrala poseda patru curbaturi anatomice: lordoza cervicala, cifoza dorsala, lordoza lombara si cifoza sacro coccigiana.

In afara de vertebre, are numeroase ligamente si discuri intervertebrale care amortizeaza impactul.

ZONA COLOANEI VERTEBRALE

Cuprinde spațiul dintre regiunea cefalo-cervicală și centura pelvină. Este o regiune întinsă, complexă, având ca schelet principal, axial, coloana vertebrală, care se articulează inferior, prin osul sacru la oasele centurii pelviene, respectiv la ilion (ilium).

Scheletul din zona coloanei vertebrale cuprinde următoarele repere:

- Osul Occipital
- Oasele Temporale
- Coloana Vertebrală
- Oasele Iliace
- Coastele

Coloana vertebrală este compusă din 33 – 34 de piese osoase scurte, mai mult sau mai puțin diferite între ele, numite vertebre. După locul pe care-l ocupă, formă și dimensiuni, vertebrele sunt împărțite în:

- Cervicale (7)
- Toracice (12)
- Lombare (5)
- Sacrale (5), sinostozate în Osul Sacru-M
- Coccigiene (4–5), sinostozate în Osul Coccigian (Coccis)

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Înainte de naștere, coloana vertebrală prezintă o mare cifoză dorsală (convexitate pronunțată), care, până la naștere, dispare.

În decursul primului an de viață apar curburile fiziologice definitive:

- La circa trei luni, când copilul începe să stea în șezut, apare o primă curbură vertebrală, lordoza cervicală (concavitate cervicală);
- La circa șase luni, se conturează cifoza dorsală;
- La aproape un an, când copilul stă în picioare și face primii pași, se conturează și ultima curbură, lordoza lombară.

Apariția curburilor vertebrale este o consecință a poziției verticale a omului, dispunerea lor echilibrând corpul.

Nici lateral coloana vertebrală nu este dreaptă, ci prezintă slabe curburi, numite scolioze. Normal, acestea apar în zona toracică și sunt îndreptate cu convexitatea spre stânga, la dreptaci.

Prin accentuarea curburilor vertebrale, se ajunge la câteva malformații cu efecte mai mult sau mai puțin nefaste pentru funcționarea normală a anumitor aparate, în special respirator și circulator.

Astfel, pot apărea:

- **CIFOZA TORACICĂ**, prin accentuarea cifozei fiziologice (normale). Se caracterizează pirin bombarea accentuată a spatelui, cu dilatarea spațiului intervertebral toracic dorsal, paralel cu întinderea cartilajelor, și cu reducerea spațiului intervertebral anterior, paralel cu comprimarea și distrugerea cartilajelor. Uneori pot apărea ciocuri osoase, care tind să prindă vertebrele între ele într-o toraxartroză imobilizantă și dureroasă. De obicei, cușca toracică este comprimată dorso-ventral și mobilitatea sa scade simțitor. Apar tulburări de deplasare a difragmei, concomitent cu scăderea volumului respirator. Omoplații se depărtează, lăsând umerii să cadă în față. Totodată are loc accentuarea lordozei cervicale. Pot apărea tulburări cardio-vasculare.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

• **LORDOZA PATOLOGICĂ LOMBARĂ**, care, deşi nu are aşa de multe efecte restrictive asupra respiraţiei şi circulaţiei, bombează abdomenul înainte, la normoponderali, pe când la supraponderali – obezi, poate constitui o consecinţă a căderii înainte a acestuia. Uneori, când este asociată cu cifoza, degenerează în cifolordoză. Accentuarea lordozei lombare, prin întinderea anterioară a inelelor intervertebrale şi tasarea lor dorsală constituie cauza principală a multor discopatii: dureri de mijloc, la flexii, hernieri ale discurilor spre anterior, imobilitate prin dureri apărute de la frecarea corpurilor intervertebrale, sau ca urmare a lombartrozei.

Faţă de zona toracică, întărită de cutia toracică, zonele cervicală şi lombară sunt mult mai vulnerabile la şocuri mecanice, dar prezintă şi mobilităţi sensibil crescute.

GENUNCHIUL

In afara coloanei vertebrale, articulatia genunchiului este recunoscuta ca fiind cea mai mare si complexa din corpul uman.

Genunchiul este o articulatie extrem de complicata ce necesita un studiu detaliat. Miscarile legate de acest “punct de sudura” articular sunt cele de extensie,flexie si de rotatie interna si externa a piciorului; aceasta ultima miscare se poate produce doar cu genunchiul indoit.

Genunchiul are trei articulatii in una; doua articulatii **Tibio-Femorale** (intre condilul lateral al femurului si partea mediala a tibiei) apoi, articulatia **Patela-Femur** (intre fata articulara posterioara a patelei si fata patelara a femurului).

STRUCTURA ARTICULATIEI:

• **PATELA** - functioneaza ca o “polihercul ina”, care mareste avantajul mecanic al cvadricepsului in timpul extensiei genunchiului.

• **MENISCUL** - e compus din discuri formate din fibre cartilaginose localizate la periferia tibiala. Una din principalele functii ale acestei structuri este de a da o mai mare stabilitate articulatiei si are capacitatea de-a absorbi si transfera forta genunchiului.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

- **LIGAMENTELE COLATERALE** - unul medial si altul lateral, amandoua au grija de justa stabilitate a miscarilor laterale ale genunchiului.

- **LIGAMENTUL INCRUCISAT ANTERIOR SI POSTERIOR** - aceste doua ligamente, ce se-ncruciseaza in interiorul genunchiului, au rolul de a limita alunecarea spre inainte sau inapoi a femurului deasupra tibiei in timpul efectuarii miscarilor de flexie si extensie ale genunchiului. Ligamentul incrucisat anterior limiteaza proiectia tibiei inspre inainte in timpul flexiei genunchiului cu picioarele fixate pe sol, in timp ce ligamentul incrucisat posterior limiteaza hiperextensia genunchiului.

EXTENSIA MEMBRULUI INFERIOR - INDOIRE (FLEXIE) PROFUNDA

Atentie la executarea eschivelor si a altor miscari ce presupun o flexie profunda si care in capoeira se succed cu repeziciune.

Efectele nedorite sunt relationate direct cu gradul de flexie al genunchiului in momentul executiei exercitiului.

Musculatura cvadricepsului, care este responsabila actiunii dinamice, exerciteaza doua forte de compresie:

- Una provine din patela si impinge inspre sus (**forta Q**)
- Cealalta forta are origine tot in patela dar impinge inspre jos (**forta L**)
- Avand in vedere ca sunt doua forte divergente, se naste, ca rezultat, o alta forta (**forta R**), care depinde implicit de unghiul pe care-l formeaza celelalte doua forte. Cu cat este mai mic unghiul format cu atat mai mare o sa fie **forta R** pe care o suporta patela.

In acest fel, nu doar patela dar si ligamentele, meniscurile,capsula articulara si cartilaginile articolare sunt afectate mult si exista posibilitatea de a se trasforma in leziuni.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

INDICATII PENTRU O MAI MARE SIGURANTA:

- Limitarea la 90° a unghiului de flexie a genunchiului.
- Respectarea unei viteze de executie adecvate in timpul exercitarii cu greutati.
- Evitarea inserarii sub calcaie a unor accesorii pentru a "usura" exercitiul, cum ar fi bastoane sau alte obiecte, pentru ca in aceasta situatie se formeaza o proiectie tibiala inspre inainte care face sa creasca forta de rezistenta.
- Nu executa o flexie excesiva a bustului spre inainte.
- In executarea "Butterfly" si "Wide Squat", varfurile picioarelor trebuie sa fie aliniate cu genunchii.
- In executarea "Boxe Squat" mana trebuie asezate langa laba piciorului.
- La executarea "Lunges" piciorul din spate trebuie sa formeze un unghi de 90° intre coapsa si gamba.
- In timpul efectuarii tuturor miscarilor trebuie sa fim atenti la alinierea genunchiului cu glezna.

ARTICULAȚIILE

Articulațiile sunt mijlocul anatomic care permite mișcarea reciprocă a două sau mai multe oase diferite aflate în contact; acestea sunt astfel punctele de sprijin ale mișcărilor corporale.

Anatomic articulațiile se împart în două mari categorii: diartroze și sinartroze.

Diartrozele, care spre deosebire de sinartroze sunt dotate cu ample posibilități de deplasare unghiulară, sunt articulațiile maxim interesate în mișcările corpului, condiționându-le deci prin gradul lor mai mult sau mai puțin dezvoltat de specializare.

În diartroze, găsim în general următoarele elemente componente:

- Extremitățile segmentelor osoase, care într-o articulație individuală stabilesc un raport (în cea mai mare parte a cazurilor, mai ales la raporturile articulare proprii oaselor lungi, acestea se stabilesc în general între două segmente osoase);

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

- Capsula articulară, care înfășoară articulația: este o structură dotată cu o rezistență deosebită, întrucât este caracterizată de un strat extern de țesut conectiv fibros și elastic și de un strat intern, mai subțire.
- Membrana sinovială, adică stratul intern al capsulei articulare: aceasta este în mod abundent irigată de sânge și are funcția de a secreta un lichid, zis sinovial, care micșorează frecarea dintre corpurile rigide articulare;
- Lichidul sinovial;
- În unele cazuri, în articulații sunt prezente elemente pe care le putem defini "auxiliare", de țesut cartilaginos fibros sau osos, care contribuie la o funcționare mecanică mai bună a acestora: este vorba de meniscuri și de oasele sesamoide, acestea din urmă în general de dimensiuni mai degrabă reduse.

TENDOANELE

Aproape toți mușchii care produc prin contracția lor mișcări ale corpului, sau ale segmentelor acestuia, de o anumită intensitate, sunt legați de un punct solid fix– o parte a osului – prin tendoane, care sunt compuse din mănunchiuri mai mult sau mai puțin lungi de fibre de țesut conectiv. Acest țesut, chiar fiind lipsit de elasticitate, este caracterizat de o structură formată preponderent din mănunchiuri de fibre definite "colagen", ușor ondulate și dispuse paralel în direcția tracțiunii pe care mușchii aferenți fiecărui tendon o exercită; țesutul poate astfel opune rezistență acțiunii de tragere. Atunci când începe contracția musculară ondularea mănunchiurilor tendoanelor dispare treptat: este vorba, deci, de un mecanism de protecție față de eventualele, precoce rupturi.

MOBILIZARE – „MOBILITATEA ARTICULARĂ"

Mobilitatea articulară este una din componentele esențiale în realizarea mișcărilor corpului și ale părților sale, numărându-se printre calitățile fizice (celelalte sunt forța, viteza și rezistența).

Mobilitatea articulară este prezentă în toate ființele umane, ca și în toate animalele definite „vertebrate", adică în care există un aparat osos și, prin urmare, există raporturi articulare între oase.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Ceea ce variază de la individ la individ, întorcându-ne la specia umană, este valoarea amplitudinii mișcărilor permise diverselor articulații.

În viața normală de zi cu zi, în general, mobilitatea articulară îmbracă desigur un rol important pentru mișcare, dar nu fundamental, cum în schimb are loc în practica sportivă și în particular în activitățile lucrative. În plus în relație cu primul din cele două cazuri, mobilitatea articulară se identifică drept capacitatea de a executa mișcări ale întregului corp sau ale segmentelor corporale individuale cu amplitudinea maximă a mișcării permisă de structurile anatomice ce compun articulațiile implicate în mișcare sau oricum acționând asupra acestora, pentru a obține un rezultat care să fie cât mai profitabil posibil.

FACTORI CARE LIMITEAZĂ MOBILITATEA ARTICULARĂ:

- Rigiditatea tendoanelor și a ligamentelor;
- Forma particulară a oaselor în zonele în care acestea se articulează;
- Contactul cu părțile învecinate ale corpului (fie ele "moi", sau ușor comprimabile, ca mușchii, organele interne sau stratul adipos, sau "rigide", adică alte elemente osoase);
- Rezistența grupurilor musculare care se opun mișcării specifice.

Contactul cu părțile învecinate ale corpului și forma extremităților osoase implicate în articulație, sunt condiții care trebuie să fie acceptate și nu pot fi schimbate, exceptând cazul în care volumul excesiv din anumite zone ale corpului, consecință a unor importante acumulări de țesut adipos, nu perturbă și mișcările „normale". În astfel de cazuri, un program de exerciții fizice de bază, asociat cu o dietă, va readuce foarte probabil lucrurile la normal.

ELASTICITATE. Prin acest termen ne referim la acea caracteristică, aproape exclusivă a țesutului muscular scheletic, de a reveni rapid la lungimea sa originară, în urma unei deformări - în alungire - atunci când stimulul care a produs-o pe aceasta din urmă a încetat. Viteza de recuperare a lungimii originare de către mușchi, o dată încetat stimulul, este un factor cantitativ care caracterizează calitativ elasticitatea: cu cât este mai mic timpul de recuperare, cu atât mai mare este gradul de elasticitate.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

EXTENSIBILITATE. Prin acest termen ne referim la acea proprietate a mușchilor scheletici, tendoanelor și ligamentelor - chiar înregistrându-se valori de extensibilitate mai mare pentru primii - de a se întinde, alungi, dacă sunt supuși unui stimul adecvat. Este o caracteristică ce depinde de proprietățile structurale ale organizării intracelulare (intra = intern), ca în cazul țesutului muscular, sau de cea a organizării structurale intercelulare (inter = între). Parametrul pentru o evaluare cantitativă a extensibilității, și apoi calitativă, o dată pusă această evaluare în relație cu o capacitate de prestație, nu este deci timpul - sau mai bine, viteza - ci spațiul - centimetri, sau chiar milimetri, fiind vorba de tendoane și ligamente - adică valoarea alungirii, independent de timpul necesar ca fibrele să se întoarcă la lungimea originară.

Mobilitatea este un element fundamental al gimnasticii funcționale.

STABILIZARE NEUTRĂ

Stabilizarea Neutră sau Stabilitatea este capacitatea de a controla mobilitatea articulară.

POZIȚIA CORPULUI

Atunci când se execută un exercițiu, postura și alinierea corpului sunt de o importanță fundamentală. Așezarea într-o o postură corectă nu înseamnă a fi rigid.

Să ne imaginăm o linie centrală care parcurge întregul corp plecând din vârful capului. Greutatea corpului trebuie să fie ținută în echilibru distribuind-o în mod egal în raport cu această linie imaginară.

Mișcare Izolată: a izola un mușchi înseamnă că acel exercițiu trebuie să fie specific pentru mișcarea articulară care a fost propusă (de exemplu: Alungirea cvadricepsului), astfel încât mușchiul alungindu-se să solicite un număr mai mare de fibre musculare.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Mișcarea controlată solicită o mai mare stabilitate.

Atunci când se încearcă izolarea unei fâșii musculare, este important să „NU” se facă să lucreze mușchiul peste pragul oboselii, pentru că aceasta solicită intervenția altor grupuri musculare pentru a depăși oboseala.

ATENȚIE:

Musculatura abdominală contractată.

Toracele ridicat.

Pelvisul în poziție neutră, cu coccisul îndreptat direct spre sol.

Spatele spre în spate în poziție relaxată.

Nu supraîntindeți și nu blocați articulațiile genunchiului și coatelor.

Stabilitatea dinamică poate fi definită drept capacitatea de a executa o mișcare fluidă cu o postură stabilă.

Atunci când prin prestațiile de executat au loc dezechilibre în forța sau flexibilitatea mușchilor agoniști și antagoniști și mai ales atunci când aceste dezechilibre au loc între mușchii anteriori și posteriori, vor fi dificultăți în menținerea neutralității sau stabilității trunchiului.

Pentru a obține o postură ECHILIBRATA pentru a evita riscurile hiperlordozei lombare este necesar:

- Să se execute exercițiile menținând postura verticală corectă și să se încerce adoptarea sa întotdeauna când corpul este în poziție verticală
- Să se execute exerciții de alungire cu regularitate
- Să se întărească musculatura abdominală.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

COORDONARE INTEGRATIVĂ

Coordonarea este un element esențial pentru structurarea gimnasticii funcționale, este capacitatea de a executa o secvență de exerciții sincronizând mișcările articulare, integrând diversele grupuri musculare. În timpul unei acțiuni musculare mușchii acționează coordonați între ei în aproape toate mișcările (Grad de sinergie).

Coordonarea care se dezvoltă în timp este rezultatul unei repetiții atente executată cu o tehnică adecvată.

ECHILIBRU MUSCULAR

Echilibrul Postural se obține cu o varietate de exerciții care întăresc atât grupurile musculare agoniste cât și pe cale antagoniste. Aceasta va echilibra și va îmbunătăți stabilitatea articulațiilor. Pentru orice mușchi care lucrează (Motor primar al acțiunii) AGONIST, este necesar să se antreneze grupul muscular opus ANTAGONIST: exemplu cvadriceps/ biceps femural.

Sindroamele zonei lombare, sunt datorate unei POSTURI incorecte sau unui DEZECHILIBRU MUSCULAR.

Acestea pot avea loc prin:

- Creșterea curburii lombare
- Slăbirea musculaturii abdominale
- Hiperextensia genunchiului
- Picioare pronate sau supinate

Activitatea musculară executată în mod echilibrat, micșorează posibilitatea de dezechilibre musculare și reduce riscul de leziuni.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

ECHILIBRUL

CONSIDERAȚII ASUPRA PROBLEMATICILOR ARTICULAȚIILOR ȘI ECHILIBRULUI POSTURAL

Proprioceptia și feed-back-urile neuromusculare corelate reprezintă o componentă importantă pentru întreținerea stabilității funcționale a articulațiilor și pentru gestionarea echilibrului, reglarea tonusului postural și controlul mișcărilor.

DAR CE ESTE ECHILIBRUL?

Chiar dacă a fi în echilibru apare absolut natural, echilibrul este ceva ce cucerim în fiecare clipă și de care ne dăm seama numai atunci când suntem gata să-l pierdem. Starea de echilibru este rezultatul gestionării situațiilor continue de dezechilibru pe care aproape mereu nu suntem în măsură să le percepem.

Menținerea echilibrului este posibilă grație unui mecanism complex de control în care se integrează informațiile de origine vizuală, tactilă-proprioceptivă și vestibulară. Informația vizuală este indispensabilă pentru a face precisă gestionarea posturii și a mișcării în raport cu situația ambientală.

Informația tactilă-proprioceptivă cu un flux continuu de semnale provenind de la articulație, de la piele și de la mușchi și tendoane, permite SNC să fie în mod constant informat asupra poziției segmentelor corporale și asupra vitezei cu care acestea se mișcă (informațiile tactile sunt extrem de importante pentru că ne permit să avem informații în sens spațial).

Sistemul vestibular furnizează informații asupra pozițiilor statice, dinamice și asupra accelerărilor unghiulare și liniare ale capului.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

PERCEPȚIE ȘI PROPRIOCEPȚIE

Conștientizarea propriului corp și relația sa cu mediul extern sunt mediate de fenomenul percepției.

Percepția reprezintă deci interpretarea la nivel conștient a semnalelor sosite de la periferie. Trebuie totuși reamintit că aproximativ numai un (01) semnal dintr-un milion reușește să treacă de filtru și să ajungă la nivel conștient.

Istoria percepției sau „sensation" pentru anglo-saxoni (înțeleasă ca unitate elementară a percepției) începe probabil în secolul IV î.C. atunci când Aristotel descrie cei cinci simțuri.

Dar numai în ultimele două secole începe să fie atribuită articulațiilor și mușchilor o funcție senzorială.

DEFINIȚIILE PROPRIOCEPȚIEI

Conceptul de proprioceptie s-a modificat în timp asumând diverse semnificații.

În 1906 Sherrington introduce conceptul de proprioceptie plecând de la Clasificarea receptorilor periferici care țin cont de originea stimulului. Împarte, în fapt, receptorii periferici în proprioceptori (privesc în interiorul corpului nostru: stimulul se naște în interiorul organismului), exteroceptori (privesc lumea externă ca și receptorii cutanați și ai gustului) și teleceptori (stimulul vizual, auditiv, olfactiv vine de departe și nu este în contact cu corpul nostru). Pentru Sherrington proprioceptorii sunt receptorii articulari, ligamentari musculari și labirintici.

În 1980 Mountcastle și Willis atribuie propriocepției semnificația de „conștientizare a poziției membrelor" în timp ce prin sinestezie se înțelege „conștientizarea mișcării articulare".

- **Simțul poziției articulare (joint position sense)**
- **Simțul mișcării articulare (kinesthesia)**

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Totuși în conceptul de proprioceptie este important să se distingă cele două componente: „conștientă” și „inconștientă”. Componenta „inconștientă” stă la baza reflexelor proprioceptive stabilizatoare indispensabile pentru a asigura stabilitatea funcțională și dinamică a articulațiilor. Atunci când o articulație este pusă sub sarcină mecanică se activează, în fapt, la nivel spinal reflexele musculare stabilizatoare.

Fluxul de semnale provenind de la mecanoceptorii periferici, de la receptorii vizuali și vestibulari este integrat și prelucrat la diverse niveluri de sistemul nervos central (SNC) pentru a genera un răspuns motor. Cele trei niveluri principale de prelucrare și control sunt: reflexul spinal, activitatea trunchiului encefalic, programarea cognitivă. Programarea cognitivă (care implică în principal scoarța motorie, nucleele bazei și cerebelul), permite memorarea și repetarea mișcărilor voluntare cum sunt comenzile centrale.

RECEPTORI PROPRIOCEPTIVI

În trecut diverși autori au formulat ipoteze contradictorii care vedeau, ca responsabili ai informațiilor proprioceptive, structuri anatomice diferite.

Sherrington și Adrian, cu studii între 1906 – 1918 și respectiv în 1928, au susținut importanța receptorilor articulari, singurii în măsură să furnizeze informații proprioceptive. Ei au afirmat, în fapt, că anestezia locală a unei articulații anulează simțul poziției și al mișcării articulare și că mușchii fără articulații (oculari, ai limbii) nu dau naștere percepției poziției.

În 1984 Shultz a demonstrat histologic pentru prima oară prezența de mecanoceptori, asimilabili corpusculilor tendinoși Golgi, în ligamentele încrucișate ale genunchiului.

La ora actuală, se reține că sensibilitatea proprioceptivă are origine în integrarea semnalelor provenind de la receptorii articulari, musculari și cutanați (în special pielea care îmbracă articulațiile).

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

STUDII FUNCȚIONALE ASUPRA PROPRIOCEPTIVITĂȚII MEMBRULUI INFERIOR

Evaluarea indirectă a stabilității funcționale a membrului inferior, în sprijin pe un sau pe ambele picioare, cu ochii deschiși și ochii închiși, s-a făcut în principal utilizând platforme stabilometrice care au furnizat însă rezultate contradictorii.

PROPRIOCEPȚIE ȘI DEZECHILIBRU – INSTABILITATE

Acum circa treizeci de ani s-a înțeles să este necesar să se creeze situații de dezechilibru-instabilitate pentru stimularea sistemului proprioceptiv: mai ales din studiile lui Freeman ia naștere ideea utilizării meselor basculante proprioceptive.

SISTEME ELECTRONICE DE EVALUARE A SENSIBILITĂȚII PROPRIOCEPTIVE ȘI A GESTIONĂRII DEZECHILIBRULUI

O dată cu evoluția tehnologiei s-au născut primele aparate destinate cuantificării comportamentului unui subiect în gestionarea dezechilibrului și evaluării eficienței sistemelor implicate.

SISTEME STABILOMETRICE

Sunt platforme în măsură să înregistreze proiecția pe sol a micro-mișcărilor centrului de greutate al subiectului, în poziție verticală, în situație statică. Sunt în măsură să evalueze gestionarea situațiilor continue de dezechilibru care caracterizează poziția verticală cu sprijin pe ambele picioare sau pe unul singur. În ceea ce privește evaluarea funcțională a sistemului proprioceptiv datele din literatură sunt contradictorii și în orice caz puțin semnificative. Evaluarea funcțională a sistemului proprioceptiv solicită, în fapt, crearea unei situații artificiale de instabilitate care să fie perceptibilă, dar și controlabilă de subiectul examinat.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

SISTEME ELECTRONICE OSCILANTE

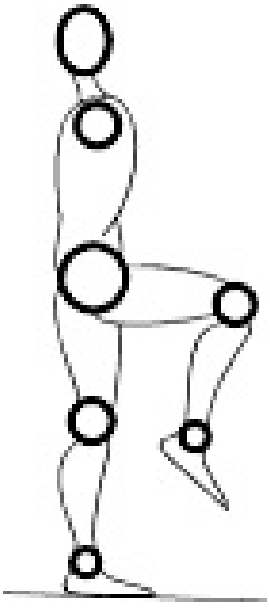
Dificultățile transformării în semnal electric a mișcării basculante a dus la realizarea de sisteme cu punct de sprijin și centrul de rotație fixe și care să coincidă. Este vorba de mese oscilante (mișcare ca a leagănelor de copii cu axă de rotație centrală). Nivelul de instabilitate al meselor oscilante nu poate fi gestionat de subiect și necesită prezența de mijloace de amortizare care alungesc, însă, în mod considerabil latența răspunsului mecanic.

SISTEME ELECTRONICE BASCULANTE

În sistemele electronice basculante (mișcare de cal de lemn) punctul de sprijin și centrul de rotație sunt mobile și nu coincid. Centrul de rotație este pus deasupra planului de sprijin. Aceste caracteristici fac sistemul controlabil la orice grad de înclinare. La toate înclinările, latența mecanică nu are influență.

CUM SE MENȚINE ECHILIBRUL?

Echilibrul menținut în postura verticală este un exemplu tipic și important de modul în care toate mecanismele proprioceptive sunt implicate. Echilibrul, în fapt, se menține prin deplasarea repetată de mase (segmente corporale) determinată de acțiunile continue involuntare și coordonate de contracție și relaxare a musculaturii, astfel încât să corecteze continuu poziția centrului de greutate, pentru ca proiecția acestora din urmă să nu iasă din „umbra de sprijin” pe plan.





FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Piciorul este un sistem complex în echilibru; structura sa cu bolți, conferă sistemului o continuă stare de „alarmă" care poate fi percepută acordând atenție la ceea ce transmite piciorul de sprijin, atunci când se asumă poziția verticală, cu un membru ridicat și îndoit.

Se pot simți astfel schimbările continue de întindere, în diversele puncte ale labei piciorului însoțite de oscilații ale membrului de sprijin și de tot restul corpului. Aceste oscilații sunt determinate, inconștient, de contracția și de relaxarea musculară, care pun în mișcare masele corporale, pentru ca proiecția centrului de greutate al corpului să cadă mereu în umbra de sprijin a labei piciorului.

Este important să nu uitați că controlul proprioceptiv este fundamental, nu numai pentru activitățile în care este necesar echilibrul, ca de exemplu pentru acrobatul sau pentru gimnastul care își menține verticalitatea stând în sprijin pe mâini cu capul în jos, dar și pentru lunetist, care are drept caracteristică fundamentală capacitatea de stabilizare a armei sale în spațiu. Acesta din urmă reușește să se gândească numai la poziția exactă a țintei și, deși o mare parte a musculaturii corpului său continuă să se contracteze, arma rămâne practic imobilă.

ECHILIBRU STATIC

Stare a unui corp în care rezultanta tuturor forțelor (și cupluri de forțe) aplicate pe centrul de greutate al corpului este nulă. Este atins atunci când corpul este într-o stare de relaxare, o în mișcare rectilinie uniformă.

ECHILIBRU DINAMIC

Stare a unui sistem care, evoluând spre o nouă stare de echilibru, tinde să se opună oricărei schimbări a condițiilor de echilibru.

Aceste schimbări pot fi induse de modificări de concentrație, presiune sau temperatură.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

POSTURA

În general, postura este definită drept aranjare a părților corpului. O bună postură este acea stare de echilibru muscular și scheletic care protejează structurile portante ale corpului de o leziune sau o diformitate progresivă în ciuda poziției (verticală, întinsă, în ghemuit, aplecat) în care aceste structuri lucrează sau sunt în repaus. În aceste condiții mușchii vor lucra mai eficient și organele toracale și abdominale se vor găsi în poziție optimă. Postura este necorespunzătoare atunci când există o relație incorectă a diverselor părți ale corpului care produce o creștere a tensiunii asupra structurilor portante și atunci când echilibrul corpului pe baza sa de sprijin este mai puțin eficace. Centura pelviană creează, în postura ideală, un unghi drept cu coloana vertebrală pe planul frontal. O variație a acestui unghi, datorată de exemplu asimetriei membrelor, va conduce la o curbare a coloanei în încercarea de a compensa dezechilibrarea pelvisului. Pe planul sagital, bazinul asumă o poziție neutră atunci când crestele iliace anterioare superioare și simfiza pubiană sunt în același plan vertical. Înclinațiile pelviene anterioare sau posterioare implică o hiperextensie a coloanei lombare cu flexiunea articulației șoldului și respectiv o flexiune a coloanei lombare con extensia șoldului.

MECANISME NEUROSENZORIALE DE CONTROL A POSTURII

Mecanismele neurosenzoriale care contribuie la dobândirea unei posturi corecte sunt cele vizual, vestibular și proprioceptiv. O alterare, de orice natură, a unuia din aceste sisteme va pune în mișcare mecanismele de adaptare care vor conduce la repercursiuni asupra posturii “ideale”.

Prin expresia „control postural” se înțelege acel ansamblu de procese dinamice care condiționează poziția corpului în spațiu și pe cea a părților sale mobile, unele în raport cu altele, cu păstrarea orientării caracteristice față de gravitate. Pentru păstrarea acestei orientări, care este cea optimă în termeni biologici, este necesară o activitate musculară continuă care să se opună forței de gravitate.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

Tonusul postural este menținut de mușchi scheletici care exercită cu precădere o activitate tonică, funcțional separați de mușchii cu activitate preponderent fazică, însărcinați cu mișcarea. Mușchii care se opun gravității și mențin postura se numesc posturali. Aceștia sunt mușchii extensori ai membrelor zișI și mușchi antigravitație. La om principalii mușchi antigravitație sunt reprezentați de mușchii extensori ai membrelor inferioare, de mușchii cefei și ai spatelui. Prin evoluția care a permis dobândirea posturii verticale, funcțiile antigravitație ale membrelor superioare au fost în schimb asumate de mușchi flexori.

Componentele neurofiziologice care contribuie la întreținerea tonusului postural sunt de diverse tipuri : spinali și supraspinali.

PROPRIOCEPTIVITATE
REEDUCARE, PREVENIRE, ANTRENARE

După ce am văzut cele de mai sus, putem analiza motivele pentru care exercițiile proprioceptive pot fi folosite în diversele domenii ale activităților motorii și în special: în reeducare, în prevenire și în antrenare.

ATENȚIE:

Musculatura abdominala in contractie.

Bustul ridicat.

Pelvis in positie neutra, cu cocci sul perpendicular pe pamant.

Umeri inspre inapoi in pozitie relaxata.

Nu face hiperextensia articulatiilor genunchiului si-al coatelor.

Stabilitatea dinamica poate fi definita ca fiind capacitatea de a efectua o miscare fluida pastrand o postura stabila.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

EXERCIȚII FUNDAMENTALE

Exercițiile fundamentale sunt o serie de mișcări eficace și orientate, care au fost selectate pentru dezvoltarea capacităților necesare in Capoeira Fitness. În executarea sa sunt subliniate principiile cheie ale stabilizării musculaturii părții centrale a trunchiului.

MUSCULATURA POSTERIOARĂ A TRUNCHIULUI

Este de o importanță fundamentală o alungire corectă și o condiționare moderată a musculaturii posterioare a trunchiului. Aceasta are loc atunci când acești mușchi sunt implicați indirect în alte exerciții pentru stabilizarea trunchiului. Este importantă tonifierea și alungirea mușchilor zonei lombare deoarece țin pelvisul în aliniere neutră. În plus, unii mușchi ai zonei lombare nu sunt stabilizatori direcți ai trunchiului, ci sunt implicați în toate mișcările utilizate pentru a ridica obiecte și pentru a flexa bustul.

Trebuie să fiți atenți la următoarele linii directoare:

- Atunci când se execută exerciții care utilizează mușchi ai zonei lombare, trebuie menținută forma și alinierea corectă.
- Mențineți bazinul în poziție neutră și trunchiul mereu vertical atunci când se execută exerciții de orice tip.
- Atunci când se apleacă bustul în față: flexiunea trebuie să pornească de la bazin, nu este necesară flexarea coloanei creând o curbă hipercifotică, deoarece aceasta forțează mușchii zonei lombare apăsând asupra ligamentelor spatelui.
- Nu hiperextindeți coloana vertebrală in poziții nesusținute, adică atunci când trunchiul nu este în poziție neutră.

FUNDAMENTARE TEORETICĂ

VITEZA DE EXECUTIE, IZOLARE SI REZISTENTA

Viteza de executie este un factor de o fundamentala importanta in timpul efectuarii actiunii musculare. Exercitiile trebuie facute la o viteza moderata si controlata, dand astfel posibilitatea efectuarii unei actiuni mecanice complete(amplitudine). Executarea unui exercitiu intr-un ritm prea alert da posibilitatea intervenirii inertiei care duce la pierderea controlului asupra exercitiului . Cu toate acestea in capoeira conceptul de Mandinga ne obliga sa efectuam combinatii de miscari lente si rapide.

AMPLITUDINE SI UNGHIURI

Se poate defini ca fiind raza de actiune pe care o parghie poate sa o faca, referandu-ne la structura articulatiilor implicate.

BENEFICII:

Cand exercitiul este executat cu amplitudiune maxima, se poate verifica cresterea fortei musculare dar si mentinerea unei mobilitati adecvate.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

METODELE DE CERCETARE

Pentru rezolvarea obiectivelor cercetării am utilizat următoarele metode de cercetare:

- Metoda analizei şi generalizării teoretice a datelor literaturii de specialitate;
- Metoda analizei documentaţiei de planificare a procesului de pregătire;
- Observaţia pedagogică.

METODA ANALIZEI ŞI GENERALIZĂRII TEORETICE A DATELOR LITERATURII DE SPECIALITATE

Fundamentarea ştiinţifică a temei s-a bazat pe studiul larg al literaturii de specialitate în care sunt tratate problemele subiectului cercetat. Au fost consultate un număr impunător de izvoare publicate în Italia, Brazilia, Statele Unite dar şi din autorii români, care au format bibliografia selectivă a lucrării. Autorii studiaţi au tratat în lucrările lor probleme legate de anatomie, fiziologie, biomecanică, kinesilogie, teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, de teoria şi metodica antrenamentului şi de teoria şi metodica jocului de fotbal.

Autorii şi titlurile lucrărilor de specialitate studiate se regăsesc în bibliografie.

Prin studiul bibliografiei am reuşit să realizez un volum corespunzător de cunoştinţe teoretice legate de tema cercetării şi să formulez ipoteza de lucru a cercetării.

METODA ANALIZEI DOCUMENTAŢIEI DE PLANIFICARE A PROCESULUI DE PREGĂTIRE

Pentru scoaterea în evidenţă a aspectelor, formelor şi tehnologiei planificării lecţiilor au fost studiate şi analizate un şir de documente (planuri, programe, conspecte de antrenament) care vizau activitatea didactică a instructorului în cadrul diferitelor etape şi perioade de pregătire.

S-a identificat volumul, intensitatea, structura şi conţinutul antrenamentului pe perioada unui an de zile.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

OBSERVAȚIA PEDAGOGICĂ

În studiul întreprins de cercetarea noastră am folosit permanent ca metodă de cercetare observația pedagogică. Cu ajutorul acestei metode putem culege date concrete prin care se realizează o analiză științifică a fenomenelor studiate.

În sport este bine cunoscut că antrenorul sau profesorul trebuie să fie un fin observator, atât al propriilor sportivi, pe care îi are în pregătire, cât și al colegilor cu care se întâlnește pe parcursul carierei.

În cercetarea noastră am utilizat observația asupra practicanților Capoeira Fitness, conform unor protocoale de observație. În acestea am direcționat observația spre următoarele:

- Metodele și sistemele de acționare utilizate în procesul de pregătire privind dezvoltarea musculară la nivelul trenului inferior cât și superior;
- Stabilirea frecvenței și modului de aplicare a mijloacelor Capoeira;
- Locul și rolul lor în procesul de pregătire fizică;
- Înregistrarea unor parametrii fiziologici, prin care se poate evalua randamentul mijloacelor Capoeira Fitness.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

MODEL DE PREGĂTIRE CU MIJLOACE CAPOEIRA FITNESS

OBIECTIVELE SPECIFICE URMĂRITE SUNT DEZVOLTAREA VITEZEI ŞI CREŞTEREA AMPLITUDINII ŞI A UNGHIULUI MIŞCĂRILOR.

BAZA ANTRENAMENTULUI

ANTRENAMENTUL SPORTIV

Antrenamentul sportiv poate fi definit ca fiind totalitatea exercitiilor si exercitarilor care se adreseaza imbunatatirii si mentinerii capacitatilor de prestatie sportive a unei persoane cu ajutorul interventiei directe asupra capacitatii fizice,psihice,tehnice si tactice.

ADAPTAREA

Adaptarea este vazută ca fiind totalitatea modificarilor structurale si functionale care se produc in organism ca urmare a unui antrenament prelungit in timp.

Modificarile consecvente adaptamentului se observa cu precedere:

- Asupra sistemului cardiocircular
- Asupra sistemului respirator
- Asupra sistemului neuro-muscular

BAZELE FIZIOLOGICE

Pentru realizarea contractiilor necesare dezvoltarii unei actiuni motorii, se foloseste energia prin scindarea ATP-ului(adenozintrifosfat). ATP-ul se divide in ADP (adenozindifosfat) si PI (acid ortofosforic); ATP-ul costituie deci “carburantul” indispensabil pentru realizarea exercitiului.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

EFORTUL FIZIC AEROB SI ANAEROB

Efortul fizic este mijlocul prin care se poate trata o deficienta fizica sau o afectiune cum ar fi de exemplu, diabetul. Poate fi un mijloc de mentinere a sanatatii chiar si la varste inaintate. Nu in ultimul rand efortul fizic este mijlocul de baza pentru obtinerea de inalte performante in toate ramurile sportive.

CAPACITATEA DE EFORT

Determinata de prezenta oxigenului in producerea energiei necesara contractiei, capacitatea de efort poate fi considerata a fi aeroba si anaeroba.

Activitatea de tip anaerob consta in miscari intense executate pe o durata scurta de timp (sarituri, ridicarea de greutati), la sfarsitul carora subiectul intra in debit de oxigen. Muschii lucreaza sub capacitatea lor maxima.

Activitatea de tip aerob este mult mai lenta si mai lunga in timp (alergare, inot). Exercitiul aerob ceste cel ce aduce un mai mare beneficiu.

PRINCIPII APLICATIVE ALE ANTRENAMENTULUI PENTRU FORTA SI REZISTENTA:

Importanta majora este pusa pe atenta evaluare a intensitatii, care practic determina diversele moduri de adaptare a organismului. Ea este determinata de urmatoarele variabile:

- Viteza de executie a exercitiului
- Durata exercitiului
- Numarul repetarilor
- Durata intervalului dintre un exercitiu si altul
- Tipul de activitate desfasurata in acel interval
- Amplitudinea miscarii

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul trebuie sa fie :

- CONTINUU
- GRADUAL SI PROGRESIV
- MULTILATERAL (SAU POLIVALENT)
- SPECIFIC
- PROGRAMAT
- EXPLICAT ATLETILOR
- STABILIZAT
- CU ALTERNANTA EXECUTIE / PAUZA
- PERSONALIZAT
- ADAPTABIL
- EFICACE
- CU VARIATIA FORMELOR DE LUCRU

STRUCTURAREA LECTIEI

Exista norme pentru a organiza si da unei lectii o schema fiziologica eficace. O lectie de capoeira are in general o durata de 60 min si se imparte in trei parti.

INCALZIREA (WARM-UP)

Are durata de circa 8/10 min si este costituita din exercitii de stretching statice si exercitii articulare dinamice care au ca obiectiv o pregatire generala si specifica a corpului pentru executarea exercitiilor ce ulterior vor fi efectuate in cadrul lectiei.

Partea de Warm-up se face cu fata spre clasa incercand in timpul efectuarii acesteia un contact vizual cu fiecare persoana in parte. Nu trebuie facute exceptii.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

PARTEA SPECIFICA

Are durata de circa 35/40 minute si este partea principala a lectiei. In aceasta faza a lectiei o sa utilizam pentru constructia coregrafiei o metodologie care sa se adapteze cat mai bine grupului de elevi prezenti in acel moment.

COOL DOWN

Are durata de circa 10/15 minuti iar scopul este acela de-a reduce corpul la conditia bazala (racirea organica, relaxarea metabolica si decontracturarea musculara pentru a preveni o scadere brusca a presiunii sangvine arteriale).

WARM-UP

Inaintea exercitiilor de tip aerob trebuie executate exercitii dinamice de slaba intensitate pentru pregatirea treptata a corpului pentru activitatea fizica si pentru prevenirea leziunilor musculare. Beneficiul major al worm-up-ului consta in cresterea fluxului sangvin in tesuturi si cresterea temperaturii corporale. Alt beneficiu este cresterea volumului de oxigen din muschi.

De obicei in sesiunea de incalzire se efectueaza doua tipuri de exercitii:

- Exercitii articulare globale si dinamice de medie intensitate (intensitate putin mai mica decat cea din aerobica clasica)
- Exercitii de stretching statice care sa permita cresterea flexibilitatii si diminuarea riscului de leziuni.

TIPOLOGIA EXERCITIILOR

STRETCHING CU EXERCITII RITMICE. Exercitiile ritmice sprintene sunt exercitii multi-articulare ce implica marile grupuri musculare ale corpului si se executa intr-un ritm lent si moderat. Ajuta corpul pentru ca ulterior sa poata face niste exercitii mai intense, creste raza de actiune a miscarii articolare si a conexiilor acestora, facand astfel sa creasca temperatura corpului maximizand astfel functia neuromusculara.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

Exercitiile dinamice continute de worm-up pot fi o utila repetare a miscarior la o intensitate mai mica a ceea ce ulterior v-a fi propus in cadrul sesiuni de antrenament.

STRETCHING STATIC. Intinderea din stretching trebuie sa fie statica, nu balistica. Miscarile balistice provoaca, contractii musculare (riflesso miotatic). Stretchingul este mult mai eficace daca este facut lent si cu delicatete. In tinuta se ramane de la 10 la 15 secunde.

LUCRURI DE FACUT SAU DE EVITAT

- Efectuarea warm-up-ului in mod gradual urmat de un stretching static pentru zona lombara.
- Evitarea flexiei trunchiului inspre inainte pentru intinderea musculaturii posteriore a coapsei pentru ca poate cauza o tensiune excesiva in muschii si ligamentele zonei lombare.
- Evitarea hiperflexiei genunchiului pentru a nu crea un stres excesiv asupra ligamentului incrucisat anterior.
- Nu folosi miscari de rotatie pentru cap si hiperflexii ale coloanei vertebrale pentru a nu suprasolicita muschii gatului si pentru a nu crea o tensiune asupra vertebrelor si discurilor din regiunea cervicala.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

FAZA CENTRALA (PARTE SPECIFICA)

Instructorul foloseste tehnica cresterii graduale a intensitatii introducand miscari care sa creasca intensitatea lectiei folosind tehnicile de baza , variatii de timp si deplasari in spatiu.

Este partea in care se invata combinatii usoare sau complexe asociate unor variatii stilistice diferite si distractive.

In aceasta a doua faza putem adauga schimbarile directionale si executia unor tehnici coregrafice cu un inalt continut stilistic si coordinativ.

Deci capoeira fitness poate fi caracterizata atat de exercitii usoare in executie si-n memorizare cat si de progresii didactice foarte complicate.

Instructorul trebuie sa transmita elevilor sentimentul unui antrenament personalizat dar care are toate avantajele unui antrenament de grup (motivare,competitie,muzica).

FAZA CARDIOVASCULARA

In timpul fazei cardio-vasculare miscarile trebuie sa fie continue, fara intreruperi repetate si fara fluctuatii mari ale nivelului de intensitate. Scopul acestei faze este cresterea eficientei sistemului cardio-vascular (Cu cat muschiul “inima” se tonifica si devine mai eficient un major volum de sange este trimis spre corp cu un minor numar de contractii facilitatnd astfel transportul de oxigen tuturor tesuturilor cu minimul de efort. Un sistem cardiovascular antrenat da persoanei posibilitatea sa faca un efort major si sa aiba timpii de recuperare mai scurti).

B.P.M. INDICAT	DURATA CARDIO CONTINUA
Capoeira Workout - 130/140	Lectie de 60 minute: de la 30 la 40 minute
Capoeira Strength - 125/135	Lectie de 45 minute: de la 25 la 30 minute

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

TEHNICA MISCARII UTILIZATE

LOW IMPACT: Este o tehnica unde exista contactul neintrerupt cu solul (sprijin pe un picior intotdeauna).

MEDIUM IMPACT: Se diferentiaza de low impact pentru ca aici exista o faza de zbor.

OBSERVATIE:

• Pentru tehnica **L.I.A** – nu excesivelor miscari elevatoare ale membrelor superiore deasupra nivelului umerilor. Acestea provoaca o crestere a rezistentei periferice cu implicita necessitate de implicare majora a inimii in cresterea presiunii arteriale.

• Pentru tehnica **M.I.A** – nu excesului de salturi sau elevatiilor repetate pentru acelasi membru. Numarul maxim de elevatii este 4.

CONSUMUL ENERGETIC SI INTENSITATEA

Toti instructorii trebuie sa stie foarte bine ca fitness capoeira este o activitate aerobica si din acest motiv grupul de elevi trebuie sa se miste in interiorul pragurilor aerobice, cu alte cuvinte intensitatea trebuie sa fie moderata iar frecventa cardiaca a participantilor trebuie sa fie cuprinsa intre 65 si 85 % din frecventa cardiaca maxima (FCM = 220 – varsta).

MUZICA IN CAPOEIRA FITNESS

Este una din componentele esentiale pentru ca ajuta clasa in coordonare.

Muzica este o valoare adaugata care are si rolul de a stimula elevii si de a apropia o disciplina din artele martiale fitness-ului.

La un ritm prea ridicat tehnica si siguranta sunt amenintate (miscarea nu este completa). Este foarte important sa se lucreze pe timpul muzicii, nu doar pe ritmul acesteia.

Matematica muzicii este fundamentala pentru ca ajuta clasa in coordonare.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

Folosirea ritmului determina tipul de miscare si incadrarea sa in muzica pentru a propune o majora capaciate auditiva, senzitiva, o mai mare concentrare, atentie, expresivitate.

In concluzie buna utilizzare a muzicii imbogateste coregrafia cu dinamism.

RITMUL

Este aspectul cel mai important in implicarea perceptiei temporale a miscarilor umane; inima are o anumita frecventa de batai in functie de solicitarile pe care i le transmitem, mecanice sau emozionale,alternand astfel ritmul respiratoriu.

Ritmul reprezinta raportul dintre cantitatea de miscari si unitatea de timp!

La un ritm prea rapid articulatiile genunchiului nu reusesc sa se destina in mod adecvat si deci miscarile vor fi incomplete.

Daca ritmul muzical este prea ridicat ,clasa poate sa treaca de la un antrenament aerob la un antrenament anaerob si astfel in debit de oxigen(adica procentul de oxigen folosit in plus in timpul fazei de repaus comparativ cu cantitatea ce in mod normal ar trebui consumata pe aceeasi perioda de timp).

Muzica are marea putere de-a suscita emotii fie in cine o produce ,fie in cine o asculta sau o interpreteaza. Este acesta motivul pentru care sintonia intre sunet si miscare trebuie sa fie totala.

Avem deci un instrument puternic la dispozitia nostra iar daca invatam sa-l folosim in toate componentele si caracteristicile sale vom face un salt de calitate oferind elevilor senzatii tari. Rezultatul va fii cu siguranta optim!

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

PUTEM AFIRMA CA:

- Muzica este un important element de motivare
- Muzica poate face antrenamentul mai placut
- Muzica poate stabili o atmosfera inainte ,in timpul si la sfarsitul lectiei
- Muzica poate masca senzatia de oboseala in timpul lectiei
- Alegerea muzicii tine de propriile gusturi ,experiente si culturi musicale si este strict personala.
- Muzica ne permite sa stimulam emotiv
- Muzica ne permite sa ne abandonam propriei fantezii
- Muzica ne face sa intram in sintonie cu corpul prin intermediul ritmului
- Muzica evoca amintiri
- Muzica ne distreaza
- Muzica ne face sa intram in empatie cu timpul muzical
- Muzica ne relaxeaza ,stimuleaza si ne ajuta sa ne concentram
- Muzica ne face sa intram in EURITMIE (este un termen ce apartine civilizatiei grecesti antice si care ne indica legatura intre SUNET - RITM - MISCARE).

Avem deci, prin intermediul muzicii si a activitatilor muzicale motorii, un enorm potential care ne da posibilitatea de a oferi buna dispozitie, de a antrena si de a face in asa fel incat sa putem crea in persoanele care ne urmaresc o bunastare globala.

Timpul si masura fragmentului muzical este o pulsatie constanta (bpm).

Muzica poate fi considerata	• Lenta	(50 -80 bpm)
	• Moderata	(80-120 bpm)
	• Rapida, vivace	(120-160 bpm)
	• Foarte rapida	(160-200 bpm)

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

CUEING (LIMBAJ TEHNIC CODIFICAT)

S-a demonstrat statistic ca doar 7% din ceea ce comunicam este transmis de cuvinte, 38% de tonul vocii si 55% de limbajul corpului.

Informatii verbale si gestuale in lectia de CAPOEIRA FITNESS

Pentru a demonstra continuitate,claritate si fluiditate este necesar sa dominam toate aspectele didactice ,metodele de invatare , informatia verbala si gestuala.

INFORMATIA VERBALA

Se considera informatie verbala tot ceea ce comunica instructorul prin intermediul limbajului. Obiectivul in folosirea informatiei verbale este de a anticipa miscarile in ansamblul lor, in asa fel incat grupul de elevi sa nu fie nevoit sa se opreasca in timpul sesiunii de lucru.

Trebuie realizata astfel:

- Folosirea nomenclaturii pasilor
- Comunicarea ultimilor patru timpi ce preced tranzitia sau schimbul
- Invata sa modulezi vocea ta in cadrul muzical
- Orice informatie vrei sa dai, trebuie sa fie scurta, precisa si clara
- Informeaza asupra numarului de repetari ce mai raman de facut
- Nu uita sa indici cand retii oportun care este piciorul leader
- Descrierea si explicarea actiunii ce compune pasul executat
- Folosirea comenzilor numerice crescatoare sau descrescatoare

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

INFORMATIA GESTUALA (NON VERBALA)

Este vorba de informatiile vizuale si sonore.Cand sala este plina vor auzi comenzile verbale doar primele randuri si deci ceilalti trebuie sa fie indrumati prin informatii vizuale.

Trebuie realizata astfel:

- Folosirea semnalelor numerice
- Gesturi facute cu mainile si bratele pentru indicarea directiei
- Gesturi facute cu mainile si bratele pentru indicarea numarului de repetari
- Folosirea anteprimei vizive: in acest caz elevii executa fraza muzicala deja cunoscuta in timp ce instructorul demonstreaza pasul succesiv.
- Invatarea nomenclaturii gestuale (start, finish, de la inceput, unim blocurile, etc...)

Calitatea vocii, cunoasterea folosirii tonului vocal,intonarea adecvata pentru crearea atmosferei, limbajul non verbal si nu in ultimul rand entuziasmul constituie factorii si modalitatile expresive de care instructorii trebuie sa aiba capacitatea sa se foloseasca pentru a duce la bun sfarsit o sesiune de Capoeira Fitness.

PROGRESIA DIDACTICA

Este multitudinea de pasi intermediari ce permite o actiune coregrafica fluida si care mentine o logica in crearea combinatiilor de micari si care trebuie sa fie cat mai usor inteleasa de elevi.

In afara acesti fapt, care este si principalul, sa nu uitam ca progresia didactica da posibilitatea instructorului de a se opri din desfasurarea coregrafica in momentul in care el crede ca s-a ajuns la nivelul maxim al grupului ce participa la curs.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

EXEMPLU

Etapa 1	**pasii baza (32 timpi)**
Etapa 2	**prima transformare**
Etapa 3	**a doua transformare**
Stop transformare pentru nivelul incepatori	
Etapa 4	**a treia transformare**
Stop transformare pentru nivelul intermediu	
Etapa 5	**a patra transformare**
Stop transformare pentru nivelul avansati	

Cu alte cuvinte aceeasi coregrafie poate fi folosita pentru toate nivelurile de pregatire ale grupului antrenat, capacitatea si maestria instructorului fiind aceea de-a se opri in momentul cel mai propice, astfel incat persoanele partcipante sa nu se plictiseasca facand o secventa de exercitii prea usoare, dar nici sa isi piarda increderea pentru ca se simt incapabile de-a urmari progresia didactica presentata de instructor.

ORIENTAREA COREGRAFICA

In constructia unei coregrafii exista o serie de factori de care trebuie sa tinem cont cand se creeaza o coregrafie:

- Coregrafia trebuie facuta in blocuri de 32 de timpi (fraza musicala). Din acest motiv trebuie sa cunoastem exact cati timpi ocupa fiecare pas.

- In mod normal Ginga este executata in 2 timpi dar poate fi executata si in 3 timpi. Alaturi de Ginga sunt o serie de pasi ce se pot executa mai repede sau mai incet ceea ce inseamna ca posibilitatea de combinare a pasilor creste considerabil.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

- Determina ordinea de combinare a pasilor.
- Alege forma de creare coregrafica-pedagogica sau pedagogica-coregrafica.

Sa nu uitam ca o coregrafie pentru a fi usor de inteles trebuie sa fie fluida ca si mersul, deci important este sa alternam picioarele astfel incat sa nu utilizam acelasi picior de mai multe ori consecutiv.

- Adapteaza dificultatea coregrafiei tale la nivelul elevilor tai. Adu-ti aminte ca sesiunea este pentru ei nu pentru tine.
- Echilibreaza cantitatea de lucru pe membrele inferiore.
- Alterneaza dificultatea blocurilor, pentru ca nu toate trebuie sa fie la fel de complexe

Un aspect de mare importanta in dezvoltarea coregrafica il are repausul psiho-motor. Este vorba de acei pasi pe care-i utilizam in timpii neutrii si care dau posibilitatea participantilor sa memoreze mai usor variatiile ce supun coregrafia unei metamorfoze perpetue, reducand astfel la minim posibilitatea de eroare. Ei mai servesc si la regasirea “oilor pierdute” ce trebuie sa se intoarca in ritm cu ceilalti in timpul efectuarii pasilor neutri.

METODE DE INVATARE

CE ESTE METODA?

Este strada cea mai usoara intreprinsa de instructor in tentativa sa de-a transmite informatii elevului primind in schimb de la acesta un raspuns optimal (feed-back).

Medoda de predare este fructul:

- Studiului
- Exercitarii
- Experientei
- Originalitatii
- Simplitatii
- Logicii
- Fluiditatii
- Actualizarii

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

Creativitatea se imbunatateste odata cu pratica!

EXISTA O METODA IDEALA?

O buna tehnica metodologica se castiga folosind toate metodologiile pe care le avem la dispozitie mai ales ca-n cadrul unei sesiuni de lucru avansate se pot folosi mai multe metodologii diferite intre ele . Varietatea metodologica da incredere si sporeste motivarea participantilor la curs.

Sigur ca o metodologie complexa si care poate oferi mult unei clase avansate de multe ori nu poate fi folosita cu o clasa de incepatori sau intermediari.

PROGRESIA LINIARA

Se utilizeaza un stil liber care consta in posibilitatea de-a schimba pasii fara a se intoarece obligatoriu de la inceput; se foloseste des in prima parte a lectiei, warm-up. Profitam de aceasta metoda pentru a trece in revista toti pasii baza sau variatii usoare a acestora.

METODA ADD ON (METODA ADAUGARII)

Aceasta este o tehnica foarte simpla si foarte eficace atunci cand nivelul grupului nu este foarte ridicat si consta in posibilitatea de a adauga mereu pasi noi, dupa care v-a fi repropus totul de la capat.

EXEMPLU

Demonstreaza pasul A

Demonstreaza pasul B

Uneste A+B, repeta-l de cateva ori

Demonsreaza pasul C

Uneste A+B+C, repeta-l de cateva ori

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

METODA PROGRESIEI PIRAMIDALE

E o tehnica care are forma unei piramide rasturnate si care se desfasoara astfel: se pleaca cu o serie lunga de repetari care vizeaza doi pasi si incet, incet aceasta combinatie simpla este redusa la o executie .

EXEMPLU

4 ginga + 4 bencao

2 ginga + 2 bencao

1 ginga + 1 bencao

METODA VARIERII DE INTENSITATE

Aceasta tecnica permite o tranzitie usoara de la o combinatie facila la una complexa. Este o tehnica utilizata mai ales in cadrul claselor mixte si unde instructorul are un rol foarte important pentru ca el trebuie sa dea indicatii in privinta desfasurarii lectiei pentru fiecare elev in parte. Toti lucreaza impreuna, doar ca cei mai putin experti se pot opri cu transformarea coreografiei in punctul indicat de instructor.

ORIENTARE DIDACTICA

DEFINITIA SISTEMELOR DE LUCRU

VARIATIE
Numim variatie momentul in care modificam o miscare alterand forma sa dar nu forma originala ce se va incadra in aceeasi unitate de timp.

Se pot face variatii de:

- Ritm - double time, middle time, off beat
- Directie - inainte, inapoi, diagonala, patrat
- Cerc - $^1/_4$ cerc, $^1/_2$ cerc, cerc total
- Impact - capoeira low impact sau capoeira medium impact (propulsii)

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

SUBSTITUTIE
Numim substitutie momentul in care,asa cum ne spune cuvantul, substituim un pas cu altul ce are formatul original total diferit dar se incadreaza in aceeasi unitate de timp.

INSERTIE
Este un sistem dificil de utilizat dar care la un nivel avansat poate da un stimul in plus si este caracterizat de faptul ca o parte din primul bloc coregrafic (ex ultimii 16 timpi) ,isi paraseste pozitia normala mutandu-se la sfarsitul intregii coregrafii.

EXEMPLU

A + B - Blocuri coregrafice de 32 timpi dezvoltate si adunate

$^1/_2$ A + B + restul de $^1/_2$ A (insertie realizata).

BISECTIE
Odata ce am realizat insertia, bisectia este usor de inteles dar nu atat de usor de executat.

EXEMPLU

$^1/_2$ A + $^1/_2$ B + restul de $^1/_2$ A + restul de $^1/_2$ B (bisectie realizata).

ATENȚIE:

- Dificultatea coregrafica adaptata clasei
- Trebuie alternata dificultatea blocurilor costruite
- Informatii gestuale si verbale
- Schimbari de plan adaptate clasei
- Modul cel mai just pentru schimbarea pasilor intr-un bloc nu este necesar sa fie ordinar
- Se pot folosi miscari ale bratelor dar nu trebuie sa exageram in folosirea acestora (folosirea miscarilor elevatoare ale membrelor superioare deasupra liniei inimii duce la cresterea rezistentei periferice care cere un efort major pentru inima (cresterea presiunii arteriale).

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

- Produs final usor de intuit?
- Progresie didactica logica si fluida
- Comunicare, motivare, entuziasmare
- Accentuarea pasilor baza din interiorul unui bloc coregrafic
- Atentie la grupurile musculare implicate:
    - Cvadriceps
    - Glutei
    - Zona Lombara
    - Soleari

  dar si la:
    - Tendonul lui Ahile
    - Ligamentele genunchiului

Nu exista o regula generala in folosirea metodelor!

NOMENCLATURA PASILOR UTILIZATI DE CAPOEIRA FITNESS SI CARE PROVIN DIN AEROBICA CLASICA:

TEHNICA	NOMENCLATURA PASILOR
LOW IMPACT	MARS / TWIST / SLOWJACK / DOUBLE SIDE STEP
	CHASSE / STEP TOUCH / STEP KNEE / MAMBO / HELL DIG/ LUNGE / CHA-CHA / SMALL KICK / TURN
	TOE-TOUCH / TOUCH OUT / LEG CURL
MEDIUM IMPACT	JUMP / JACKS / JOGGING / TWIST / SISORS JACK

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

ORIENTAREA DIRECTIONALA

- Ne referim la traiectoria miscarii ca si element de perceptie al spatiului.
- Variatiile directionale pot modifica intensitatea unei coregrafii dinamizand-o.
- Foarte important este sa folosim la maxim potentialul metric oferit de sala de gimnastica.
- Atentie: exista miscari ce sunt executate cu o mai mare usurinta si naturalete intr-o directie determinata. Miscarile trebuie sa fie din punct de vedere biomecanic, corecte pentru a evita astfel stresul articular.
- Spatiul executiei unei miscari poate varia in functie de lungimea membrelor fiecarui individ.
- Amplitudinea este cantitatea spatiului utilizat si poate varia in baza dimensiunii miscarii (mica sau mare).
- Schimbarea directionala si orientarea spatiala determina o mai mare dificultate de executie.

AMPLITUDINE

Cantitate de spatiu utilizat ce poate varia in functie de miscare (mica sau mare).

NIVEL: **Inalt-Mediu-Mic**

DIRECTIE: **Inainte/Inapoi/Dreapta/ Stanga**

DIAGONALA este o combinatie de directii ce porneste din centru spre cele patru colturi.

INCRUCISARE TRIDIMENSIONALA

Reprezinta directia de baza integrand toate celelalte directii: **Inainte/Inapoi/Sus/Jos/Dreapta/Stanga**

IMPORTANT

Instructorul trebuie sa-si cunoasca corpul, sa perceapa spatiul, conceptul de directie si laterali tate,conceptul temporal si sensul ritmic.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

MISCARILE DIN CAPOEIRA FITNESS

GINGA

Ginga este miscarea de baza prin execelnta, este miscarea din care deriva toate celelalte miscari fie ele de aparare sau de atac. Trebuie tinut cont de ritmul pe care il da muzica, Ginga trebuind sa fie executata in permanenta ca liant intre miscari.



POZITIA INITIALA

Picioarele desfacute in directia ariculatiei genunchiului, bratele pe langa corp.

MEMBRE INFERIORE

P1- transferul greutatii corpului inapoi ducand piciorul in pozitie sagitala. Mentinerea picioarelor cu genunchii usor indoiti. Calcaiul piciorului din spate nu atinge niciodata solul.

MEMBRE SUPERIOARE

P2- Mentinerea bratului de pe aceeasi parte cu piciorul care paseste inapoi, in fata cu bratul indoit si cu antebratul protejand gatul si fata. Bratul opus pe langa corp.



MUSCHI IMPLICATI

BAZIN:
Extensie – gluteu mare, biceps femural, semitendinos, semimembranos, gluteu mic, adductor.

GENUNCHI:
Extensie – Dreptul femural, vastul lateral, vastul medial, intermediu.

COLOANA VERTEBRALA:
Extensie – Grupul erector spinal

UMERI:
Extensie – Marele dorsal, triceps brahial.

BRAT:
Extensie – triceps brahial
Flexie - biceps brahial, brahio radial

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

GINGA COMBINATIOS

GINGA + MISCARI DE BRATE
Ginga / Continência
Ginga / Braço de Ginga
Ginga / Godeme
Ginga / Escalada
Ginga / Cotovelada
Ginga / Galopante

GINGA + ESCHIVE
Ginga / Schiva I
Ginga / Schiva II
Ginga / Schiva III
Ginga / Schiva I, II e III

GINGA + LOVITURI DE PICIOR FRONTALE
Ginga / Bençăo
Ginga / Ponteira
Ginga / Genunchi frontal
Ginga / Genunchi frontal cu miscarea bazinului

GINGA + LOVITURI DE PICIOR LATERALE
Ginga / Martelo
Ginga / Pisão lateral
Ginga / Pisão Cruzado lateral
Ginga / Genunchi lateral
Ginga / Genunchi lateral cu miscarea bazinului

GINGA + LOVITURI DE PICIOR POSTERIOARE
Ginga / Pisão Posterior
Ginga / Pisão Posterior cu $^{1}/_{2}$ rasucire

GINGA + LOVITURI DE PICIOR CIRCULARE
Ginga / Meia lua de Frente (Mezza Luna)
Ginga / Queixada
Ginga / Armada

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

SECVENTA COREGRAFICA

1 # BLOC

- Chasse $^{1}/_{2}$ – Ginga $^{3}/_{4}$ - Schiva 2 - Bençao - Schiva
- Repetare totul sx
- Ginga cu bratul Godeme 8t
- Ginga / Armada 8t

2 # BLOC

- Balanceio 3t dx / e Ginga sx 4t – Balaceio 3t sx / Ginga 4t dx
- Chasse spre dreapta 2t + Armada 6t
- Repetare totul sx

ESCHIVA

Acesta este un pas de a apărare in care executantul se intinde pe o parte, extinde piciorul exterior si indoaie piciorul interior.

Brațul din interior atinge podeaua în timp ce celalalt se poarta in fata chipului pentru al proteja.

Acest pas se poate face atât lateral cat și înapoi și este foarte eficient impotriva loviturilor Bençao, Ponteira si Meia lua, pentru ca este foarte rapid si usor de executat.







METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

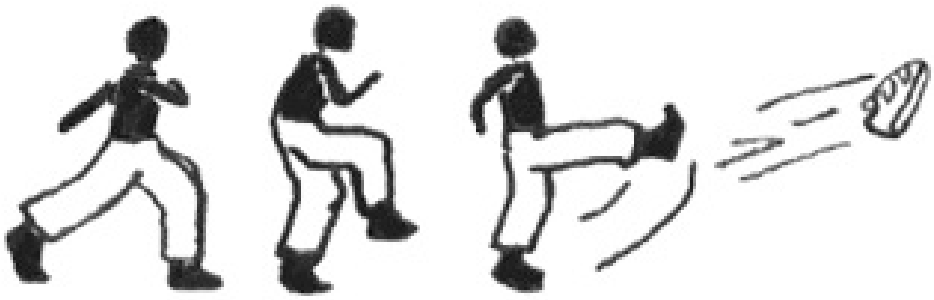
BENÇAO

Este o lovitura frontala in care genunchiul se ridica sagital iar piciorul se intinde impingand adversarul cu toata talpa, iar in momentul extensiei complete, bratele trebuiesc deschise pentru a descarca toata tensiunea acumulata. Asemanatoare cu Mae Geri din artele martiale japoneze, Bencao reprezinta lovitura de picior in fata. Din Ginga, se armeaza piciorul prin strangerea genunchiului spre piept, apoi impingerea acestuia spre adversarul aflat in fata.



PONTEIRA

Este vorba despre o alta tehnica simpla dar foarte eficace in care lovitura de picior se face prin ridicarea genunchiului si executia la nivelul stomacului a unei lovituri ca si cand ai lovi o minge. Tinand cont ca la Capoeira bustul sta putin aplecat, se foloseste aceasta lovitura, in cazul in care se atinge o distanta optima (Ma-Ai) si executantul poseda un Timing bun.



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

LOVITURA DE GENUNCHI FRONTALA SI FRONTALA CU BAZIN

Este vorba despre aceeasi executie pe care o facem cand aplicam bencao si ponteira doar ca ne oprim la jumatatea executiei pentru ca spatiul dintre cei doi opozanti nu permite deschiderea completa a loviturii si atunci lovitura se aplica cu genunchiul.



MARTELO

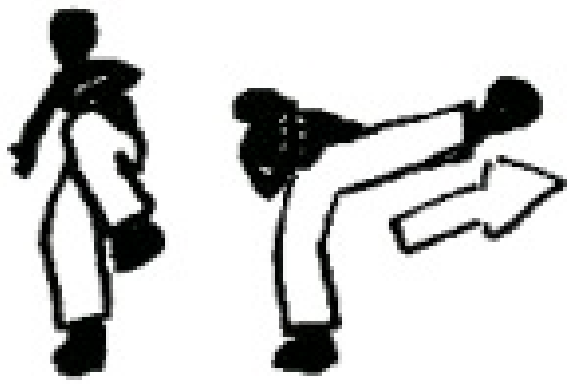
Ciocanul. Reprezinta lovitura de picior circulara, asemanatoare cu Mawashi Geri din Karate. Face parte din Capoeira Regional, fiind eficace in lupta; se poate intalni in urmatoarele forme: Martelo, Martelo Rotado (se rasuceste si corpul dupa lovitura) si Martelo Rotado (jumping) (ca lovitura anterioara, insa prin saritura).



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

PISAO LATERAL

Aceasta este o lovitura simpla dar foarte puternică, din ginga, piciorul di spate se aduce în fata, se ridica genunchiul, se roteste bustul lateral si se impinge cu mare forta aplicand o lovitura scurta si rapida.



PISAO INCRUCISAT

Este vorba despre aceeasi lovitura dar cu un adaos de forta datorita pasului incrucisat care inseamna si elan suplimentar.



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

PISAO POSTERIOR

Asemanatoare cu pisao lateral doar ca lovitura este aplicata inspre inapoi iar echilibrarea se face aplecand corpul inspre inainte.



MEIA LUA DE FRENTE

Plecand din ginga se ridica piciorul posterior se face o rotatie în aer, bratele trebuie să se miște în direcția opusă, pentru a realiza extinderea piciorul mai bine, în cazul în care adversarul este prea aproape, îndoiți genunchiul si recuperati ginga.

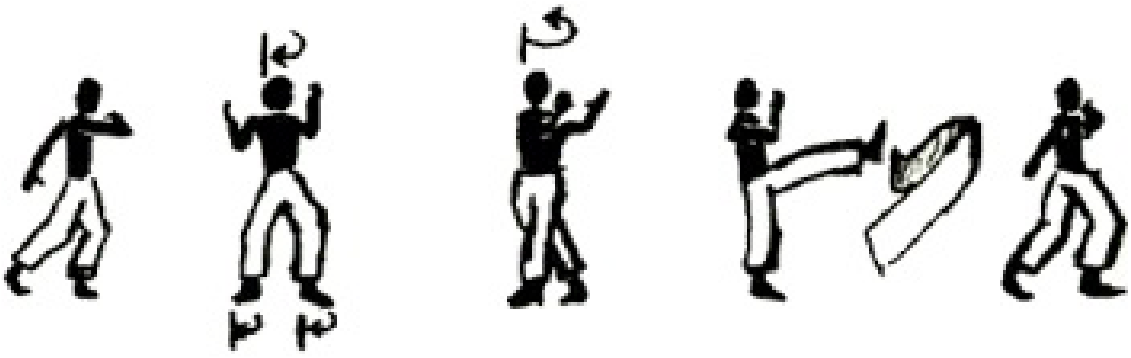


METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

Lovitura trebuie facuta cu dezinvoltura si agilitate pentru a nu fi previzibila. este o tehnica de picior dinspre exterior spre interior. Bustul este vertical, bratele ajuta la executie. La lucrul cu partener, aceasta se executa in timp ce se executa Au (roata), apoi se poate continua cu Meia Lua de Compasso.

QUEIXADA

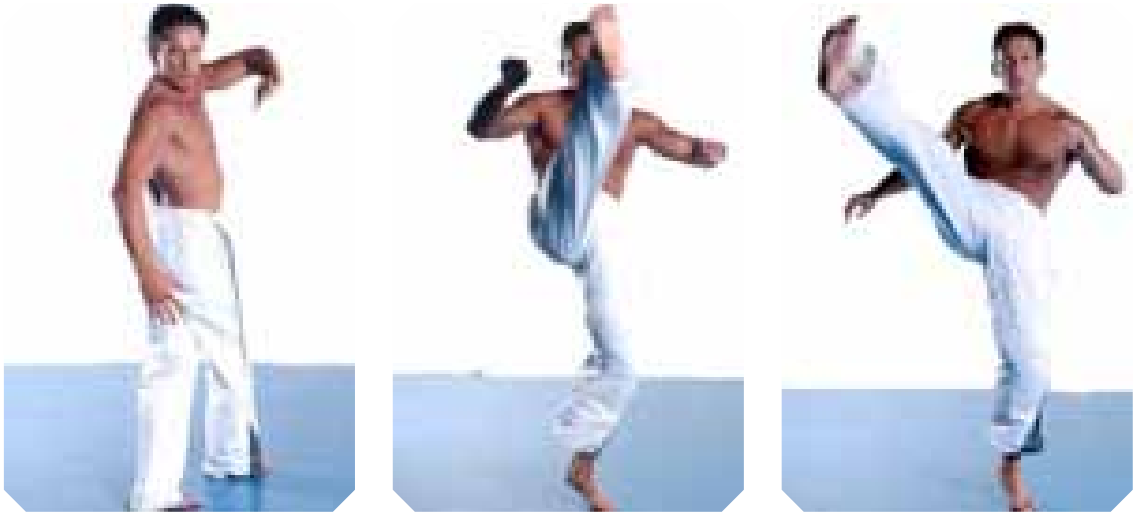
Lovitura de picior, dinspre interior spre exterior, cu pas adaugat care deseneaza un cerc in aer. Se poate pleca din Ginga si, dupa executie, se continua cu Meia Lua de Frente Prando sau cu Queixada Prando, ori Meia Lua de Compasso.



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

ARMADA

Lovitura de picior prin intoarcere, plecand din Ginga, apoi intoarcere cu apropierea picioarelor, dupa care piciorul corespunzator directiei de rotatie se ridica intins, dinspre interior spre exterior. Laba piciorului trebuie să fie întotdeauna intinsa si in linie cu tot membrul inferior; aceasta lovitura poate fi executata atat cu piciorul drept cat si cu cel stang si poate fi executata o serie legata de lovituri.Se revine in Ginga. Privirea ajunge inaintea loviturii in permanenta. Lovitura este ca la Queixada, numai ca este executata cu rasucirea corpului.



MEIA LUA DE COMPASO



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

Reprezinta lovitura prin intoarcere, cu piciorul, din Ginga, cu palmele pe sol, bustul aplecat. Se executa astfel eschiva la lovitura circulara a adversarului, urmarindu-l cu tehnica noastra. Este una dintre cele mai folosite miscari de Capoeira, alaturi de Meia Lua de Frente, Salto Mortal sau Batido.

Este o lovitură în standard de Capoeira, mişcarea poate fi neconfortabila în cazul în care este executata cu putere. Lasati-va transportati de o mişcare fluidă.

ESCALA

Miscare asemanatoare gingai cu specificarea ca mana din fata este purtata inspre frunte ca si un salut militatresc.

GODEME

Miscare frontala de aparare a capului in care bratul pleaca din joc in sus iar antebratul face o rasucire (extrarotatie).





METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

GALOPANTE

Este vorba despre o lovitura cu palma inchisa aplicata in zona urechii din pozitia ginga. Loveste bratul de pe partea cu piciorul care se retrage.

COTOVELADA

Lovitura care respecta aceleasi cordonate ca si la tehnicile de inainte doar ca lovitura este aplicata cu cotul care are o traiectorie descendenta.



BALANCEIO

In Capoeira Fitness este foarte mult utilizat si consta in alternarea greutatii de pe un picior pe celalalt cu o usoara arcuare a bazinului si este folosit ca recuper activ cat si ca parte de coregrafie.

GINGA QUADRADA

Este vorba despre miscarea clasica de ginga facuta in mod repetat pana a se completa un patrat. La fiecare 2 executii se schimba latura.

METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

CORRIDA ESTACIONADA

Alergare pe loc dar cu bustul usor flexat inspre inainte.





CORRIDA EM DESLOCAMENTO

Aceeasi tehnica ca si la corrida estacionada dar cu deplasare inspre inainte

SACHE

Pozitie asemanatoare cu Godemi doar ca simultan cu apararea fetei se executa o lovitura cu palma deschisa la nivelul toracelui.



METODELE ŞI ORGANIZAREA STUDIULUI CONSTATATIV

SPEED LANG

Miscare rapida si alternata inspre lateral in care picirul dinspre interior este inlocuit de celalalt intr-o succesiune rapida si repetata in timp ce se executa o fandare laterala.



AU (ROATA)

Este un pas major în capoeira, este folosit pentru o retragere rapidă sau pentru a atrage partenerul de joc într-o capcană. Este executata foarte lent în Capoeira Angola, şi foarte rapid în Capoeira Regional. In capoeira roata trebuie executata fixand mereu adversarul, cu bratele foarte departate si cu picioarele flexate si care se intind in momentul in care adversarul atinge pamantul. Se poate executa si cu o mana sau fara maini.



PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

PREZENTAREA DATELOR OBȚINUTE

CONSTATĂRI FIZIOLOGICE

DATELE FISIOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI AEROBIC IN CAPOEIRA FITNESS

La un sedentar valorile tipice maxime de potenta aerobica sunt cuprinse intre 2 si 3,5 litri de oxigen pe minut iar pentru un atlet aproximativ intre 4 si 6 litri/minut (un maxim de 7 l/min pentru sportivii de nivel inalt).

Miscarile din Capoeira de o intensitate medie au un consum de 2,5 l/min. Asta inseamna ca fiecare litru de oxigen consumat pe minut este echivalentul unui consum energetic de 5 kcalorie al minuto (5.000 cal/minut), si deci 2,5 l/minut insemna 12,5 kcal/minut, si inmultit cu 45 minute inseamna 560 kcal/.

Activitatea aerobica este metoda ideala pentru a:

- Consuma grasimile corporale
- Capacitatea aerobica in timpul adolescentei nu este foarte diferita. La o varsta adulta capacitatea aerobica la femei se reduce 3/4 comparativ cu cea a barbatului.
- Capacitatea aerobica se reduce odata cu varsta si din cauza maririi continutului de grasime corporala.

Frecventa Cardiaca Maxima (FCmax) se poate calcula foarte usor cu formula:

FCmax = 220 - varsta

Intensitatea antrenamentului se poate modula in functie de procentul FCmax., si anume:

50 - 60 %	Activitate moderata (potrivita pentru cei ce fac o reeducare a organismului la activitate fizica. Ex. Alergare usoara)
60 - 70 %	Activitate ce are obiectv reducerea grasimilor corporale.
70 - 80 %	Activitate intensa (Doar pentru cei antrenati si care au ca scop mentinerea formei)
80 - 90 %	Activitati atletice profesioniste (Pentru cei ce se pregatesc pentru concursuri sau evenimente similare.)

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

CONSTATĂRI ALE INTERVENȚIEI EXERCIȚIILOR PE GRUPELE MUSCULARE

	Bazin	Genunchi	Coloana Vertebrala	Umeri	Glezna	Cot
Extensie	Gluteu mare, biceps femural, semitendinos, semimembranos. * Gluteu mediu, gluteu mic, aductorul mare Ex: 1, 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 17, 18, 23, 26, 27	Retto femoral, vasto laterale, vasto mediale, intermedio. Ex: Toate	Grupul erector spinal. Ex: 1, 3, 4, 7, 8, 14, 18, 26.	Marele dorsal, triceps Ex: 21, 22	Gastrocnemiu, soleo. Ex: 6	Triceps brahial. Ex: 21, 22, 23, 24, 27, 28.
Flexie	Psoas iliac, Retto femural, pectineu. * Sartorio Ex: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.	Biceps femural, semitendinos, semimembranos. Ex: 5, 6, 9, 12, 14, 15, 24, 25.		Deltoid anterior, Pectoral Ex: 1, 3, 5, 6, 12, 14, 17, 19	Tibial anterior Ex: 13	Biceps brahial, brahi radial. Ex: 24, 25, 27, 28.
Abductie	Gluteu mediu * Sartor, retto femurale, fasa lata, gluteu mic. Ex: 2, 12, 13, 16, 17, 18, 24, 27, 28.			Sopraspinat, deltoid mediu anterior. Ex: 2, 4, 13, 15, 16, 17, 18, 22, 27.		
Adductie	Adductor lung, scurt, mare, pectineu. Ex: 10, 11, 13, 15.					
Flexie Laterala			Oblic intern, oblic extern, patratul lombar Ex: 2, 11, 12, 13.			

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

	Bazin	Genunchi	Coloana Vertebrala	Umeri	Glezna	Cot
Rotatie			Oblic intern, grupul erector spinal. Ex: 4, 9, 17, 13.			
Extensie Orizontala				Deltoid mediu, pectorale, Subspinat Ex:5, 11, 13, 20.		
Flexie Orizontala				Deltoid anterior, pectoral Ex: 21, 22.		

DENUMIRE EXERCIȚII

1 Ginga
2 Eschiva 1
3 Eschiva 2
4 Eschiva 3
5 Benção
6 Ponteira
7 Lovitura de Genunchi Frontala
8 Lovitura de Genunchi Frontala cu Bazin
9 Martelo
10 Pisão Lateral
11 Pisão Incrocciato
12 Pisão Posteriore
13 Mezza Luna di Fronte
14 Queixada
15 Armada
16 Mezza Luna di Compasso
17 Escala
18 Godeme
19 Galopante
20 Cotovelada
21 Balanceio
22 Corrida Estacionada
23 Corrida em Deslocamento
24 Ginga Quadrada
25 Sachè
26 Speed Lang
27 Au (roata)

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

PLANIFICAREA SI PERIODIZAREA ANTRENAMENTULUI

STRUCTURA SI STRATEGIA ANTRENAMENTULUI

Programul Capoeira Fitness prevede un optim antrenament de Global Conditioning si a fost planificat pentru a da tuturor tipologiilor de elevi un program de antrenament complet si eficace.

Programarea si periodizarea este de o fundamentala importanta in procesul antrenamentului iar metodologia asigura un continuu progres in imbunatatirea rezultatelor.

Programare pe obiective semnifica:

- Organizarea unei situatii de invatare treptata a tehnicilor
- Definirea cu precizie a abilitatilor si strategiei
- Identificarea parcursului de antrenament descompunandu-l in parti mai mici

Etapele programarii:

- Evaluare initiala
- Alegerea obiectivelor
- Alegerea strategiei cu ajutorul careia sa le atingem
- Aplicarea metodelor
- Evaluarea feed-back-ului cu ajutorul controlului final

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

Procesul antrenamentului este impartit in cicluri, care sunt caracterizate in functie de durata pe care o au in:

- **Microciclu (mic)**
- **Mesociclo (mediu)**
- **Macrociclo (mare)**

Un mesociclu cuprinde in mod normal 3/4 microcicli, iar macrociclul uneste doi sau mai multi mesocicli.

Periodizarea antrenamentului se divide in:

- **Perioada de Baza**
- **Perioada Specifica**
- **Perioada Competitiva**
- **Perioada de Tranzitie**

MICROCICLUL

Microciclul, este una din unitatile fundamentale ale antrenamentului,are o durata, in general, cuprinsa intre 2 si 7 zile. In mod normal microciclul are o durata de o saptamana.

Exemplul unui microciclu pentru incepatori - cu 2 sedinte saptamanale

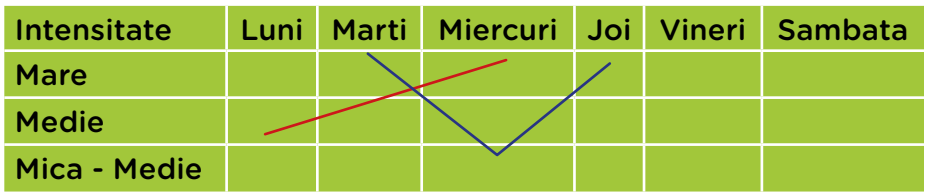
Intensitate	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata
Medie						
Mica - Medie						
Mica						

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

MESOCICLUL

Mesociclul are o durata ce poate varia de la 2-3 saptamani si poate ajunge pana la cateva luni.

Exemplul unui mesociclu de doua saptamani pentru avansati – cu 2 sesiuni saptamanale

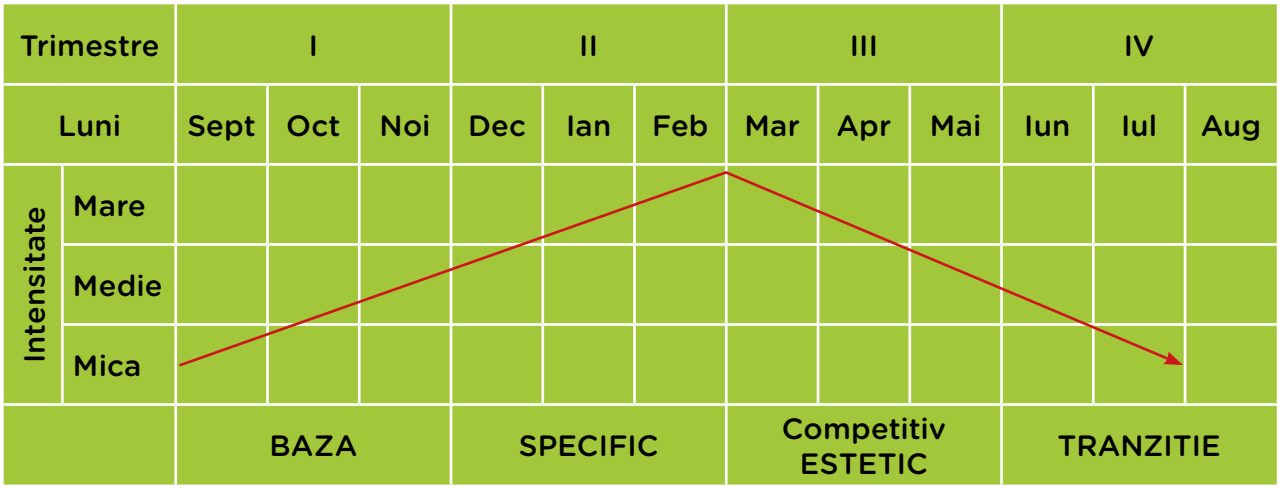


saptamana 1

saptamana 2

MACROCICLUL

Macrocicul este format din cicluri pluri lunare adica din mai multe mesocicluri a caror durata este mereu mai mare de 30 de zile sunt caracterizate de o alternanta intre volum si intensitate.



PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

Cum se variaza volumul in timpul antrenamentului

- Cresterea numarului de repetari
- Cresterea numarului seriilor de exercitii
- Cresterea incarcaturii antrenamentului saptamanal

Cum se variaza intensitatea in timpul antrenamentului

- Schimband viteza de executie
- Crescand amplitudinea miscarilor
- Scurtarea intervalelor de repaus

INTENSITATE / VOLUM

I Baza	Volum > Intensitate
II Specific	Intensitate > Volum
III Competitiv /Estetic	Intensitate si Volum marit
IV Tranzitie	Intensitate si Volum scazut

SEDINTE DE ANTRENAMENT SAPTAMANAL

Nivel	Tipologia lectiei	Numar de Sedinte
I	Neofiti	2
	Incepatori	2
II	Intermediari	2
	Avansati	3

Cum trebuie structurate sesiunile de lucru

De 2 ori pe saptamana - important este sa nu existe doua sesiuni consecutive.

Ex. Marti/Miercuri-pauza/Joi

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

PLANIFICARE ANUALA

Frecventa	2 ori pe saptamana
Macrociclu	**9 luni - 72 lectii**
Mesociclu	**3 luni - 24 lectii**
Microciclu	**1 luna - 8 lectii**
Metodologia	**Conditioning**

APLICAREA METODOLOGIEI SI INSUSIREA CAPACITATILOR FIZICE

Caracteristici	**Perioada Baza**	**Perioada Specifica**	**Perioada Estetica**	**Perioada de Tranzitie**
Metodologia	Conditioning Continuos Cardio	Conditioning Continuos Cardio Muscles resistance	Conditioning Continuos Cardio Muscles resistance	Circuit Direct Continuos Cardio
Capacitati Fizice	R.M.L Generale Resistenta Aerobica Coordonare Ritm	R.M.L Specifica Resistenta Aerobica Forta Resistenta Coordonare Ritm Potenta	R.M.L Specifica Resistenza Aerobica Forta Resistente Forta exploziva	R.M.L Generala Resistenta Aerobica

PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

CONCLUZII

Efectuarea exercițiul Capoeira, implică folosirea de către organism a unei cantități mărite de oxigen, lucru ce este pus în evidență prin accelerarea respirației și mărirea pulsului cardiac; energia necesară se obține prin procese metabolice de tip aerob.

Modificări fiziologice imediate în timpul efectuării exercițiilor Capoeira:

Frecvența respiratorie
Optimă în efortul aerobic este de până la 30 de respirații/minut, frecvență în care se păstrează un raport bun între inspirație și expirație.

Amplitudinea respirației
Este mare și crește invers proporțional cu frecvența respiratorie.

Consumul de oxigen
- În eforturile maximale aerobe se întâlnesc valorile cele mai mari: VO2 max 3000-3500 ml/minut la neantrenați și 4000 ml/minut la antrenați;
- În eforturile submaximale VO2 este de 2500 ml/minut.

Coeficientul de împrospătare a aerului
În urma efortului fizic se asigură împrospătarea mai bună a aerului din alveole, prin mărirea amplitudinii și a volumului inspirator de rezervă.

Tensiunea arterială
Se modifică în funcție de intensitatea și durata efortului și gradul de antrenament al studentului.

Îmbunătățirea activității sistemului cardio-vascular
Întărirea mușchiului inimii, îmbunătățirea circulației sângelui, normalizarea tensiunii arteriale.

Îmbunătățirea apărării imune
Prin creșterea numărului de globule roșii circulante, în special de limfocite și polimorfonucleare, precum și prin stimularea producției de betaendorfină la nivelul creierului, care duce la creșterea activității antitumorale a celulelor NK (natural killer); un singur picogram (o miliardime de gram) de betaendorfină crește activitatea celor NK față de celulele tumorale cu 42%.

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

Îmbunătățirea funcționalității sistemului respirator
- Frecvența respiratorie în repaus prezintă valori mai scăzute;
- Amplitudinea mișcărilor respiratorii se mărește pe seama dezvoltării musculaturii toracice,
- Debitul respirator se mărește pe seama măririi amplitudinii respiratorii ajungând în timpul efortului la cei antrenați la 150-180 l/ minut.

Relaxarea neuro-psihică
Crearea unor stări psihice favorabile derulării efortului, diminuarea trăirilor afective negative, ameliorarea imaginii de sine prin reducerea mâniei și a frustrării.

Reglarea echilibrului metabolic

Îmbunătățirea funcționalității aparatului locomotor
Tonifierea musculaturii, și a țesutului conjunctiv.

Încetinirea procesului de îmbătrânire

Dezvoltarea rezistenței aerobe
La nivelul întregului organism.

Reducerea sau menținerea greutății corporale
Prin practicarea gimnasticii Capoeira, energia consumată apelează la depozitele de grăsimi ale organismului, fapt care determină o reechilibrare a metabolismului și o mai bună funcționare a raportului între masa activă și masa pasivă - respectiv reducerea țesutului adipos.

Reducerea ratei colesterolului din sânge
- Colesterolul cu densitate scăzută (LHL) a cărui valoare peste limitele normale duce la apariția arterosclerozei;
- Colesterolul cu densitate mare (HDL), care previne afecțiunile cardio-vasculare, contribuie la curățirea pereților vasculari de eventualele depuneri ateromatoase.

Practica sistematică a exercițiilor aerobe este considerată benefică pentru reducerea colesterolului cu densitate scăzută.

Echilibrarea și armonizarea formelor corpului
Armonia formelor corpului se poate realiza prin antrenarea specială a musculaturii în direcția dezvoltării și îmbunătățirii acesteia. Această influențare extrem de complexă reprezintă unul din avantajele

PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA DATELOR

gimnasticii Capoeira faţă de tipurile de exerciţii ciclice de tipul alergărilor, mersul pe bicicletă, înotul, care solicită aceleaşi grupe musculare.

Antrenarea capacităţilor de mişcare a întregului organism
Aplicarea sistematică a unor exerciţii de lungă durată şi executarea lor cu volume şi intensităţi bine dozate duce în timp la apariţia unor efecte adaptative manifestate prin:

- Creşterea şi chiar dublarea depozitelor de glicogen din muşchi;
- Creşterea randamentului muscular prin utilizarea economică a resurselor energetice;
- Formarea unei cantităţi mai reduse de produse reziduale în muşchi; îmbunătăţirea vitezei de refacere a resurselor energetice după efort.

Capacitatea de ritm şi orientare temporală
Dezvoltarea ei este favorizată de prezenţa acompaniamentului muzical care ordonează şi organizează durata execuţiei mişcărilor, tempoul de lucru, intensitatea contracţiei musculare, varietatea ritmurilor etc.

Orientarea spaţială
Mişcările executate cu diferite segmente trebuie să respecte o serie de cerinţe referitoare la planuri de mişcare, axe corporale, direcţii de lucru, unghiuri articulare etc.; prin acestea se corectează şi îmbunătăţeşte plasamentul segmentar atât în menţinerea poziţiilor cât şi în execuţia diferitelor gesturi.

Capacitatea de asociere şi de alternare în execuţie a unor tipuri diferite de mişcări şi realizarea lor în condiţii de coordonare intersegmentară; executate în ritm ciclic şi/sau aciclic mişcările pot fi realizate fie numai la un anumit nivel segmentar fie complex prin angajarea simultană a mai multor segmente; mişcările din conţinutul exerciţiilor pot fi simetrice sau asimetrice (din punct de vedere al planului şi a direcţiei de lucru).

Capoeira Fitness conferă atractivitate desfăşurării efortului
Asocierea mişcării cu muzica uşurează execuţia gesturilor şi instalează o stare psihică favorabilă derulării activităţii; muzica produce în acelaşi timp efecte psiho-fiziologice favorabile susţinerii efortului fizic.

INDEX

ABADÁ
Tipul de pantalon, elasticizat si de culoare alba, utilizat de toti capoeiristii.

ACADEMIA
Scoala de capoeira: terminologia se refera atat la edificiul ce gazduieste elevii cat si la grupul in sine.

AGOGÔ
Mic clopot de origine africana facut in fier batut si folosit pentru a acompania berimbaul in muzica de capoeira.

ALUANDA
Variante: Aruanda, Aluandê, Aruandê. Vezi: Luanda.

ANGOLA
Este numele (derivat din cel al natiunii africane) cu care este cunoscuta capoeira traditionala pentru a fi contradistinsa de capoeira regionala introdusa de Mestre Bimba in ani ’30.

ARAME
Numele corzii ce face parte din constructia berimbaului si care este facut din un fir metalic.

ATABAQUE
Cuvantul Atabaque deriva din araba at-tabaq (farfurie). Este un instrument membranos din familia percutiilor si care are trei categorii de sunet: grav, mediu si acuto.
Corpul atabaquelui este facut din lemn nobil acoperit cu piele.

AXÈ
Numele fortei care misca toate elementele universului in traditia africana.

BAQUETA
Bagheta in genera leste din fibra trestiei de zahar (poate fi si din lemn) si care este utilizata lovind coarda berimbaului.

BATIZADO
Este ceremonia in care elevul incepator intra in mod officia in lumea capoeirei. Dupa ce va “juca “cu un maetru, contramaestru sau un elev format si va cadea la pamant ii va fi dat primul cordão.

INDEX

BENGUELA
Varianta: Banguela. Tipul de atingere pentru “jogo de chão”, in care capoeiristii fac miscari foarte apropiate de sol si care poate fi atins doar cu laba piciorului mainile si capul.

BERIMBAU
Instrument muzical primitiv folosit ca prima donna in capoeira.
Este considerat simbolul principal in capoeira si este instrumentul care le conduce pe celelalte.

BIRIBA
Variante: biribá, beriba, birimba, imbirimba. Tip de arbore brazilian din ramurile caruia se face berimbaul.

CABAÇA
Parte integranta a berimbaului si care este practic o boxa de rezonanta facuta dintr-un dovleac uscat si care este sprijint de stomac in momentul utilizarii. El determina calitatea si tipul de berimbau.

CANDOMBLÈ
Cult religios afro-brazilian practicat mai ales in Bahia, in care divinitatile principale sunt Orixás.

CAVALARIA
Tip de atingere folosit de capoeiristi pentru a indica sosirea politistilor.

CAXIXÍ
Cutie micuta ce contine in interior seminte sau pietricele si care vine pus a pe degetul inelar de catre instrumentistul ce canta la berimbau.

CHAMADA (AO PÈ DO BERIMBAU)
Chemarea berimbaului care vrea sa intrerupa jocul si suna intr-un ton grav si afara din ritm dand semnalul intoarcerii la picioarele sale.

CHAMADA (DE ANGOLA)
Acest tip de chemare este facut de unul dintre cei doi jucatori ridicand ambele brate in timp ce adversarul se intoarce la picioarele berimbaului dupa care se apropie si el il atinge si incepe passo-à-dois.

CHULA
Melodie de capoeira de durata medie, mai scurta decat ladainha si mai lunga decat corrido.

INDEX

CINTURA DESPREZADA
Serie de exercitii acrobatice create de Mestre Bimba.

CONTRA-MESTRE
Grad intermediar intre profesor (elev format) si mestre.

CORDÃO
Numita si coarda, este centura care indica nivelul capoeiristului si care are numeroase culori in functie de scoala de provenienta.

CORPO FECHADO (“CORP INCHIS”)
Persoana care prin intermediul unor speciale ritualuri magice este in gradul de a se proteja in fata diferitor arme.

CORRIDO
Cantec de unul sau doua versuri intonat de solist si care are raspuns din partea corului. Este cel mai scurt cantec.

DENDÊ
Tip de palmier importat in Brazilia, din nucile caruia se extrage un ulei care are proprietati medicala dar si pentru ungerea corpului.

DOBRÃO
Este moneda tinuta intre indice si police de catre cel ce canta la berimbau si care prin contactul acestuia cu firul metalic produce niste sunete care determina continuarea luptei si al cantului. Poate fi inlocuit si cu o piatra.

GINGA
Principala forma de miscare in capoeira.

GOLPE
Lovituri.

GUNGA
Numele berimbaului grav. Este acela care tine ritmul de baza si face putine variatii. Cand gunga are un sunet foarte profund ia numele de berra-boi (“boul care mugeste“).

INSTRUTOR
Profesorul de capoeira cu gradul cel mai mic si care nu este pe deplin format.

INDEX

IUNA
Tip de atingere folosit in intalnirile capoeiristilor cu un nivel inalt de pregatire si care folosesc elemente din cintura desprezada.

JOGO
Dupa ce au format un cerc in care toti canta, aplauda sau folosesc Berimbau (instrument tipic cu o coarda), se da drumul confruntarii numite si “joc” intre primii doi luptatori-dansatori care dupa ce sunt binecuvantati la picioarele Beribaului incep un dans lent de “intrebari si raspunsuri” corporale. Acestia se studiaza prin intermediul unor miscari lente si calculate ca ulterior sa loveasca pe neasteptate. Principala caracteristica a Capoeirei de Angola este ascunderea prin intermediul lejeritatii executiilor miscarilor dansate a loviturilor.

LADAINHA
Melodie introductiva cantata de maestru si care pot fi acompaniate de atabaque,in timp ce participantii la cerca sculta in liniste.

LUANDA
Variante: Ruanda, Aluanda, Aruanda, Aluandê, Aruandê etc. Capital Angolei.

MACULELÊ
Maculele este un dans razboinic bogat si colorat introdus in capoeira in Santo Amarode Purificacao (Bahia): “sou eu, sou eu/sou eu, maculele, sou eu”. Maculele e un ritual mistic si profan de origine bantu si ca toate manifestarile folcloristice de origine africana este obscura si necunoscuta. Dansul se face batand ritmic niste bastoane din lemn sau cutite lungi.

MALANDRAGEM
Deriva de la cuvantul malandro (“malandrino, vagabondo, briccone”), indica viclenia, arta prefacatoriei prin intermediul fentelor si trucurilor folosite de capoeiristi. Similar cu malicia este o componenta esentiala a capoeirei.

MANDINGA
Este caracteristica cea mai importanta si principalul element de pericol al Jocului Angolez. Este Mandinga sau Malizia cea care comanda jocul si fiecare jucator are una care sa-l caracterizeze, plina de viclenie si secrete pe care nu le dezvaluie nimanui. Un Maestro Madingueiro detine o varietate limitata de viclesuguri si combinatii care sa induca in eroare adversarul care sa-i cada in capacana intinsa pentru ai putea aplica lovitura fatala. El reactioneaza mereu ca si cand ar avea un Jolly in maneca si nu deschide niciodata in mod complet jocul.

INDEX

MEDIO
Berimbau cu sunet nici prea inalt nici prea bas, numit berimbau de centru. Are rolul unei chitare ritmice.

MESTRE
Titlul castigat de un capoeirist dupa multi ani de practica.

MOVIMENTAÇÃO
Sunt miscarile de baza din cadrul jocului: ginga ; la negativa si rolê (miscari la sol); aú (miscare rasturnata), cocorinha, resistência, queda de quatro si esquiva.

PANDEIRO
Tambur care acompaniaza Berimbaul in muzica de capoeira.

PASSO-À-DOIS
O miscare tipica din Capoeira de Angola care se executa imediat ce a fost chemat.

PATUÁ
Talisman norocos care da posibilitatea detinatorului sa fie patronul propriei vieti.

PROFESSOR
Profesor de capoeira dar nu mestre.

QUADRA
Melodie formata din patru versuri care are raspuns din partea corului si care este tipica capoeirei regionale.

RECO-RECO
Instrument muzical dintr-un segment de bambus.

REGIONAL
Capoeira Regionala a fost inventata de Mestre Bimba si a devenit in scurt timp foarte populara schimband astfel imaginea capoeristului in Brazilia. Stilul sau este mai rapid,acrobatic si atletic. Printre miscarile caracteristice fac parte salturile, acrobatia (numita “floreio”), lovituri prin rotatie.
In cantecele rapide cu mar fi “São Bento Grande de Bimba”, loviturile se succed cu repeziciune si au o mai mare mare frecventa iar “jocul” devine mai periculos si mai atractiv.

RODA
Cercul format de partecipanti sui care defineste spatiul fizic unde se desfasoarea sesiunea de capoeira.

INDEX

SAMBA DE RODA
Tip de dans de origine bantu ce se uneste jocului si este presentata cu ocazia unor ocazii speciale, festivitati si evenimente. Aceasta face parte in mod indirect de capoeira.

SAUDAÇÃO
Melodie ce urmeaza imediat ladainha, in care corul raspunde unor saluturi facute de solist (Traiasca maestrul meu, etc.) si la sfarsitul caruia incepe jocul celor doi capoeiristi.

SEQUÊNCIA DE BIMBA
Serie de opt combinatii de miscari de atac si aparare introdusa de Mestre Bimba si care sunt utilizate si astazi in multe scoli.

TOQUE
Este modul in care se canta la berimbau pentru a acompania jocul. Toques principale sunt acelea de Angola, de São Bento Grande si São Bento Pequeno, de Cavalaria, de Iuna si de Benguela.

VERGA
Bastonul folosit pentru construirea berimbaului si care este din esenta de biriba (poate fi si bambus).

VIOLA
Berimbau cu sunet acut. Are rolul unei chitare solo si deci are libertate maxima in alegera cantecelor si a improvizatiilor.

VOLTA AO MUNDO
Inconjorul lumii reprezinta un mers in interiorul cercului in sens antiorar folosit de un jucator care doreste sa inlocuiasca unul din cei doi jucatori aflati in centrul cercului.

BIBLIOGRAFIE

MANUAL DE CAPOEIRA
Leonardo Torres Negro

NOI METODE DE ANTRENAMENT
Gilles Cometti

ABILITATI ATLETICE SI ANATOMIA MISCARII
Rolf Wirhed

LINEE GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO
Armando Fucci

TEORIA SI METODA TABELELOR DE ANTRENAMENT
Prof. Emilio They

FIZIOLOGIA EXERCITIULUI
Madrid Panamericana. Chicharro, J. L. & Vaquero, ª F.(1998)

MANUAL DE FITNESS I.D.E.A E A.F.F.A
Mac.Dougall, J.D. & Col

ISTORIA CAPOEIREI
Mestre Boneco- RJ 1999

CABALLERO
J. A. R. (1996).

BIOMECANICA MISCARII
Hamill, J. & Knutzen, K. M 1999.

MUSCULOS PROVAS E FUNÇÕES
Kendall, H.O., KENDALL, F. P. & WADSWORTH. 1980.

Program creat de **SAYONARA MOTTA** si **FLAVIUS TURCANU**
in colaborare cu :
SONIA REGINA SANTOS (Rio de Janeiro)
Laurea in Educazione Fisica
Master in Scienza di Motoria
Dottorato in Fisiologia dell'esercizio e Nutrizione Applicata
BETO SIMAS
(Maestro Gruppo Capoeira Brasil)
Laurea in Educazione Fisica
Fondatore e Maestro gruppo Capoeira Brasil a L.A- USA

CERTIFICARE FITEDUCATION

FITEDUCATION • via Luciano Manara 48 bis • 25126 Brescia Italia
tel: 030-314009 • fax: 030-8375729 • e-mail: info@functionaltrainingart.com • www.functionaltrainingart.com