

ALERGAREA

ALERGAREA

Alergare ușoară

- ca mijloc al încălzirii și ca bază pentru însușirea alergării în tempo moderat
- caracterizată printr-un ritm uniform și tempo lent, naturalețe, ușurință, relaxare și economie de efort.
- constă într-o succesiune de pași de alergare, în care contactul alternativ cu solul se realizează pe toată talpa ori aproape pe toată talpa, cu vârful labei piciorului pe direcția deplasării și fără abateri laterale.

ALERGAREA

Alergare laterală cu pași adăugați

- un exercițiu care nu are legătură directă cu tehnica pasului alergător
- Acționează asupra unor grupe musculare neimplicate în alte mișcări (abductorii, adductorii coapsei)
- Îmbunătățirea coordonării
- Folosit în pregătirea organismului pt efort (ora de educație fizică) sau la încălzire (antrenament sportiv)
- În timpul execuției, axa laterală a corpului (axa umerilor) este paralelă cu direcția deplasării, înaintarea realizându-se printr-o succesiune de apropieri și depărtări ale picioarelor.

ALERGAREA

Alergare laterală cu pași încrucișați înainte

- Implică grupe musculare neimplicate în alte mișcări (ex.: abductori și adductori, ridicători ai coapsei)
- îmbunătățirii coordonării
- facilitează și însușirea unei secvențe a elanului la aruncarea mingii de oină și la aruncarea suliței
- Execuția presupune încrucișarea succesivă a piciorului dinapoi peste piciorul dinainte, poziția generală a corpului fiind cu axa laterală a corpului (axa umerilor și axa bazinului) paralelă cu direcția deplasării.

ALERGAREA

Alergarea cu joc de glezne

- Învățarea unui contact corect cu solul (faza de amortizare a pasului alergător)
- Dezvoltarea mușchilor flexori și extensori ai membrelor inferioare.
- Contactul pe sol se realizează pe partea anterioară a labei piciorului, cu vârful orientat pe direcția deplasării și fără abateri laterale, după care urmează o derulare rapidă în sensul vârf-talpă-călcâi, cu extensia completă a piciorului din planul anterior al mișcării și cu preluarea greutății corpului.

ALERGAREA

Alergarea cu joc de glezne

- succesiune rapidă și simultană de faze de flexii și extensii efectuate din articulațiile gleznelor, genunchilor și șoldurilor, rolul principal avându-l articulațiile gleznelor

ALERGAREA

Alergarea cu genunchii sus

- Prin exersare, contribuie la:
 - însușirea mai rapidă a fazei de impulsie din perioada de sprijin a pasului alergător
 - însușirea fazei pasului anterior din perioada de pendulare a pasului lansat de viteză
 - dezvoltarea mușchilor flexori și extensori ai membrelor inferioare
 - îmbunătățirea capacităților motrice coordinative și la îmbunătățirea capacității de efort (prin creșterea numărului de repetări și a distanțelor de lucru).

ALERGAREA

Alergarea cu genunchii sus

- Orientarea impulsiei preponderent spre verticală
- Lungimea pașilor mică
- Înaintarea lentă

ALERGAREA

Alergare cu genunchii sus și pendularea gambelor înainte

- Prin repetare, exercițiul facilitează
 - însușirea ulterioară a contactului activ cu solul (faza pasului anterior din perioada de pendulare specifică în special pasului lansat de viteză)
 - întinderea gambei pe coapsă la atacul gardului (alergarea de garduri)
 - Musc. flexoare a coapsei și extensorii gambei.

ALERGAREA

Alergare cu pendularea (forfecarea) picioarelor întinse înainte

- Stimulează flexorii și extensorii coapsei, extensorii gambei
- Stimulează coordonarea neuro-musculare
- Mișcarea se desfășoară exclusiv în plan anterior.

ALERGAREA

Alergare cu pendularea gambelor înapoi

- Învățarea fazei pasului posterior (perioada de pendulare) a pasului alergător, mai ales a pasului alergător lansat de viteză unde amplitudinea flexiei gambei pe coapsă este cea mai mare
- Stimularea musculaturii coapsei, în special flexorii gambei
- Îmbunătățirea mobilității și supleței articulației genunchilor

ALERGAREA

Alergarea în tempo moderat

- Dezvoltă rezistența aerobă (stimulează mecanismele aerobe de furnizarea energiei)
- Se desfășoară în tempo moderat și ritm uniform
- Tehnica de execuție se bazează pe alergarea ușoară; presupune aceeași structură a pasului alergător, dar cu alte caracteristici (lungimea pasului, frecvență, contact cu solul), datorate vitezei superioare de deplasare
- Forța de impulsie este mai mare comparativ cu alergarea ușoară

ALERGAREA

Alergare pe teren variat

- Crește rezistența
- Diversitate
- Deprinderea de alergare
- Pasul alergător utilizat în alergarea pe teren variat este asemănător cu pasul alergător în tempo moderat
- Ajustări adaptative datorate schimbării profilului terenului, a consistenței acestuia ori apariției unor obstacole naturale.
- Se realizează în afara stadionului, prin parcuri și păduri

ALERGAREA

Alergare lansată

- Asemănătoare cu alergarea în tempo moderat, dar cu o viteză de deplasare (tempo) superioară
- Contribuie la formarea deprinderii de alergare cu pas lung

ALERGAREA

Alergarea accelerată

- Contribuie la formarea deprinderii de a alerga cu viteză superioară, de a forma simțul accelerării
- Obiectivul principal este de a obține viteză maximă, printr-o alergare cu viteză crescută treptat și continuu, în baza frecvenței sau lungirii pasului de alergare.
- Atinge până la 90-95% din potențialul maxim de viteză.

ALERGAREA

Alergarea peste obstacole joase

- Este un exercițiu cu un puternic caracter formativ privind dezvoltarea simțului ritmului, simț implicat cel puțin în alergările de garduri și în elanurile diferitelor sărituri atletice.
- Obstacolele folosite pot fi: linii trasate pe sol; zone de 20-30 cm marcate pe sol; bastoane, stinghii de garduri; banca de gimnastică; obstacole metalice joase; garduri poziționate la joasă înălțime.

BIBLIOGRAFIE

1. Elena Sabău, Daniel Gheorghe. ATLETISM/Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației *România de Mâine*, 2012
2. Lucaciu Gheorghe, Marinău Marius, Ștef Mirela. Bazele generale ale atletismului. Suport de curs
3. Rață G., Ababei C. Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater Bacău, 2003
4. Roșu Andrei. Alergarea: ghid despre îmbunătățirea rapidă a vitezei și a rezistenței. Coaching alergare