

ALERGAREA

GENERALITĂȚI

- Alergarea este o deprindere care deși solicită, în principal, membrele inferioare, pune în acțiune și membrele superioare dar implicit și, trunchiul.
- Deprinderea de alergare, ca și cea de mers, se consolidează de timpuriu, eficiența mișcărilor îmbunătățindu-se o dată cu vârsta.
- Alergarea este o deprindere motrică naturală.

GENERALITĂȚI

- Alergarea ca exercițiu sau ca probă de atletism se bazează pe mișcarea naturală de alergare (deprinsă în mod natural).
- În sport este perfecționată pentru obținerea unui randament superior.
- Constă într-o succesiune ciclică de pași, rezultați din acțiunea alternativă a membrilor inferioare în contact periodic cu solul.
- Diferența între mers și alergare este dată de existența **fazei de zbor**, caracteristică numai pasului alergător.

GENERALITĂȚI

- În alergare, contactul cu solul este întrerupt la fiecare pas:
 - între un sprijin (de exemplu, pe piciorul drept) și celălalt (pe piciorul stâng), apare faza de zbor
 - Faza de zbor trebuie să fie cât mai scurtă (ca timp) și cu cât mai puține modificări ale poziției segmentelor corpului.
- Faza de zbor din alergare corespunde fazei de sprijin bilateral din mers (care nu are fază de zbor).

TIPURI

Pasul alergător simplu

- unitatea ciclică de bază în alergare
- cuprinde totalitatea acțiunilor și pozițiilor cuprinse între două contacte succesive cu solul
 - un sprijin unilateral
 - urmat de un zbor
 - o aterizare pe piciorul opus

TIPURI

Pasul alergător dublu

- constituie ciclul complet al unității de mișcare în alergare
- alcătuit din doi pași simpli consecutivi
- mișcările efectuate de către fiecare picior între două atitudini identice din cadrul unui ciclu complet conțin 2 perioade distincte:
 - **de sprijin**
 - **de pendulare**
- fiecare picior trece succesiv prin perioada de sprijin, apoi de pendulare.

PASUL ALERGĂTOR DUBLU

1. Perioada de sprijin

- alergătorul se găsește în contact cu solul alternativ, când pe un picior, când pe celălalt
- datorită interacțiunii cu solul (când alergătorul poate acționa prin forțe proprii asupra corpului său pentru a-l deplasa cu diferite viteze), perioada de sprijin conține în structura sa sursa motoare a acțiunii de deplasare
- cuprinde trei faze:
 - faza de amortizare
 - momentul verticalei
 - faza de impulsie

PASUL ALERGĂTOR DUBLU

2. Perioada de pendulare

- începe odată cu terminarea impulsiei
- prin fazele ei, închide fazele pasului dublu
- în funcție de poziția piciorului pendulant față de verticala coborâtă pe suprafața de sprijin a piciorului opus, 3 faze
 - faza pasului posterior
 - momentul verticalei
 - faza pasului anterior

OSCILAȚIILE CORPULUI

- În alergare, traiectoria centrului de greutate al corpului nu este liniară, datorită
 - întreruperii periodice a contactului cu solul
 - sprijinului unilateral
 - trecerii alternative a greutății corpului de pe un picior pe altul
 - fazei de zbor
- Oscilații ale corpului în cele trei planuri: sagital, frontal și orizontal.

VITEZA DE DEPLASARE

- Viteza de deplasare imprimă o serie de caracteristici pasului alergător:
 - contactul cu solul
 - lungimea și frecvența pașilor
 - durata sprijinului și durata zborului
 - oscilațiile corpului
 - poziția generală a corpului.

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.

OBIECTIVELE ȘCOLII ALERGĂRII

- Însușirea deprinderii de a alerga, corect și relaxat
- Ameliorarea coordonării motorii a membrelor superioare și a membrelor inferioare
- Formarea capacității de control a respirației în timpul alergării
- Formarea capacității de a percepe corect viteza de deplasare;
- Ameliorarea tonusului muscular
- Dezvoltarea capacității generale de efort

DE REȚINUT

Avizul medical

- Istoric medical
- Dieta înainte de a începe antrenamentele
- Atenție!
 - după o perioadă lungă de inactivitate
 - vârstă (peste 65 de ani)
 - afecțiuni (cardiovasculare, DZ, ap. locomotor, etc)
 - existența unor factori de risc (ereditari, fumător, supraponderal, graviditate etc.)

DE REȚINUT

Echipamentul

- Un minim de echipament în funcție: de obiective, suprafața de alergare, sezon, buget
- Minim necesar de echipament: pantofi de alergare, șosete, pantaloni de compresie (lungi sau scurți), chilot tehnic, bluză de compresie sau tricou tehnic, geacă de ploaie și sapcă
- Adaptarea echipamentului la condițiile meteo
- Corpul nostru percepe, pe parcursul alergării, o temperatură cu 10-15°C mai ridicată decât a mediului

DE REȚINUT

Echipamentul

- În cazul se aleargă zilnic, sunt necesare 2 perechi de pantofi de alergare, astfel încât talpa acestora să aibă timp de a reveni la forma inițială și de a rămâne eficientă în absorbția șocurilor.
- De evitat folosirea îndelungată a pantofilor de alergare.
- Se recomandă să se schimbe după 600-800 km, dar se poate ghida după gradul de uzură a tălpii.

DE REȚINUT

Antrenamentele

- De evitat pauzele prea lungi între alergări (1-2 săptămâni), supraefortul cauzat de un antrenament zilnic cu alergări lungi sau foarte intense
- De preferat: se începe ziua alergând
- Încălzirea înainte de fiecare alergare
- Stretching-ul postefort

DE REȚINUT

Antrenamentele

- Se adaptează viteza nivelului de pregătire și stadiului alergării
- Se evită oprirea bruscă imediat după alergare
- Se reduce treptat viteza și se merge câteva minute pt o revenire normală a pulsului
- Alergarea pe asfalt: pe termen lung afectare articulară
- Alternarea alergării pe asfalt cu banda; alergările lungi pe poteci

DE REȚINUT

Hidratarea

- 150-200ml/ 10-15 minute

Nutriția

- La un antrenament f intens se consumă aprox. 1000 Kcal/oră
- Cu minim 2-3 ore înainte înainte de antrenamentele lungi sau de intensitate, este recomandabil a se consuma o masă bogată în carbohidrați.
- Refacerea depozitelor de glicogen din mușchi, a mineralelor și proteinelor pierdute prin efort ar trebui să înceapă imediat după alergare.

DE REȚINUT

Odihna

- Moderația
- Începători: 3-4 antrenamente/săpt
- Antrenarea tot anul; se evită pauza din timpul iernii
- Somnul de refacere

Obiective

- participarea la un semi-maraton sau maraton
- slăbitul
- atingerea nivelului dorit de sănătate și de fitness

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