

Alergarea de garduri

Atacul gardului: În cazul acestei faze se observă o prelungire a timpului de sprijin pe piciorul de impulsie astfel încât întinderea energetică a acestuia începe abia când întregul corp a atins o înclinare accentuate spre gard, ceea ce va contribui la fixarea unei traiectorii de zbor mai razantă a C.G.G. al corpului cade înaintea bazei de susținere. Unchiul de impulsie este mai mare decât în alergarea pe plat, provocând ulterior o înălțare a C.G.G. a corpului.



Atacul gardului

Pentru a nu dezechilibra umeri în timpul alergării, brațul opus piciorului de atac se îndreaptă spre direcția de alergare. Brațul opus piciorului de atac este dus obligatoriu înainte și ușor în afară, cu palmă în jos în timp ce brațul celălalt rămâne îndoit din coț, lângă corp. În momentul începerii atacului, trunchiul este înclinat înainte, în prelungirea piciorului de impulsie, încât putem afirma că în acest moment el este avântat aproape pe direcția rezultantei impulsului, care trece prin C.G.G. al corpului. Piciorul liber în această poziție de incetere a atacului, este îndoit din genunchi. Prin creșterea vitezei de rotație a coapsei, genunchiul va putea fi avântat în sus, rapid, pe direcția cea mai bună. Un atac cu piciorul semistrans, ar avea ca rezultat o ridicare mai mare a C.G.G. al corpului, deoarece ar crește foarte mult viteză ascensională pe o direcție nepotrivită. Atacul cu piciorul întins este precedat obligatoriu de o frânare prea mare a vitezei orizontale.

La terminarea fazei de impulsie, coincizând cu părăsirea solului de către alergător, genunchiul piciorului de atac a atins înălțimea maximă, trunchiul se află pe aceeași linie cu piciorul de sprijin, iar brațul opus este întins înainte. Imediat după desprindere, piciorul de atac se întinde rapid cu labă în flexie dorsală, iar trunchiul își mărește înclinarea peste piciorul de atac. Piciorul de remorcă atârne înapoi relaxat, înregistrându-se un timp mort în tragerea lui spre gard, lucru esențial pentru trecerea rapidă a gardului și a evitări a unei planări inutile. În momentul când labă piciorului de atac atinge planul vertical al gardului, se termină atacul, iar alergătorul intră în fază numită trecerea gardului.

Trecerea Gardului: Important în această fază este că trunchiul se apleacă accentuat deasupra piciorului de atac, mișcarea compensatorie necesară, în condițiile în care membrele inferioare sunt ridicate mult în sus. Trunchiul ajunge aproape de orizontală, culcat asupra piciorului de atac



Deasemenea trebuie luată în considerare interdependență dintre mișcările efectuate de cele două membre inferioare, care hotărăște, într-o măsură largă, aspectul calitativ, eficient al treceri peste gard.



Trecerea gardului

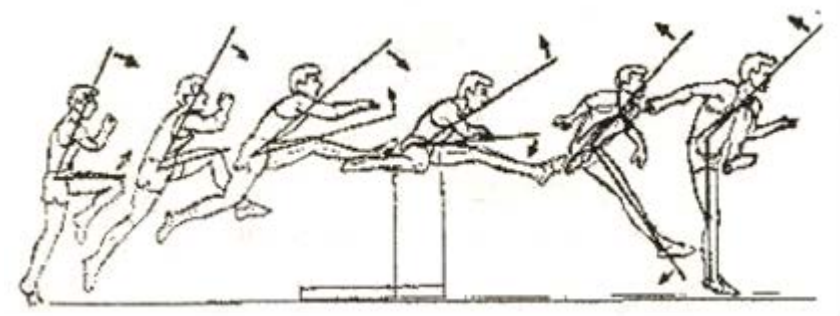
Aterizarea: Este fază în care alergătorul ia contact cu solul, dincolo de gard. Șocul la aterizare este diminuat prin jocul suplu al articulației gleznei în special și, într-o măsură mică, a articulației genunchiului. În momentul luării contactului cu solul, proiecția normală a C.G.G. al corpului trebuie să cadă pe bază de susținere sau ușor înapoia ei, creându-se condiții favorabile de reluare fără întârziere a alergării. Între trunchi și piciorul de sprijin există un unghi obtuz deschis înainte, iar piciorul remorcat este orientat cu coapsă înainte, gamba atârând în jos și puțin înafară, cu labă în flexie dorsală.



Aterizarea

Traectoria de zbor: a C.G.G. al corpului este stabilită în mod precis în momentul desprinderii. Lungimea și înălțimea traectoriei sunt date de mărimea forței de desprindere și de unghiul de desprindere. Viteză orizontală, necesară efectuării zborului căpăta de alergător până la bătaie, se reduce, prin bătaie se oprește o parte a corpului și acest fapt da o pierdere foarte mică de viteză. La această se mai adaugă pierderi datorate oscilațiilor verticale ale C.G.G. al corpului.

Trecerea cea mai bună presupune o ridicare minima a C.G.G. al corpului, iar centrele de greutate ale principalelor corpului trebuie să aibă o curbă plină.



Traectoria de zbor

segmente ale
să aibă o

Prof. Mircea PANTELEMON

Școala Gimnazială „Nifon Bălășescu” Tulcea

BIBLIOGRAFIE

- 1. GEVAT, C., LARION, A., 2003, „Leții de atletism”,** Edit. Ovidius University Press, Constanța
- 2. GEVAT, C., LARION, A., 2005, „Atletism- istoric, tehnic, didactic”,** Edit. Ovidius University Press, Constanța.
- 3. MIHĂILESCU, L., 2001, *Atletism în școală*,** Edit. Universității din Pitești, Pitești.
- 4. TATU, T., PLOCON, E., 2003, *Atletism*,** Edit. Fundația România de mâine.