MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

Silvia Violeta Teodorescu
Cătălin Ganera
Monica Iulia Stănescu
Nicolae Neagu

5

Pregătire sportivă practică
Atletism

Manual pentru clasa a V-a

LITERA Educațional

Manualul este distribuit elevilor în mod gratuit, atât în format tipărit, cât și digital, și este transmisibil timp de patru ani școlari, începând cu anul școlar 2017–2018.

Inspectoratul școlar .....

Școala/Colegiul/Liceul .....

ACEST MANUAL A FOST FOLOSIT:

Anul	Numele elevului	Clasa	Anul școlar	Aspectul manualului*			
				format tipărit		format digital	
				la primire	la predare	la primire	la predare
1							
2							
3							
4							

** Pentru precizarea aspectului manualului se va folosi unul dintre următorii termeni: nou, bun, îngrijit, neîngrijit, deteriorat.*

- Cadrele didactice vor verifica dacă informațiile înscrise în tabelul de mai sus sunt corecte.
- Elevii nu vor face niciun fel de însemnări pe manual.

Pregătire sportivă practică. Atletism

Referenți științifici: prof. univ. dr. Radu Ababei
prof. gr. I Magda Melinte

Copyright © 2017 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Gabriela Niță
Corector: Carmen Bîtlan
Ilustrații: Dreamstime, Shutterstock , ilustrații din arhiva autorilor
Copertă: Vlad Panfilov
Tehnoredactare: Banu Gheorghe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

ISBN - 978-606-33-2013-2

SALUT!

*Sunt prietenul tău, **MANUALUL**, și mi-am propus ca în acest an să te însoțesc la lecțiile de pregătire sportivă practică și în competițiile la care vei participa, atât în școală, cât și în afara sa. Ca urmare, te rog să mă consulți ori de câte ori ai nevoie de informații care să te ajute să înțelegi mai bine ce se întâmplă cu corpul tău când depui efort, ce presupune pregătirea sportivă, ce înseamnă performanța și în ce condiții se obține ea, ce este o competiție și la care concursuri poți participa, ce este fairplay-ul și de ce trebuie să ne respectăm partenerii de întrecere.*

Încă de la început, trebuie să știi că sportul presupune multă, multă muncă, dăruire, dar aduce și satisfacții și în orice competiție vor fi învingători și învinși deopotrivă. Cu toate acestea, sportul te ajută să îți cunoști limitele, să îți stăpânești emoțiile, să ai încredere în tine și, nu în ultimul rând, să întâlnești mai mulți copii și să legi noi prietenii.

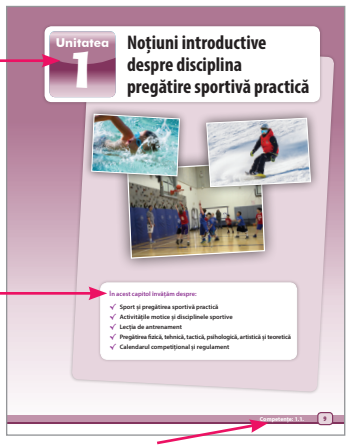
*Sunt convins că dorești ca amiciția noastră să decurgă în cele mai bune condiții, motiv pentru care îți propun să respecți **Codul elevului sportiv**, prin care te angajezi:*

- să participi activ la orele de pregătire sportivă practică, să ai echipament adecvat, să ai grijă de materialele și de instalațiile pe care le utilizezi în exersare;
- să manifești considerație față de colegi, parteneri de întrecere (adversari), antrenori și arbitri;
- să te bucuri de orice întâlnire sportivă, deoarece îți oferă posibilitatea de a te compara cu alți sportivi, dar și de a te împrieteni cu aceștia;
- să fii corect cu tine însuți, dar și cu ceilalți;
- să nu îi subestimezi pe colegi și pe partenerii de întrecere;
- să fii generos și tolerant cu ceilalți sportivi;
- să cunoști și să respecți regulile concursului;
- să te supui deciziilor arbitrilor, chiar dacă uneori nu ești de acord cu ele;
- să te comporți civilizat, indiferent de rezultat, dacă ești învingător sau învins;
- să eviți și să elimini orice formă de violență și înșelăciune;
- să îi feliciți pe învingători!

Varianta tipărită

Cum se utilizează manualul?

Pagina de prezentare a unității de învățare



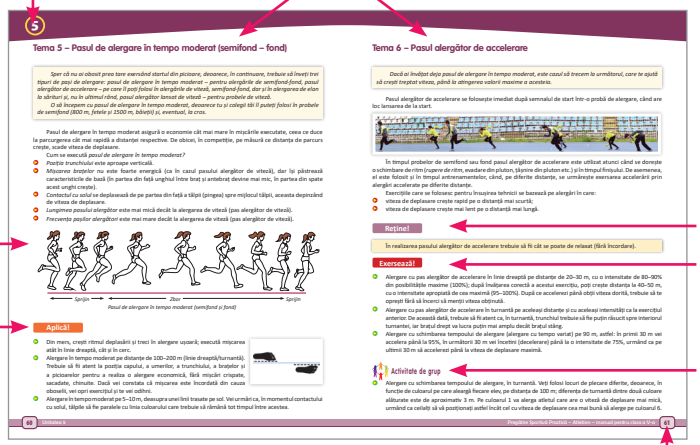
Numărul și titlul unității de învățare

Conținuturi

Competențe vizate

Numărul unității

Numărul și titlul lecției



Imagine sugestivă

Rubrică

Rubrică

Rubrică

Rubrică

Numărul de pagină

Varianta digitală

Forma electronică a manualului școlar are un conținut similar celei tipărite a manualului școlar și cuprinde, în plus, o serie de activități multimedia interactive de învățare (statice, animate, interactive).

Acest simbol te ajută să identifici paginile din manual cu activități multimedia de învățare.

Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina *Pregătire Sportivă Practică – Atletism*, clasa a V-a, aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017

1. **Utilizarea terminologiei de specialitate în situații concrete de comunicare**
   - 1.1. Utilizarea corectă a principalelor noțiuni specifice domeniului
   - 1.2. Aplicarea principalelor prevederi regulamentare ale disciplinelor sportive practicate
2. **Aplicarea achizițiilor necesare pentru menținerea stării de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, potrivit vârstei, genului și nivelului de pregătire**
   - 2.1. Utilizarea celor mai importante mijloace de dezvoltare a capacității fizice proprii
   - 2.2. Compararea reacțiilor organismului, în eforturi de tip diferit
   - 2.3. Aplicarea unor informații de specialitate identificate cu ajutorul mijloacelor electronice
3. **Adoptarea unui comportament adecvat în relațiile interpersonale și de grup, bazat pe respect și pe fair-play**
   - 3.1. Integrarea în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activității de pregătire
   - 3.2. Îndeplinirea unor sarcini specifice activității de pregătire, prin coordonare cu ceilalți membri implicați
   - 3.3. Relaționarea pozitivă cu antrenori, parteneri, adversari și arbitri prin comportament bazat pe fairplay
4. **Valorificarea la nivel superior, în concursuri și în competiții sportive, a potențialului fizic, tehnico-tactic, psihologic și teoretic**
   - 4.1. Creșterea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice
   - 4.2. Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeelor tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și în forme adaptate de întrecere/concurs
   - 4.3. Integrarea procedeelor tehnice de bază în acțiuni tactice individuale/colective, în condiții de pregătire/întrecere
   - 4.4. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive studiate/practicate

De cele mai multe ori, practicarea sportului și atingerea unor performanțe deosebite se datorează școlii. Este cert că există o strânsă legătură, o interdependență între educație și activitatea sportivă, una implicând-o pe cealaltă.

Fără a merge la școală și fără a fi îndrumați corespunzător, elevii nu și-ar descoperi abilitățile sportive, iar fără educație, sportivii nu pot ajunge să aibă o carieră completă, care să-i împlinească.

Sportivii pot considera adesea că orele de antrenament și efortul depus sunt suficiente pentru un viitor strălucit, însă, fără o bază solidă de informații, un bagaj bogat de cunoștințe, ascensiunea lor va fi limitată. Școala și educația, în ansamblu, permit unui sportiv să aibă o gândire structurată, concentrată și să-și îmbunătățească puterea de concentrare, abilități vitale și în competițiile sportive.

În concluzie, un sportiv nu ar trebui să pună niciodată educația pe plan secundar, pentru că tocmai reușita îmbinării acesteia cu sportul îi transformă într-un învingător.

GABRIELA SZABO

Cuprins

Unitatea 1 Noțiuni introductive despre disciplina pregătire sportivă practică 7

♦ Ce sunt sportul și pregătirea sportivă practică? 8

Unitatea 2 Corpul uman și activitățile sportive 13

Tema 1 – Corpul uman 14
Tema 2 – Indicii somatici 16
Tema 3 – Indicii funcționali 18
Tema 4 – Corpul uman și mișcarea 20
♦ *Poziții fundamentale ale corpului* 21
♦ *Segmente corporale, mișcări, poziții* 22
Tema 5 – Spațiul – *unde se deplasează corpul și segmentele lui* 23
Tema 6 – Timpul – *cât acționează segmentele corpului și în ce fel* 24
Tema 7 – Corpul tău în relații cu diferite obiecte și cu alte persoane 25
♦ *Relații cu alte persoane* 25

Unitatea 3 Pregătirea sportivă 27

Tema 1 – Deprinderile motrice 28
♦ *Deprinderi aplicative* 29
Tema 2 – Efortul fizic 31
Tema 3 – Viteza – *calitate motrică* 33
♦ *Formele de manifestare a vitezei* 33
Tema 4 – Forța – *calitate motrică* 34
♦ *Formele de manifestare a forței* 34
Tema 5 – Rezistența – *calitate motrică* 35
♦ *Formele de manifestare a rezistenței* 35
Tema 6 – Capacitățile coordinative 36
Tema 7 – Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară 37
♦ *Formele de manifestare a mobilității* 37
Tema 8 – Mijloacele utilizate în pregătirea sportivă 38
Tema 9 – Metodele utilizate în pregătirea sportivă 39
Tema 10 – Randamentul sportiv – performanța 40
Tema 11 – Trăsăturile psihice ale sportivilor 41
• **Evaluare** 42

Unitatea 4 Competitivitate și fairplay 43

Tema 1 – Competitivitate și cooperare în activitățile sportive 44
Tema 2 – Fairplay-ul în pregătirea sportivă și în concurs 46
• **Recapitulare și fixare** 47
• **Evaluare** 48

Unitatea 5 Pregătirea sportivă în atletism 49

Tema 1 – Atletismul – *disciplină sportivă de specializare* 50
Tema 2 – Competițiile de atletism destinate copiilor 52
Tema 3 – Mecanismul de bază al probelor de alergări 53
♦ *Pasul alergător* 53
♦ *Alergarea cu genunchii sus* 55
♦ *Alergarea cu pendularea gambelor înainte* 57
• **Recapitulare și fixare** 58

Tema 4 – Startul din picioare 59
Tema 5 – Pasul de alergare în tempo moderat (*semifond–fond*) 60
Tema 6 – Pasul alergător de accelerare 61
Tema 7 – Pasul alergător lansat de viteză 62
• **Recapitulare și fixare** 63

Tema 8 – Startul de jos și lansarea de la start 64
• **Recapitulare și fixare** 66

Tema 9 – Ritmul de trei pași între obstacole 67
• **Recapitulare și fixare** 68

Tema 10 – Ștafetă – schimbul de aceeași parte și schimbul alternat 69
♦ *Schimbul de aceeași parte (sau schimbul exterior)* 70
♦ *Schimbul alternat (sau alternativ)* 70
• **Recapitulare și fixare** 71

Tema 11 – Mecanismul de bază al săriturilor 72
♦ *Pasul săltat* 72
♦ *Pasul sărit* 73
Tema 12 – Mecanismul de bază al săriturii în lungime ghemuit și al săriturii cu 1½ pași în aer 74
♦ *Elanul* 75
♦ *Bătaia (desprinderea)* 75
♦ *Zborul* 77
♦ *Aterizarea* 78
Tema 13 – Săritura în înălțime cu pășire 79
• **Recapitulare și fixare** 80

Tema 14 – Mecanismul de bază al aruncărilor 81
Tema 15 – Aruncarea mingii de oină de pe loc și cu elan 85
♦ Aruncarea mingii de oină de pe loc și cu elan 86
• **Recapitulare și fixare** 86

• **Recapitulare finală** 87
• **Rămas-bun!** 88

Unitatea 1

Noțiuni introductive despre disciplina pregătire sportivă practică

În acest capitol învățăm despre:

- ✓ Sport și pregătirea sportivă practică
- ✓ Activitățile motrice și disciplinele sportive
- ✓ Lecția de antrenament
- ✓ Pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică, artistică și teoretică
- ✓ Calendarul competițional și regulament

Ce sunt sportul și pregătirea sportivă practică?

Lumea sportului este o lume magică în care prietenia, toleranța, bucuria, eleganța, respectul și ambiția își dau mâna pentru a te face să fii mai bun, mai responsabil, inventiv și muncitor, o persoană care progresează tot timpul, în căutarea succesului.

Sportul este bucuria de a trăi, de a te exprima liber, prin mișcare, de a întâlni copii și de a te compara cu ei, cu spațiul și cu timpul. Sportul contribuie la formarea unui stil de viață sănătos, promovează respectarea normelor de comportament social și asumarea de responsabilități în cadrul grupului sportiv.

Sportul te ajută să îți învingi forțele proprii, să te întreci pe tine, să fii victorios!
Sportul te învață să fii curajos, îndrăzneț, corect, punctual, ordonat și organizat!

Sportul poate fi practicat în timpul liber, cu scop de recreere, relaxare și distracție – **sport pentru toți**.

Sportul poate fi practicat în vederea obținerii unor rezultate de excepție în competiție – **sport de performanță**.

Sportul poate fi practicat de către persoanele cu deficiențe (de exemplu, *nevăzători, surzi, persoane în scaun rulant* etc.) – **sport adaptat**.

Sportul reunește mai multe discipline sportive.

Disciplina sportivă reunește deprinderi motrice specializate, diferențiate în funcție de scop, de modul de organizare și de desfășurare a activității. De exemplu: baschet, fotbal, gimnastică artistică, gimnastică ritmică, înot sincron, lupte greco-romane etc.

Sporturile ciclice sunt cele în care aceeași mișcare se repetă de mai multe ori. De exemplu: ciclism, înot, canotaj și altele.

Sporturile aciclice sunt cele care reunesc mișcări variate. De exemplu: gimnastică, volei, fotbal, judo și altele.

Activitatea motrică reunește toate mișcările pe care omul le execută în viața cotidiană, școlară, profesională și sportivă. Mișcarea presupune schimbarea poziției corpului sau a segmentelor sale, ca o condiție esențială a relaționării individului cu lumea externă.

Reține!

Pregătirea sportivă practică reprezintă activitatea motrică organizată, desfășurată ritmic, prin intermediul căreia se urmărește obținerea unui rezultat cât mai bun în concurs.

Activitatea sportivă are la bază *exercițiul fizic* reprezentat de mișcările corpului sau ale segmentelor sale în vederea îndeplinirii unor obiective ce vizează dezvoltarea fizică, învățarea deprinderilor motrice de bază și specifice unui sport și dezvoltarea calităților motrice.

Deprinderile motrice sunt structuri de mișcări care, prin repetare, sunt efectuate cursiv, cu precizie și eficiență. Cel mai des utilizate deprinderi motrice sunt: mersul, alergarea, săritura, prinderea și aruncarea.

Deprinderile motrice specifice unui sport se numesc *elemente tehnice*.

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului care ne ajută să executăm mișcări cu viteză, forță, rezistență, precizie, coordonare, cursivitate, amplitudine.

Lecția de antrenament reprezintă forma de organizare a pregătirii sportive practice. Ea este formată din trei părți: încălzire, parte fundamentală și încheiere.

Încălzirea asigură pregătirea organismului pentru efort.

Partea fundamentală are rolul de a asigura îndeplinirea obiectivelor propuse: învățarea unui element sau procedeu tehnic, a unei acțiuni tactice, dezvoltarea calităților motrice și altele.

Încheierea asigură revenirea treptată a organismului după efort.

Mijloacele sunt instrumentele practice utilizate în pregătirea sportivilor în vederea obținerii unor rezultate bune în concurs.

Metodele reprezintă modalitățile de lucru utilizate pentru îndeplinirea unor obiective de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică.

Pregătirea fizică include toate mijloacele și metodele prin care se asigură dezvoltarea indicilor morfologici, a capacității funcționale și a calităților motrice generale și specifice disciplinei sportive.

Pregătirea tehnică reunește mijloacele și metodele utilizate în vederea învățării elementelor și procedeelor tehnice.

Pregătirea tactică implică toate măsurile, mijloacele și metodele utilizate în vederea însușirii principiilor și regulilor specifice tacticii de abordare a competiției.

Pregătirea psihologică se bazează pe relația profesor–sportiv prin care se urmăresc optimizarea performanței și a satisfacției sportivilor, împiedicarea pierderii motivației.

Pregătirea artistică reprezintă procesul de educare a expresivității și a cursivității mișcării, cu sau fără fond muzical. Este specifică unor discipline sportive ca: gimnastică artistică și ritmică, înot sincron, patinaj artistic etc.

Pregătirea teoretică cuprinde ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de profesor-antrenor în vederea eficientizării execuțiilor tehnico-tactice.

Concursul reprezintă forma unei întâlniri, a unei întreceri care se desfășoară pe baza unui regulament.

Regulamentul de concurs reunește toate măsurile și normele pe baza cărora se desfășoară un joc, o întrecere.

Calendarul competițional cuprinde concursurile la care urmează să participe sportivul pe parcursul unui an și datele de desfășurare a acestora.

Competiția este o manifestare sportivă care reunește mai multe concursuri. De exemplu, Olimpiada Gimnaziilor reunește faza pe localitate/ pe județ/pe zonă și pe țară.

Cea mai importantă competiție sportivă o reprezintă **Jocurile Olimpice**, care reunesc concursuri la mai multe discipline sportive.

Jocurile Olimpice de Vară cuprind următoarele sporturi:

- Atletism
- Badminton
- Baschet
- Box
- Kaiac-canoe
- Canotaj
- Ciclism
- Echitație
- Hochei pe iarbă
- Fotbal
- Gimnastică
- Golf
- Haltere
- Handbal
- Înot sincron
- Judo
- Lupte
- Natație
- Navigație
- Pentatlon modern
- Polo pe apă
- Rugbi în VII
- Sărituri în apă
- Scrimă
- Taekwondo
- Tenis de masă
- Tenis de câmp
- Tir
- Tir cu arcul
- Triatlon
- Volei
- Volei pe plajă

Jocurile Olimpice de Iarnă cuprind următoarele sporturi:

- Biatlon
- Bob
- Combinată nordică
- Curling
- Hochei pe gheață
- Patinaj artistic
- Patinaj viteză
- Patinaj viteză pe pistă scurtă
- Sanie
- Sărituri cu schiurile
- Schi acrobatic
- Schi alpin
- Schi fond
- Skeleton
- Snowboard

Skeleton

Știai că ...?

- Jocurile Olimpice antice s-au desfășurat ritmic, o dată la 4 ani, într-un interval de 1150 de ani.

  Acestea au reunit întreceri la:

- alergări;
- pentatlon – compus din alergare, aruncare a discului, săritură în lungime, aruncare a suliței și luptă;
- lupte;
- box;
- luptă completă – o combinație de lupte corp la corp și box;
- curse cu „care" și pe cai.

- Manifestările erau organizate pe durata a cinci zile, după un program foarte bine stabilit:

- în prima zi avea loc o procesiune solemnă, cu defilarea concurenților și depunerea jurământului olimpic;
- în ziua a doua avea loc întrecerea tinerilor de 18–20 ani;
- în ziua a treia se desfășurau întreceri de alergare, lupte, box și lupta completă (în care practic nu existau niciun fel de reguli);
- ziua a patra era destinată celei mai disputate probe, cea de pentatlon, urmată de cursele de care și călăria;
- în ziua a cincea erau premiați învingătorii.

  De-a lungul timpului, ordinea întrecerilor s-a modificat de nenumărate ori, neschimbat rămânând programul zilelor 1 și 5.

- Reguli:

- aveau dreptul de a participa numai bărbații greci oameni liberi;
- ca arbitri, erau folosiți judecători;
- învingătorii primeau o simplă ramură de măslin, dar în localitățile lor de origine li se acordau diferite premii.

Unitatea 2

Corpul uman și activitățile sportive

În acest capitol învățăm despre:

- ✓ Corpul uman
- ✓ Indicii somatici
- ✓ Indicii funcționali
- ✓ Corpul uman și mișcarea
- ✓ Spațiul – unde se deplasează corpul și segmentele lui
- ✓ Timpul – cât acționează corpul și segmentele lui
- ✓ Corpul tău în relații cu diferite obiecte și cu alte persoane

Corpul uman și activitățile sportive

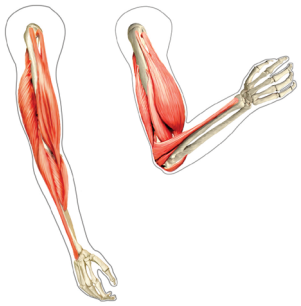
Tema 1 – Corpul uman

Îți place mișcarea și ai ales să faci sport de performanță, ai optat pentru o pregătire sportivă ritmică și susținută. Dar te-ai întrebat vreodată din ce este format corpul tău *sau* ce poate face corpul tău?

Amintește-ți!

Corpul uman este format din cap, gât, trunchi, membre superioare și membre inferioare.

Membrele superioare sunt formate din umeri, brațe, coate, antebrațe, articulația pumnului și mâini.



Membrele inferioare sunt formate din șold, coapse, genunchi, gambe, glezne și picioare.

Reține!

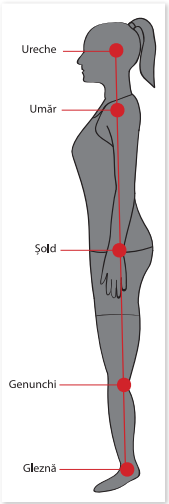
- Este important să îți creezi o anumită imagine despre corpul tău, pe care să o percepi în stare statică (de repaus) sau dinamică (în mișcare), prin raporturile corpului tău sau ale părților sale cu mediul înconjurător. Această imagine te ajută să îți cunoști părțile propriului corp, să identifici părțile corpului partenerului, să plasezi corect în spațiu obiectele în raport cu propriul corp sau cu alte obiecte și, nu în ultimul rând, să te orientezi în spațiu.

POSTURA sau ținuta corpului reprezintă atitudinea corpului în poziția stând cu ambele picioare fixate pe sol și brațele pe lângă corp *(ortostatism)*. Pentru o postură corectă, urechile, umerii, șoldurile, genunchii și gleznele se vor alinia perfect. Postura este dependentă de tonusul muscular, ceea ce presupune un ansamblu echilibrat de contracții musculare ce permit menținerea poziției corpului ca suport al activității motrice.

Prin postură se asigură echilibrul corpului, relația dintre segmentele sale, precum și relaţia dintre corp și mediul înconjurător.

Aplică!

- Stai în fața unui perete. Lipește-ți capul, umerii și spatele de perete și împinge ușor înapoi zona inferioară a abdomenului, micșorând arcul creat în zona lombară.
- Depărtează-te ușor de perete încercând să îți menții poziția obținută.
- Privește în oglindă și observă dacă liniile umerilor și șoldurilor sunt paralele cu solul.

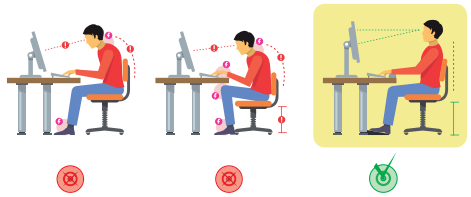


Dicționar

ortostatism – menținerea corpului în poziție verticală;
flectat – îndoit;
extins – întins.

Știai că ...?

- Atunci când stăm în picioare utilizăm 300 de mușchi doar pentru a ne menține echilibrul.
- Mâna are 27 de oase și piciorul 26 de oase, coloana vertebrală are 33 de vertebre?
- Atunci când ne este frig, mușchii se contractă fără să vrem. Astfel se explică tremuratul. Contracțiile musculare au însă un rol important: produc energie pentru a încălzi corpul.
- Este mai ușor să zâmbim decât să fim supărați. Pentru a zâmbi punem în mișcare doar 17 mușchi, iar ca să ne încruntăm avem nevoie de 43 de mușchi.



Unele dintre activitățile cotidiene școlare te solicită să stai pe scaun un timp mai îndelungat (când pregătești lecțiile, la școală și acasă, când vizionezi un film sau un spectacol) sau mai scurt (când iei masa). În toate aceste situații trebuie să ai grijă ca poziția ta să fie corectă. Ca urmare, când te așezi pe scaun trebuie să rămâi cu picioarele pe sol, cu genunchii îndoiți la 90°. Păstrează partea inferioară a spatelui ușor arcuită, menținând coloana vertebrală în formă de „S". Menține pieptul în față și evită să te apleci prea mult înainte, chiar și când te simți obosit, după o perioadă lungă de stat în aceeași poziție.

Odată ce ai făcut eforturi pentru a-ți corecta postura, va fi nevoie să o și menții. Iar uneori acest lucru se poate dovedi destul de dificil, pentru că nu îți dai seama în permanență ce se întâmplă cu segmentele corpului tău.

Reține!

Menținerea corpului într-o poziție corectă:

- previne apariția unor deviații/deformări ale coloanei vertebrale, care sunt însoțite de dureri la nivelul gâtului, umerilor și spatelui;
- îmbunătățește funcționarea organismului, deoarece asigură o poziție optimă organelor;
- previne apariția unui abdomen proeminent și inestetic;
- te face să pari mai înalt;
- îmbunătățește capacitatea de concentrare și de relaxare;
- sporește încrederea în propriile forțe!

Postura corpului trădează și anumite stări emoționale ale omului.

2

Tema 2 – Indicii somatici

Amintește-ți!

Creşterea şi dezvoltarea reprezintă un proces biologic complex, specific tuturor viețuitoarelor, caracteristic fiecărei rase şi, în particular, fiecărui individ. Deși creşterea şi dezvoltarea organismului reprezintă un proces continuu pe întreaga perioadă a copilăriei, ritmul şi intensitatea creşterii sunt diferite de la o perioadă la alta și de la un individ la altul.

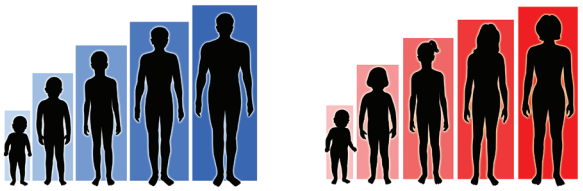
Creșterea este un proces cantitativ prin care organismul își mărește dimensiunile, greutatea și volumul.

Dezvoltarea este un proces calitativ care se referă atât la modificările de natură biologică ale organismului, cât la şi sfera comportamentală.

Creșterea și dezvoltarea sunt influențate de factori genetici, de mediu, de factori socio-economici și culturali. De aceea, nu toți copiii cresc și se dezvoltă la fel.

Știai că ...?

- la vârstele de 7–10 ani (etapa antepubertară) copiii înregistrează o creștere în înălțime cu 5–6 cm pe an și o creștere a greutății cu 2–3 kg pe an.
- în jurul vârstei de 11 ani (debutul etapei pubertare) se înregistrează creșterea înălțimii cu 7–8 cm pe an și a greutății cu 5–6 kg pe an, deoarece se intensifică secreția hormonului de creștere.



În sport, performanța este condiționată, pe de o parte, de indicii somatici, și pe de altă parte, de indicii funcționali, care, la rândul lor, influențează calitatea mișcărilor. De aceea, indicii morfologici, funcționali și motrici constituie criterii de selecție pentru diferite discipline sportive, alături de nivelul proceselor și al fenomenelor psihice (atenție, memorie, gândire, voință, motivație).

Indicii somatici sau morfologici se referă la dimensiunile corpului și la volumul acestuia.

Indicii somatici vizează:

- dimensiunile longitudinale ale corpului: de exemplu, înălțimea, bustul, lungimea membrelor superioare și inferioare; lungimea palmei și a piciorului;
- dimensiunile transversale sau diametrele: de exemplu, lățimea umerilor, lățimea șoldurilor;
- dimensiunile circulare sau perimetrele (linia care înconjoară o parte/un segment al corpului): de exemplu, perimetrul toracic, perimetrul abdominal, perimetrul brațului și al antebrațului, perimetrul coapsei și al gambei.
- greutatea sau masa corporală este una dintre componentele care definesc starea de sănătate a fiecărei persoane. O persoană care are o greutate puțin mai mare decât cea ideală se poate simți mai bine, poate avea mai multă energie dacă are un regim alimentar echilibrat și face regulat efort fizic.

Reține!

Dimensiunile longitudinale, transversale și perimetrele se măsoară în centimetri.

Înălțimea corpului sau **statura** se măsoară între creștetul capului *(vertex)* și tălpi. Copiii care depășesc valorile medii ale vârstei lor se numesc *suprastaturali*, cei care se încadrează în medie – *normostaturali* și cei aflați sub medie – *substaturali*.

Greutatea corporală este un indicator al creșterii cantitative care se măsoară în kilograme. Greutatea trebuie raportată la gen, vârstă, înălțime; ea poate să crească sau să scadă datorită unor factori precum alimentația și efortul fizic. Subiecții cu greutate medie corespunzătoare vârstei lor se numesc *normoponderali*, cei cu greutate peste medie – *supraponderali*, iar cei cu greutatea sub medie – *subponderali*.

Aplică!

- Fixează pe perete o bandă metrică, având valoarea 0 la nivelul solului. Pune-l pe colegul tău să stea în picioare *(ortostatism)* în fața unui perete, cu capul, umerii și călcâiele lipite de perete; așază-i pe cap un echer, în unghi drept față de perete, și citește cifra din dreptul reperului; notează rezultatul în centimetri.

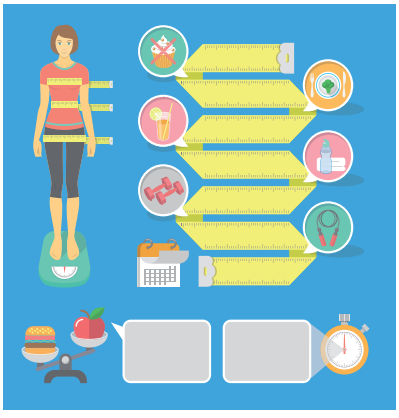
Dimineața, îmbrăcat sumar, urcă pe cântar, adoptând o poziție de stând relaxat. Notează rezultatul cântăririi, în kilograme.

Greutatea corporală și statura

– *indicele de masă corporală (IMC)* evidențiază gradul de corpolență și se calculează în funcție de statură și de masă corporală (greutate).

$$IMC = \frac{greutate}{înălțime^2}$$

Nu toți indicii morfologici au aceeași importanță în practicarea unei discipline sportive. De exemplu, în baschet, volei, handbal, tenis, înălțimea este foarte importantă, în timp ce în gimnastică, lupte, haltere, ea nu deține un rol atât de important. Greutatea reprezintă un indicator important în disciplinele sportive unde se participă în concurs pe baza categoriei de greutate: judo, lupte, box etc.



Evaluare

1. Privește imaginea și identifică factorii care contribuie la menținerea unei greutăți optime.
2. Specifică factorii care trebuie evitați.

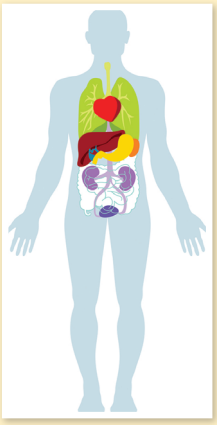
Tema 3 – Indicii funcționali

Pregătirea sportivă este un proces de lungă durată, care poate să înceapă în copilărie și să se finalizeze după vârsta de 30 de ani. Pe parcursul acestei perioade se produc o serie de modificări în dezvoltarea biologică, psihologică și socială a sportivului de performanță.

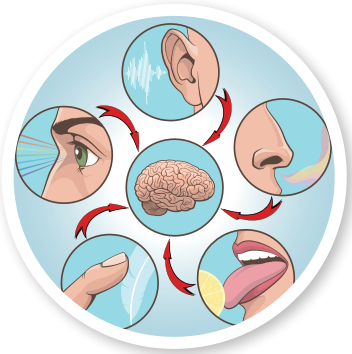
Reține!

Din punct de vedere anatomic și funcțional, corpul este format din:

- *sistemul osos* – craniu, coloană vertebrală, oase ale membrelor;
- *sistemul muscular* – mușchi scheletici, mușchi netezi și mușchiul inimii;
- *sistemul nervos* – creier, măduvă a spinării și nervi;
- *analizatori (organe de simț)*: vizual, auditiv, vestibular (echilibru), olfactiv (miros), gustativ, cutanat (piele), kinestezic (motor);
- *sistemul circulator* – inimă, vase de sânge;
- *sistemul respirator* – plămâni, căi respiratorii;
- *sistemul digestiv* – stomac și intestine;
- *sistemul urinar* – rinichi, vezică urinară și căi urinare;
- *sistemul endocrin* – glande și hormoni;
- *sistemul reproducător* – organe reproducătoare masculine și feminine.



Indicii funcționali oferă informații despre modul în care funcționează organismul tău.



Pentru a înțelege ce se întâmplă în corpul tău în timpul desfășurării activităților sportive trebuie să știi că *organele de simț* recepționează informațiile din mediu, le transformă în senzații utile în stabilirea poziției și mișcării corpului în spațiu și timp.

Aparatul locomotor, format din sistemul osos și sistemul muscular, asigură mișcarea corpului și a segmentelor sale; acestea sunt puse în funcțiune de *sistemul nervos*, care coordonează întreaga activitate.

Sistemul endocrin exercită un control indirect asupra activității organismului prin intermediul unor substanțe biochimice numite hormoni.

Sistemul respirator asigură oxigenul care permite arderea combustibilului stocat în organism. Combustibilul este asigurat de alimentele care intră în sistemul digestiv și sunt descompuse pentru a permite absorbția în sânge a zaharurilor, a grăsimilor, a proteinelor, a mineralelor, a vitaminelor și a apei.

Sistemul circulator are rolul de a transporta în organism atât sângele bogat în oxigen și substanțe nutritive, cât și sângele dezoxigenat pe care îl duce înapoi la inimă; de aici, este pompat spre plămâni pentru oxigenare și circuitul se reia.

Sistemul urinar lucrează în permanență pentru a filtra și a elimina reziduurile lichide ale organismului, dar și pentru a regla volumul și compoziția lichidelor din corp.

Aplică!

Observă ce se întâmplă cu organismul tău când depui efort.

- Care este culoarea feței?
- Cât de tare îți bate inima?
- Cât de repede se succedă mișcările respiratorii?
- Cât de mult transpiri?

Știai că ...?

- Singurul mușchi din corpul uman care nu se oprește niciodată este miocardul sau mușchiul inimii.
- În medie, inima unui om bate de 60–100 de ori pe minut. Numărul bătăilor inimii variază în funcţie de activităţile noastre: în timp ce dormim ritmul este cel mai lent, în schimb atinge cele mai mari valori atunci când facem sport.

În activitățile sportive, o importanță majoră o are sistemul respirator care asigură oxigenul necesar organismului pentru a utiliza combustibilul stocat în organism prin ingestia de alimente.

Spirometru

Respirația asigură inhalarea aerului, a oxigenului din mediul înconjurător, prin procesul de inspirație, și eliminarea dioxidului de carbon rezultat în urma activității celulare, prin expirație.

Un indicator important îl reprezintă capacitatea vitală, respectiv volumul de aer ce poate fi scos din plămâni printr-o expirație forțată, efectuată în urma unei inspirații maxime. Capacitatea vitală se măsoară cu ajutorul unui aparat numit **spirometru**. Valoarea normală este cuprinsă între de 3500 și 4000 ml de aer.

Capacitatea vitală variază cu vârsta, genul, sportul practicat, poziția corpului; în poziția culcat, este cu 5–10% mai mică decât în ortostatism (poziția stând).

Tema 4 – Corpul uman și mișcarea

Acum, pentru că ai acumulat multe informații referitoare la corpul tău, poți înțelege cum se poate deplasa corpul tău *și* unde și cum se poate mișca corpul tău.

Corpul uman este făcut să se miște ca un întreg. Mișcarea umană necesită sincronizarea mai multor segmente, articulații și mușchi, care împreună produc mai multă putere.

Exercițiul fizic îmbunătățește funcționarea corpului.

Când efectuezi un exercițiu fizic trebuie să folosești informațiile pe care le recepționezi mai întâi pe cale auditivă și vizuală și apoi să le raportezi la experienţa ta motrică, adică la ceea ce știi și poți să faci. Această experienţă este, în primul rând și înainte de toate, trăită de corpul tău și de întregul ansamblu de senzații (vizuale, auditive, vestibulare, tactile, kinestezice).

Reține!

Ca să poți executa corect orice mișcare trebuie:

- să îți cunoști propriul corp;
- să înțelegi relațiile dintre corp și segmentele sale (cap, gât, trunchi, membre superioare, membre inferioare);
- să cunoști mișcările segmentelor corpului;
- să știi cum acționează corpul/segmentele corpului când mișcarea acestuia se realizează în diferite condiții.

Aplică!

Din poziția stând cu brațele pe lângă corp:
1. Ridică brațul drept înainte! **2.** Relaxează! **3.** Ridică brațul stâng înainte! **4.** Relaxează!

Din poziția stând depărtat cu mâinile pe șolduri:
1. Întinde lateral brațele! **2.** Relaxează!

Din poziția stând depărtat cu mâinile pe șolduri:
1. Ridică lateral brațele cu antebrațele îndoite în sus la 90°, strânge pumnii și încordează musculatura; **2.** Relaxează!

Din poziția culcat dorsal cu brațele pe lângă corp:
1. Încordează fesele și abdomenul; **2.** Relaxează!

Aprecierea efortului te ajută să înțelegi ce face corpul tău, cum acționează, ce se întâmplă în corpul tău (ce fac mușchii, cine asigură energia etc.).

Poziții fundamentale ale corpului

Poziții fundamentale	*Poziții derivate*
Stând	Stând depărtat
	Stând pe vârfuri
	Stând cu genunchii complet îndoiți
	Stând pe un picior
Pe genunchi	Pe genunchi cu călcâiele depărtate
	Pe genunchi, pe călcâie așezat
	Pe genunchi cu sprijin pe palme înainte/înapoi
Așezat	Așezat depărtat
	Așezat grupat
	Așezat echer
	Așezat îndoit înainte
	Așezat cu trunchiul înapoi sprijinit
Culcat	Dorsal (pe spate)
	Ventral (pe burtă)
	Lateral (costal) dreapta/stânga pe antebraț sprijinit
Atârnat	Atârnat, membrele superioare îndoite la 90°
	Atârnat, membrele inferioare îndoite la 90°

Aplică!

Descrie pozițiile corpului!

Segmente corporale, mișcări, poziții

Segment corporal	*Mișcare*	*Poziție pe care o poate adopta și direcție de execuție*
Cap	Aplecare	Cap aplecat înainte, spre dreapta, spre stânga
	Extensie	Cap în extensie
	Răsucire	Cap răsucit spre dreapta, spre stânga
	Rotare	Spre dreapta, spre stânga
Membre superioare	Ridicare/coborâre	Brațe înainte, sus, jos, lateral spre dreapta, spre stânga
	Îndoire/întindere	Mâini pe șolduri, la piept, pe umeri, la ceafă, pe cap
	Rotare	Spre înainte, spre înapoi
	Forfecare	În plan orizontal, în plan vertical
Trunchi	Aplecare	Trunchi aplecat înainte (90°)
	Îndoire	Trunchi îndoit înainte, spre dreapta, spre stânga
	Extensie	Trunchi în extensie
	Răsucire	Trunchi răsucit dreapta, stânga
	Rotare	Spre dreapta, spre stânga
Membre inferioare	Ridicare/coborâre	Picior ridicat, întins, îndoit
	Balansare	Înainte, înapoi, lateral
	Rotare	Spre interior, spre exterior

Acțiunea corpului/segmentelor corpului se realizează cu indici diferiți de:

- **forță:**
  - puternic/slab
  - exploziv/gradat
- **cursivitate:**
  - mișcare continuă (fără pauză)/discontinuă (întreruptă prin acordarea pauzei)
  - mișcare ciclică (aceeași mișcare se repetă de mai multe ori)/aciclică (este compusă din mișcări variate)

Aplică!

- Identifică pozițiile corpului și mișcările segmentelor!

Tema 5 – Spațiul – unde se deplasează corpul și segmentele lui

După cum știi, orice mișcare se desfășoară în timp și spațiu. Spațiul reprezintă ceea ce ne înconjoară și îl putem aprecia prin: poziția corpului și a segmentelor, distanța parcursă în alergare, lungimea săriturii, traiectoria mingii etc.

Fiecare sport se desfășoară într-un anumit spațiu, stabilit prin regulament.

Reține!

În lecția de antrenament, ca să poți efectua corect exercițiile fizice, trebuie:

- să cunoști spațiul din jurul tău, să poți să îți stabilești poziția ocupată în raport cu niște repere pe care să le ordonezi corect, în funcție de propria poziție: mai aproape/mai departe, la stânga/la dreapta, înainte/înapoi, sus/jos, în afară, în interiorul etc.

Activitate în pereche

Pe perechi, față în față

Exersați în *oglindă* mișcări pe care le comandați pe rând!
Apreciați corectitudinea execuției!

Pe perechi, spate în spate

Executați doi pași lateral dreapta, doi pași înainte, trei pași înapoi, doi pași lateral stânga și un pas înainte.

Dicționar

traiectorie – drumul parcurs în spațiu de un corp în mișcare.

Știai că ...?

La atletism, la probele de viteză, pista are între 6–10 culoare fiecare având o lățime de 122 cm, fotbalul la copii se joacă pe un teren de dimensiuni 40 m × 20 m și mingea are nr. 5, luptele se desfășoară pe o suprafață în formă de cerc, cu un diametru de 9 m.

Aplică!

- Alergare cu schimbare de direcție (stânga/dreapta) la fiecare 3 m, pe o distanță de 15 m.
- Deplasare cu pași adăugați pe semicerc.
- Aruncarea mingii de baschet de jos în sus, cu boltă, la partener.
- Aruncarea mingii de volei cu două mâini de deasupra capului, la perete.

Reține!

- mișcarea corpului se realizează diferit ca nivel: înalt/mediu/jos
- mișcarea corpului se realizează diferit ca direcție: înainte/înapoi; oblic/lateral; sus/jos

Tema 6 – Timpul – cât acționează segmentele corpului și în ce fel

În lecția de pregătire sportivă practică, timpul este un indicator extrem de important, deoarece în funcție de el poți să afli ce rezistență ai, cu ce viteză execuți mișcarea, când trebuie să păstrezi ritmul și când trebuie să îl schimbi și în ce condiții.

Reține!

În lecția de antrenament, ca să poți efectua corect exercițiile fizice, trebuie să știi că mișcarea corpului se realizează diferit ca:

- durată: – scurtă/medie/lungă
- tempo: – rapid/lent
  – mediu/susținut
- ritm: – uniform/variat
  – accelerare/decelerare

Aplică!

TEMPO

Deplasează-te ca un iepure, ca o țestoasă, ca un melc – 10 m.
Execută 5 genuflexiuni în 30 de secunde.
Execută 5 genuflexiuni în 15 secunde.

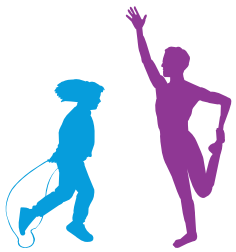
RITM

Aleargă în ritm uniform.
Aleargă în parc, schimbând ritmul pașilor în funcție de teren (deal, coborâre, plat).
Aleargă ușor, accelerează 15 m, decelerează 30 m.

Activitate în pereche

DURATĂ

Stând pe piciorul drept, celălalt susținut înapoi, de gleznă, apucat cu mâna de aceeași parte: mențineți-vă echilibrul și cronometrați; comparați valorile!
Săriți coarda și cronometrați timpul până la apariția primei greșeli.



Dicționar

accelerare – creștere a vitezei de deplasare;
decelerare – scădere/reducere a vitezei de deplasare;
ritm – modul în care se succedă în timp mișcările;
simț kinestezic – responsabil de perceperea poziției și mișcărilor corpului;
tempo – frecvență a mișcărilor pe unitate de timp.

Știai că ...?

Usain Bolt a alergat 100 m în 9,58 secunde.

Jocul de fotbal, la copii, se desfășoară în două reprize cu durata de 20 de minute fiecare, la băieți, și 2 × 15 minute, la fete.

La judo, categoria copii, timpul de luptă este de 2 minute.

Aprecierea timpului te ajută să înțelegi și să efectuezi mișcări legate, cu desfășurare în ritmuri diferite, să evaluezi durata mișcării și viteza de execuție sau de deplasare.

Tema 7 – Corpul tău în relații cu diferite obiecte și cu alte persoane

O să observi că în lecțiile de pregătire sportivă, în funcție de obiectivul pe care trebuie să îl îndeplinești, vei efectua exerciții singur, cu partener sau în echipă, acestea fiind și cele mai plăcute, deoarece o să ai susținători care te vor aplauda, chiar dacă uneori te vor mai și certa. De asemenea, în exersare vei folosi diferite obiecte și aparate care te vor ajuta să înveți mai corect mișcarea și să îți dezvolți calitățile motrice.

În lecțiile de pregătire sportivă practică, în activitățile cotidiene sau în cele desfășurate în timpul liber, ca să rezolvi diferite situații, trebuie să execuți mișcări ce presupun următoarele relații cu obiectele din jurul tău:

- peste/pe sub
- între două/între mai multe obiecte
- înaintea/înapoia obiectului
- prin/în jurul.

Fii creativ!

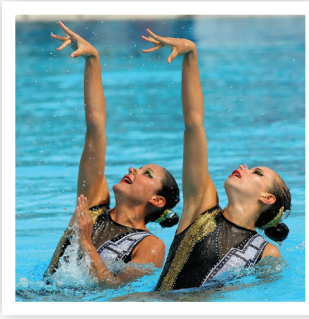
Imaginează un traseu în care să folosești trei variante de mers, să ocolești 2 obiecte, să sari peste un obstacol, să treci pe sub un aparat de gimnastică și să finalizezi cursa în fața unui obiect rotund.

Înțelegerea relației dintre corpul tău și diferite obiecte te ajută să rezolvi unele situații cu care te poți confrunta zilnic: să urci în autobuz, să sari peste o groapă, să treci pe sub un copac căzut în pădure, să te strecori printre obiecte foarte apropiate.

Relații cu alte persoane

De asemenea, la școală, în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă practică sau în timpul liber, când te joci cu prietenii tăi, execuți o serie de mișcări cu partener:

- în oglindă (față în față)
- în umbră (unul în spatele celuilalt).
- împreună/individual
- alternativ/simultan



Activitate în pereche

Pe perechi, față în față

Jucați *Comanda inversă!* Unul dă comanda, celălalt execută în oglindă; după 1 minut, schimbați rolurile.

Pe perechi, unul în spatele celuilalt

Jucați *Umbra*; cel din față execută diferite mișcări, cel din spate trebuie să îl imite, întocmai ca o umbră; după 1 minut, schimbați rolurile.

ALTERNATIV
Handbal – pase în doi din deplasare
Tenis – schimb de mingi

SIMULTAN
Înot sincron
Câte doi, alergare de viteză pe 50 m

În multe discipline sportive, întrecerile se desfășoară:

- individual

- cu partener

- în grup

Înțelegerea relației dintre corpul tău și alte persoane te ajută să acționezi eficient atât în antrenament (când exersezi singur, cu partener sau în grup/echipă), cât și în competiție (în funcție de ceilalți, în relație cu coechipierii sau cu adversarii).

Unitatea 3

Pregătirea sportivă

În acest capitol învățăm despre:

- ✓ Deprinderile motrice
- ✓ Efortul fizic
- ✓ Calitățile motrice
- ✓ Mijloacele utilizate în pregătirea sportivă
- ✓ Metodele utilizate în pregătirea sportivă
- ✓ Randamentul sportiv – performanța
- ✓ Trăsăturile psihice ale sportivilor

Tema 1 – Deprinderile motrice

În activitățile zilnice, școlare, dar mai ales în cele sportive, pentru a te deplasa, a ridica diferite obiecte, a evita unele obstacole, execuți o serie de mișcări cu ușurință, fără să te mai gândești cum trebuie să lucreze corpul sau segmentele lui. Acest lucru este posibil datorită ***deprinderilor motrice****, care sunt mișcări învățate prin repetări multiple și care se caracterizează prin cursivitate, coordonare, precizie, ușurință și rapiditate.*

Deprinderile motrice de bază – *mers, alergare, săritură, aruncare* – sunt mișcări naturale, care se învață în primii ani de viață; acestora li se adaugă *deprinderile aplicative*, pe care le utilizăm în rezolvarea unor situații din activitățile recreative, de timp liber.

Lecțiile de pregătire sportivă contribuie atât la perfecționarea acestor deprinderi, cât și la formarea și perfecționarea unor deprinderi noi, specifice disciplinelor sportive.

Mersul este o deprindere motrică naturală, ciclică, prin intermediul căreia individul își asigură deplasarea în spațiu. Mișcarea ciclică presupune repetarea succesivă a acțiunii cu revenirea segmentelor la poziția inițială, de plecare. În timpul mersului, picioarele au permanent contact cu solul.

Variante de mers:

- după *forma pasului*: mers obișnuit, mers pe vârfuri, pe călcâie, mers ghemuit, mers fandat, mers pe plan înclinat: în urcare; la coborâre;
- după *direcția de deplasare*: înainte, înapoi, lateral, oblic, șerpuit, în zigzag, în cerc, în spirală, în buclă închisă și buclă deschisă.

Alergarea este o deprindere motrică ciclică, naturală, prin care individul se deplasează mai rapid prin acțiunea coordonată a musculaturii membrelor inferioare și superioare. Spre deosebire de mers, în alergare există un moment în care picioarele nu au contact cu solul; apare așa-numita *fază de zbor*.

Variante de alergare:

- după *forma pasului*: alergare obișnuită, alergare cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept, alergare cu pendularea gambelor înainte, alergare cu pași adăugați, alergare laterală cu pași încrucișați, alergare cu trecere peste obstacole;
- după direcția de deplasare: înainte, înapoi, lateral, oblică, șerpuită, în zigzag, în cerc, în spirală;
- după tempo (viteză): ușoară (¼), moderată (¾), rapidă (¾), maximă (¼).

Săritura reprezintă deprinderea motrică naturală care constă în desprinderea corpului de pe sol și efectuarea unui zbor cu traiectorii diferite. Fazele săriturii cu elan sunt: elanul, bătaia-desprinderea, zborul și aterizarea.

Variante de sărituri:

- în lungime, în înălțime, în adâncime;
- săritură cu desprindere de pe ambele picioare, săritură cu desprindere de pe un picior, sărituri cu desprinderi succesive de pe același picior, sărituri cu desprinderi alternative de pe un picior pe celălalt, săritură cu depărtarea picioarelor înainte–înapoi, săritură pe loc cu ghemuire, săritură din ghemuit în ghemuit, săritură în lungime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioare, pas săltat, pas sărit, sărituri pe suprafețe înalte și de pe suprafețe înalte (bancă de gimnastică, trepte, cuburi), sărituri la coardă.

Aruncarea reprezintă proiectarea în spațiu a unor obiecte cu forme și dimensiuni diferite, prin acțiunea membrelor superioare.

Variante de aruncare:

- aruncare azvârlită cu o mână sau cu două mâini la distanță, către partener, la țintă, de pe loc și din deplasare;
- aruncare împinsă cu o mână sau cu două mâini în sus, la distanță, la țintă, către partener, de pe loc și din deplasare, aruncare de jos, de la nivelul pieptului;
- aruncare lansată cu rostogolire pe sol cu o mână sau cu două mâini, la distanță, la țintă sau către partener, de pe loc sau din deplasare.

Prinderea presupune, cel mai frecvent, acțiunea membrelor superioare prin care se întâmpină și se reține un obiect aflat în mișcare.

Formele specifice prinderii:

- prinderea cu două mâini la nivelul pieptului, deasupra capului, jos, lateral, din deplasare sau de pe loc;
- prinderea cu o mână la nivelul pieptului, sus, jos, lateral, de pe loc sau din deplasare.

Deprinderi aplicative

Îți place să mergi în Parc Aventura, prin pădure sau pe munte? Ai observat că acolo trebuie să te deplasezi în condiții speciale, să mergi pe frânghie, să te cațări, să escaladezi diferite obiecte... Toate aceste mișcări fac parte din categoria deprinderilor aplicative.

Târârea este o deprindere aplicativă care definește deplasarea orizontală a corpului pe o suprafață de sprijin realizată prin intermediul coordonării între membrele superioare și inferioare.

Formele specifice târârii:

- târârile pot fi executate pe partea anterioară sau posterioară a corpului; târârea pe antebrațe și vârfurile picioarelor, pe antebrațe și genunchi, pe partea anterioară/posterioară a corpului cu ajutorul membrelor superioare și inferioare.

Cățărarea este o deprindere aplicativă care presupune deplasarea pe verticală a corpului (agățare, urcare) sau deplasarea pe suprafețe mici de susținere (frânghie, scară, copac), folosind membrele superioare și inferioare.

Formele specifice cățărării:

- în funcție de planul în care se efectuează cățărarea: cățărare orizontală; cățărare pe plan înclinat; cățărare verticală;
- în funcție de segmentele corpului implicate în mișcare: cățărare cu ajutorul mâinilor; cățărare cu ajutorul mâinilor și picioarelor; cățărare cu ajutorul unei mâini și al picioarelor.

Escaladarea este deprinderea aplicativă care presupune trecerea peste obstacole înalte. Segmentele corpului implicate în mișcare sunt: mâinile și picioarele; mâinile și un picior, o mână și picioarele.

Deprinderea de a transporta obiecte vizează ridicarea, deplasarea și așezarea diferitelor obiecte dintr-un loc în altul. Ca forme specifice întâlnim: ridicarea, transportul, împingerea, tragerea, depunerea, iar ca segmente implicate – ambele mâini, o mână, ambele mâini sau o mână cu sprijinirea obiectului cu trunchiul sau altă parte a corpului.

Aplică!

- Imaginează un traseu în care să folosești mersul, târârea pe antebrațe și genunchi, urcarea și coborârea pe frânghie cu ajutorul mâinilor și picioarelor, escaladarea unei lăzi de gimnastică și cățărarea pe spalier, transportarea a trei mingi (una de baschet, una medicinală și una de handbal), alergare printre jaloane, mers pe plan înclinat și săritură în adâncime.
- Enumeră deprinderile de bază și aplicative pe care le-ai folosit în vacanță și descrie condițiile care te-au determinat să recurgi la ele.
- Care sunt deprinderile esențiale care stau la baza elementelor și procedeelor tehnice specifice sportului pe care îl practici?

Tema 2 – Efortul fizic

Prin activitățile pe care le desfășori în cadrul lecțiilor de pregătire sportivă practică, organismul tău este supus unui efort fizic însemnat, care presupune depășirea condițiilor de repaus prin mișcarea corpului sau a segmentelor sale, realizată prin contracțiile musculare.

În lecțiile practice uneori efortul este specific, caracteristic disciplinelor sportive practicate, iar alteori este nespecific, axat pe pregătirea generală. De asemenea, în funcție de obiectiv, efortul poate fi de antrenament sau pregătire și efort competițional, când apar partenerii de întrecere și se urmărește obținerea victoriei.

Efortul fizic este direct legat de activitatea sportivă. Exercițiile fizice pe care le efectuezi în fiecare lecție necesită un consum de energie, mai mare sau mai mic. Pentru a obține energie, organismul trebuie să ardă combustibilul asigurat prin ingestia de alimente. Arderile au loc în prezența oxigenului. Din acest motiv, împărțim eforturile în:

- ***eforturi anaerobe*** – în care mișcarea se realizează în lipsa oxigenului sau în prezența unei cantități limitate de oxigen, fiind vorba despre eforturile care au durată foarte scurtă și intensitate foarte mare (de exemplu, exercițiile de viteză);
- ***eforturi aerobe*** – în care mișcarea se desfășoară în condițiile aprovizionării constante cu oxigen în timpul efortului (de exemplu, exercițiile de rezistență);
- ***mixte, anaerob-aerobe***;
- ***eforturi cu intensitate maximală*** – se caracterizează prin consumul unei mari cantități de energie și durata cea mai scurtă, 10–15 secunde;
- ***eforturi cu intensitate submaximală*** – se caracterizează prin utilizarea unei cantități mari de energie și durată cuprinsă între 10–15 secunde până la 1 minut;
- ***eforturi cu intensitate mare*** – se caracterizează tot prin utilizarea unei cantități mari de energie, dar durata este mai mare, de la 1 minut până la 6 minute;
- ***eforturi cu intensitate medie*** – au durată de până la 60 de minute și sunt de tip aerob;
- ***eforturi cu intensitate mică*** – cu durată cuprinsă între 60 de minute și câteva ore.

După structura mișcării, eforturile sunt *ciclice*, când aceeași mișcare se repetă de un număr de ori, și *aciclice*, când mișcările sunt diferite.

Dacă exersarea se realizează fără pauză, efortul este *continuu*; dacă exersarea este întreruptă prin acordarea unei pauze, efortul este *discontinuu* sau *intermitent*.

Componenta cantitativă a efortului, *volumul*, reprezintă cantitatea totală de efort depus în cadrul unei lecții sau perioade de pregătire. Volumul este apreciat prin: distanțe parcurse (km); execuții parțiale sau integrale (număr); execuții ale structurilor tehnico-tactice; număr de lecții de antrenament și de refacere; număr de reprize, starturi, concursuri etc.

Componenta calitativă a efortului, *intensitatea*, reprezintă raportul dintre numărul de mișcări efectuate și timpul efectiv repartizat efortului. Practic, cu cât cantitatea de efort este mai mare pe unitatea de timp, cu atât intensitatea este mai mare. Indicii intensității efortului sunt reprezentați de parametrii funcționali, cei mai importanți fiind frecvența respiratorie și frecvența cardiacă. Valorile frecvenței cardiace cresc pe măsură ce se mărește și intensitatea efortului.

Reține!

- Orice mișcare presupune depunerea unui efort.
- Ca să apreciezi cât de mare este solicitarea, trebuie să cunoști volumul și intensitatea efortului și să măsori frecvența respiratorie și/sau frecvența cardiacă.

Dicționar

frecvență cardiacă – reprezintă numărul de bătăi ale inimii pe minut și reflectă răspunsul organismului la efort (F.C.);
exersare – efectuare, repetare a unui exercițiu.

Aplică!

Apreciază mărimea efortului prin măsurarea frecvenței respiratorii în **eforturi de tip anaerob:** *alergare de viteză* (tempo ¼) pe 25 m; **eforturi de tip aerob:** *alergare de rezistență*, tempo ¾, timp de 3 minute.

Stabilește care a fost volumul antrenamentului săptămâna trecută.

Stabilește care a fost lecția care a avut cea mai mare intensitate.

Identifică tipul de efort, după structura mișcării, în imaginile de mai jos:

Tema 3 – Viteza – calitate motrică

În funcție de situație și de starea în care te afli, execuți mișcările cu o anumită viteză. Dacă ai plecat târziu de acasă, mergi foarte repede spre școală ca să nu întârzii; dacă te plimbi prin parc cu prietenii, mergi încet; dacă joci baschet, te deplasezi, sari și pasezi mingea în viteză.

Viteza reprezintă capacitatea omului de a reacționa și de a executa mișcări cât mai repede posibil.

Viteza mai mare sau mai mică a unui individ depinde de zestrea genetică de care dispune acesta.

Viteza este o caracteristică spațio-temporală a mișcării și se măsoară în km/h sau m/s.

Dicționar

zestre genetică – ansamblu de însușiri pe care un copil le moștenește de la părinții, bunicii și străbunicii lui;
frecvență – număr mare de mișcări executate într-un timp scurt.

Amintește-ți!

Caracteristicile temporale ale mișcării sunt tempoul și ritmul.

Aplică!

Execută mișcări cu ritm și tempo diferite și apreciază viteza.

Întrece-te cu prietenul tău, executând o alergare pe 30 m.

Formele de manifestare a vitezei

Viteza de reacție – rapiditatea cu care organismul răspunde la anumite semnale.

Viteza de execuție – rapiditatea cu care se efectuează o mișcare sau timpul scurs de la începutul până la sfârșitul mișcării.

Viteza de repetiție – frecvența cu care se repetă mișcările într-un anumit interval de timp.

Viteza de deplasare rezultă prin combinarea vitezei de execuție cu cea de repetiție și presupune parcurgerea unei distanțe în timpul cel mai scurt.

Aplică!

Dă exemple de discipline sportive în care performanța este condiționată de viteza de reacție, de repetiție, de execuție și de combinația dintre acestea.

Tema 4 – Forța – calitate motrică

Ești la vârsta la care forța începe să se dezvolte și să se manifeste mai bine. Ai observat că poți să ridici și să transporți obiecte mai grele, să sari mai sus și să arunci mingea mai departe?

Forța reprezintă capacitatea omului de a învinge o rezistență prin mișcare, pe baza contracției musculare.

Specificul disciplinei sportive, al efectuării elementelor și procedeelor tehnice determină manifestarea forței într-o anumită formă.

Formele de manifestare a forței

Forța segmentară se manifestă prin contracția mușchilor unui segment corporal pentru a învinge o rezistență (greutate).

Forța dinamică se manifestă în condițiile în care, prin mișcare (contracție musculară), rezistența externă poate fi învinsă.

Forța explozivă constă în capacitatea organismului de a dezvolta o forță maximă în timp cât mai scurt.

Forța în regim de rezistență reprezintă capacitatea organismului de a realiza un efort de forță un timp îndelungat.

Reține!

- Dacă ai forță, ești puternic.
- Dezvoltarea forței variază în funcție de vârstă, gen sau grupă musculară antrenată.
- Forța musculară a fetelor este mai mică decât a băieților.
- Forța se dezvoltă folosind greutatea propriului corp, a unor obiecte sau benzi elastice.

Aplică!

Completează enunțul de mai jos folosind cuvinte potrivite: forța reprezintă capacitatea omului de a ... o rezistență prin mișcare, pe baza ... musculare.

Descrie trei exerciții utilizate în pregătire pentru dezvoltarea forței brațelor, a membrelor inferioare și a musculaturii abdominale.

Tema 5 – Rezistența – calitate motrică

În vacanță ai fost la țară, la bunici, și te-ai jucat mai mult cu prietenii tăi. La un moment dat, ai constatat că ei au obosit, nu mai au energie, pe când tu poți continua să te joci pentru că nu ai obosit foarte tare. Faptul că nu ai obosit înseamnă că ai rezistență la efort.

Rezistența reprezintă capacitatea organismului de a face față oboselii fizice provocate de activitatea musculară.

În sport, rezistența condiționează obținerea performanței și presupune desfășurarea îndelungată a activității cu un randament crescut, învingând oboseala.

Dezvoltarea rezistenței este condiționată foarte mult de voința și perseverența sportivului.

Știai că ...?

Perseverentul gândește logic și nu se lasă învins de un insucces, deoarece știe că succesul este 99% transpirație și 1% inspirație.

Dicționar

randament – raportul dintre efortul depus și rezultatul activității;
perseverența – continuarea activității indiferent de obstacolele întâlnite.

Formele de manifestare a rezistenței

- după sistemele de furnizare a energiei, **rezistența** este **anaerobă** și **aerobă**;
- după durată, rezistența este de **lungă durată** (8–10 minute), de **durată medie** (între 2 și 8 minute) și **de scurtă durată** (45 de secunde – 2 minute);
- după combinația cu alte calități motrice, întâlnim **rezistență-viteză**, **rezistență-forță** și **rezistență-detentă**;
- după specificul disciplinei sportive, **rezistența** este **specifică** și **generală**.

Rezistența se poate dezvolta mult prin antrenament.

Aplică!

Identifică, în sportul pe care îl practici, care sunt formele de manifestare a rezistenței.
Aleargă în parc, în timpul tău liber, 3 minute fără să te oprești; îți recomandăm ca alergarea să fie ușoară (¼).
Mergi cu familia la bazin și înoată cât de mult poți; cronometrează-te și notează periodic performanța.

Tema 6 – Capacitățile coordinative

Ai tras vreodată cu arcul? Ai aruncat mingea la coș sau ai șutat la poartă? Ai observat că, în comparație cu alți copii, ai o precizie mai mare, ai marcat mai multe puncte, fără să faci niciun efort suplimentar?

Acest lucru se datorează faptului că ai o capacitate coordinativă mai bună, deoarece există o relație optimă între sistemul tău nervos și cel muscular.

Capacitățile coordinative sunt acele însușiri ale organismului care asigură efectuarea mișcărilor cu precizie, cursivitate, ritm, echilibru, orientare.

Capacitățile coordinative reunesc un complex de calități psiho-motrice care asigură învățarea rapidă a unor mișcări noi și adaptarea la situații variate, neobișnuite, prin restructurarea mișcărilor învățate.

Printre elementele definitorii ale capacității coordinative se numără:

- **orientarea spațio-temporală** este capacitatea care-i permite omului să-și modifice poziția corpului în timp și în spațiu, în funcție de anumite obiecte și persoane;
- **coordonarea** constă în stimularea sistemului nervos central și a mușchilor scheletului pentru a executa o mișcare, prin înlănțuirea armonioasă între diferitele componente ale corpului;
- **echilibrul** reprezintă capacitatea omului de a-și menține corpul într-o poziție stabilă și de a se reechilibra după pierderea ei;
- **precizia** se referă la exactitatea execuției;
- **ritmul** este capacitatea de a realiza o mișcare într-o anumită secvență temporală.

Reține!

Capacitățile coordinative sunt importante pentru pregătirea sportivă, deoarece:

- influențează în mare măsură învățarea unor mișcări noi și restructurarea celor învățate;
- favorizează utilizarea deprinderilor motrice în condiții variate;
- asigură ritmicitatea și precizia mișcărilor;
- favorizează valorificarea la maximum a celorlalte calități motrice.

Capacitățile coordinative se pot dezvolta mai greu prin antrenament, deoarece depind de zestrea genetică și, ca urmare, reprezintă un criteriu important de selecție pentru sportul de performanță.

Tema 7 – Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară

Cred că îți place să privești evoluția gimnastelor din România la marile competiții. Ai observat că mișcările lor, la sol și bârnă, sunt executate cu ușurință și grație. Te-ai întrebat cărui fapt se datorează acest lucru?

Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară condiționează efectuarea eficientă a elementelor și a procedeelor tehnice; ele se asociază cu mișcările coordonate și sunt dependente de caracteristicile articulațiilor și ale mușchilor.

Reține!

Prin mobilitate-elasticitate înțelegem capacitatea omului de a executa, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudine diferită.

Mobilitatea este condiționată de zestrea genetică, motiv pentru care nu toți oamenii au aceeași mobilitate; fetele pot dezvolta o mobilitate mai mare decât băieții; la vârsta copilăriei, mobilitatea este mai mare și se dezvoltă mult mai ușor decât la adult. Mobilitatea coloanei vertebrale înregistrează cea mai mare valoare la vârsta de 8–9 ani.

Pentru dezvoltarea mobilității se folosesc exerciții de întindere.

Formele de manifestare a mobilității

Mobilitatea este *activă* și *pasivă*. Mobilitatea *activă* se referă la deschiderea maximă într-o articulație obținută prin activitate musculară proprie. Mobilitatea *pasivă* se obține prin acțiunea unei forțe externe (profesor, partener, aparat), care acționează asupra segmentelor articulației.

Aplică!

Privește imaginile de mai jos și caracterizează mobilitatea celor trei sportivi.

Adoptă poziția așezat cu brațele sus, cu trunchiul îndoit și roagă un coleg să îți măsoare distanța de la vârful degetelor mâinilor și vârful picioarelor.

Dicționar

articulația – legătura dintre două sau mai multe oase, realizată prin intermediul ligamentelor. De exemplu, articulația umărului, a cotului, a șoldului, a genunchiului, a gleznei etc.;

amplitudinea este dată de unghiul de deschidere a articulației și de gradul de întindere a mușchiului. Cu cât distanța dintre segmentele osoase din articulație este mai mare și elasticitatea mușchilor este mai ridicată, cu atât mobilitatea și elasticitatea înregistrează valori mai mari.

Tema 8 – Mijloacele utilizate în pregătirea sportivă

Ai observat că pentru realizarea obiectivelor fiecărei lecții de pregătire sportivă ai utilizat o varietate de exerciții fizice pe care le-ai aplicat în anumite condiții igienice și de mediu (în sală, în aer liber) și ai folosit diferite echipamente, obiecte, aparate, dispozitive și instalații sportive? Ai folosit de fapt mijloacele antrenamentului.

Reține!

Mijloacele antrenamentului sunt instrumentele practice utilizate în pregătirea sportivilor în vederea obținerii unor rezultate bune în concurs.

Ca urmare, mijloacele utilizate de tine pe parcursul acestui an vor fi împărțite în două categorii: **mijloace de pregătire** sau de antrenament și **mijloace competiționale**.

Mijloacele de antrenament sunt de trei feluri:

- **mijloace de pregătire generală**, utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice de bază;
- **mijloace de pregătire specifică**, folosite pentru învățarea elementelor tehnice, a acțiunilor tactice și pentru dezvoltarea calităților motrice combinate, specifice sportului;
- **mijloace cu caracter mixt** – fac trecerea de la cele generale spre cele specifice și se folosesc atunci când se urmărește învățarea sau corectarea unor elemente și procedee complexe care nu pot fi executate integral.

Mijloacele competiționale cuprind toate componentele pregătirii (fizică, tehnică, tactică, artistică, psihologică, teoretică) pentru a-l obișnui pe sportiv cu atmosfera de concurs.

Aplică!

- Identifică mijloacele de pregătire generală pe care le-ai folosit săptămâna aceasta și în ce scop.
- Spune ce element sau procedeu tehnic nou ai învățat și care au fost exercițiile pe care le-ai executat pentru învățarea lui.

Tema 9 – Metodele utilizate în pregătirea sportivă

În lecțiile de pregătire sportivă efectuezi exerciții fizice cu număr diferit de repetări și serii, cu intensități mai mari sau mai mici și cu pauze, active sau pasive, mai lungi sau mai scurte. Acest lucru se întâmplă din cauză că metodele utilizate de profesor sunt diferite, în funcție de obiectivele stabilite.

Metoda reprezintă modalitatea de lucru utilizată pentru îndeplinirea unor obiective de pregătire fizică, tehnică, tactică, artistică. În lecția de pregătire sportivă practică se utilizează metodele bazate pe relația efort–pauză, caz în care fiecărui exercițiu i se atribuie un număr de serii, de repetări, se stabilesc mărimea intensității, durata pauzei și felul acesteia.

În diferitele ***metode***, efortul poate fi uniform, *același în orice moment al exercițiului*, și variabil, *care se modifică pe parcursul execuției, ca ritm și tempo*. De asemenea, efortul poate fi continuu sau cu pauze (discontinuu).

Pauzele pot fi pasive, când se așteaptă revenirea organismului, și activă, când se execută mișcări, altele decât cele care au condus la apariția oboselii.

După durata lor, pauzele sunt:

- ***pauze scurte*** – care nu asigură revenirea organismului;
- ***pauze mai lungi*** – care asigură revenirea organismului.

Pauză activă

Metodele de pregătire bazate pe **relația efort–pauză** sunt:

- ***metoda efortului continuu*** – se caracterizează prin efort neîntrerupt, fără pauză;
- ***metoda repetărilor*** – efortul este întrerupt de pauze care asigură revenirea organismului;
- ***metoda cu intervale*** – efortul este întrerupt de pauze care nu asigură revenirea și se lucrează pe fond de oboseală.

Aceste metode se folosesc atât pentru dezvoltarea calităților motrice – viteză, forță, rezistență – a capacităților coordinative – mobilitate și elasticitate, cât și pentru învățarea și perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice, a acțiunilor tehnico-tactice.

Pauză pasivă

Exemple:

Dezvoltarea vitezei de deplasare: alergare 3 × 50 m, t–¾, p. –1 min (3 repetări alergare pe 50 m cu tempo ¾, pauză activă, mers 1 min).

Dezvoltarea rezistenței: alergare 3 min., t–¾ (alergare 2 repetări timp de 3 minute, tempo ¾).

Dezvoltarea forței: genuflexiuni 3 × 20 rep, t–¾, p. –30sec. (3 serii × 25 de repetări în tempo ¾, pauză 30 de secunde).

Tema 10 – Randamentul sportiv – performanța

Îți place să privești campionii pe podium, primindu-și medaliile? Te-ai gândit că poți ajunge și tu pe cea mai înaltă treaptă? Eu cred că, dacă te vei pregăti serios, îți vei asculta profesorii, vei participa la toate lecțiile și te vei antrena și în vacanțe, ai toate șansele să fii viitorul campion al României!

Dorința de întrecere și de a obține performanțe este o trăsătură specifică omului, care își propune să se perfecționeze, să fie mulțumit de propria persoană, de realizările sale și, în același timp, să se afirme în societate.

A reuși înseamnă să obții mai mult decât data anterioară, să îți îndeplinești obiectivele personale mai mult decât să te concentrezi numai pe rezultat. Asta înseamnă să scoți pe 100 m un timp cât mai bun, să îți iasă exercițiul la gimnastică în concurs așa cum l-ai executat în antrenament sau să te asiguri că ai comunicat cu coechipierii pe teren și ați rezolvat astfel problemele tactice create de partenerul de întrecere.

Performanța reprezintă un rezultat al unei activități care depășește nivelul comun, este superior. Acest rezultat trebuie să fie comparat cu ceea ce și-a propus sportivul, luând în calcul posibilitățile lui și pregătirea efectuată.

Performanța sportivă reprezintă rezultatul valoros, individual sau colectiv, obținut într-o competiție și exprimat prin locul ocupat în clasament.

Performanța poate să fie *individuală* și *colectivă*, atunci când ne referim la jocuri sportive sau la sporturi individuale, probe pe echipe.

Obținerea performanței depinde de ceea ce își dorește sportivul, de obiectivul pe care îl stabilește împreună cu profesorul-antrenor și de evaluarea cât mai exactă a posibilităților de reușită. Randamentul sportiv este influențat de indicii somatici și funcționali ai organismului, de posibilitățile motrice ale sportivului (viteză, capacități coordinative, forță, rezistență, mobilitate, suplețe) – zestrea ereditară, dar care se pot dezvolta prin antrenament și de nivelul tehnico-tactic obținut prin pregătire. Nu trebuie să uităm însă că, atât în pregătire, cât și în competiție, sunt importanți și factorii psihologici: inteligență, memorie, atenție, creativitate, motivație și voință, încredere în forțele proprii.

Reține!

Orice progres reprezintă o reușită la un moment dat, chiar dacă, în comparație cu ceilalți, rezultatul tău nu este cel mai bun.

Aplică!

Descrie ce înseamnă pentru tine performanța.
Numește un campion din sportul pe care îl practici.

Tema 11 – Trăsăturile psihice ale sportivilor

Practici un anumit sport și îți dorești să fii cel mai bun, dar pe parcursul întregului proces de pregătire, până să devii campion, te vei confrunta cu o serie de probleme cărora va trebui să le găsești rezolvarea! Când ai succes, ești hotărât să continui activitatea, să arăți în continuare că ești cel mai bun. Dar victoria nu este elementul esențial al succesului, important este să îți îndeplinești obiectivele stabilite cu profesorul/antrenorul tău, deoarece ele alimentează dorința de a lupta în continuare, de a răspunde la noi confruntări, de a-ți asuma unele riscuri și de a nu te teme de insuccesele viitoare.

Sportul, prin specificul lui, asigură un cadru organizat de confruntare, de comparare, care îi motivează pe copii să se pregătească în antrenamente pentru a-și dezvolta aptitudinile și pentru a ajunge la măiestrie. Sportul îi ajută pe copii să se angajeze în eforturi intense pentru a îndeplini în concurs obiective dificile, dar valoroase, care solicită concentrare, tenacitate, curaj, stăpânire de sine.

Sportul le oferă copiilor posibilitatea de a rezolva prin mișcare, într-un timp scurt, diferite situații care apar în antrenament și concurs. Pentru acest lucru, ei pot acționa singuri sau în grup, prin relații de cooperare între doi sau mai mulți sportivi. În competiție, pe lângă relații de colaborare apar și cele de competitivitate, dar a fi competitiv nu înseamnă că trebuie să urmărești obținerea victoriei cu orice preț, să îl rănești pe adversar, ci trebuie să demonstrezi că ești mult mai bun în comparație cu ceilalți. Asta înseamnă că trebuie să îți cunoști foarte bine valoarea, pe care să nu o evaluezi numai pe baza rezultatului propriu-zis obținut în concurs, ci în funcție de obiectivele proprii, stabilite împreună cu profesorul-antrenor.

Experiența acumulată prin sport, în care regulile trebuie respectate, le asigură copiilor un comportament adecvat, bazat pe cinste, respect, corectitudine, modestie și în afara activității.

Dicționar

măiestrie – capacitatea sportivului de a executa mișcările cu ușurință și cursivitate;
tenacitate – însușirea sportivului de a continua antrenamentul, de a nu renunța, de a se supune în continuare unor eforturi mari în antrenament și în concurs.

Reține!

- Nu orice rezultat trebuie să te mulțumească, trebuie să depui efort să fii cel mai bun, dar gândește-te că în competiție nu toți participanții sunt câștigători.

Evaluare

Scrie, pe caiet, răspunsurile la următoarele întrebări.

1. Ce sunt deprinderile motrice?
2. Care sunt deprinderile motrice de bază? Dar cele aplicative?
3. Care sunt calitățile motrice pe care le dezvolți în lecțiile de pregătire sportivă practică?
4. Care sunt componentele capacității coordinative?
5. Cum clasifici efortul fizic în funcție de intensitate?
6. Care este componenta cantitativă a efortului? Dar cea calitativă?
7. Care sunt tipurile de efort în funcție de structura mișcării?
8. Ce tipuri de pauze cunoști?
9. Prezintă metodele bazate pe relația efort – odihnă.
10. Cum definești performanța sportivă?

Verifică răspunsurile împreună cu colegii. Dacă există diferențe de opinie, solicită ajutorul profesorului.

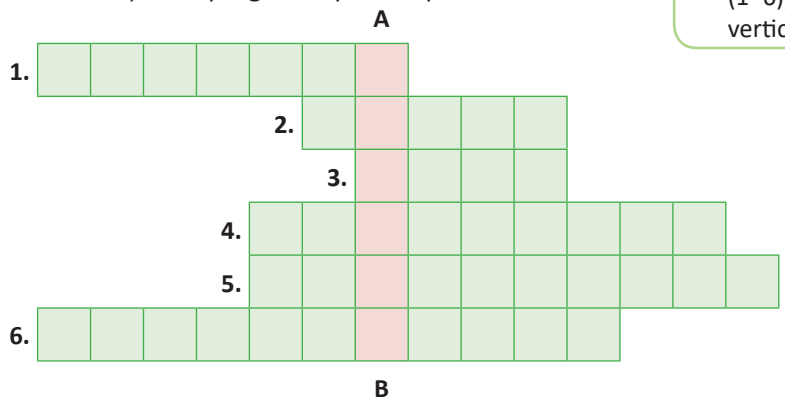
Verifică răspunsurile și acordă-ți calificativul corespunzător.

Dacă ai dat mai puțin de 5 răspunsuri corecte, recitește informațiile din manual.

Număr răspunsuri corecte	Calificativ
9–10	Foarte bine
7–8	Bine
5–6	Suficient
3–4	Insuficient

Completează, pe caiet, cuvintele definite în aritmogriful următor:

1. Elev care practică sportul.
2. Obiect sferic folosit în lecția de pregătire sportivă practică.
3. Se măsoară în secunde/minute/ore.
4. Se prezintă la sol, în concursul de gimnastică.
5. Calitate motrică specifică maratonului.
6. O altă denumire a lecției de pregătire sportivă practică.



Dicționar

aritmogrif – joc de cuvinte încrucișate constând din înlocuirea cu cifre a literelor mai multor cuvinte din același domeniu, dispuse orizontal (1–6), care încadrează un cuvânt vertical (A–B).

Unitatea 4

Competitivitate și fairplay

În acest capitol învățăm despre:

- ✓ Competitivitate și cooperare în activitățile sportive
- ✓ Fairplay-ul în pregătirea sportivă și în concurs

Tema 1 – Competitivitate și cooperare în activitățile sportive

Participi cu plăcere la lecțiile de pregătire sportivă practică și te pregătești sârguincios pentru că știi că la un moment dat vei participa la concurs și vei avea posibilitatea să te compari cu ceilalți. În competiție vei putea să demonstrezi că ești un bun sportiv, că știi să comunici și să cooperezi atât cu colegii din echipa ta, cât și cu ceilalți parteneri de întrecere, indiferent care va fi rezultatul final al întrecerii.

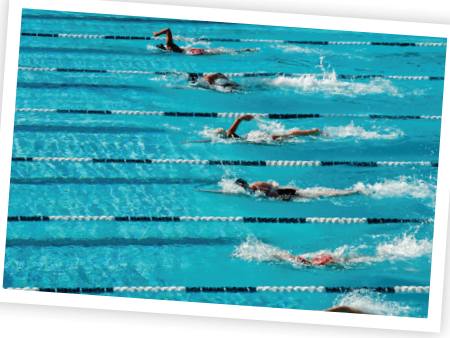
Sportul ne oferă ocazia de a învăța cum să acționăm într-un cadru competitiv. Asta înseamnă că, pentru a avea succes, sportivii trebuie să învețe cum să coopereze nu numai cu coechipierii, ci și cu adversarii, astfel încât concursul să se desfășoare în cele mai bune condiții și învingător să fie desemnat cel mai bun.

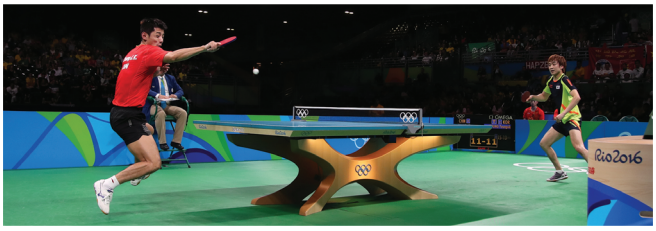
Sportul te învață ce înseamnă *a coopera* și a fi *competitiv*.

Pregătirea și concursul sunt formele de organizare ale activității sportive. În antrenament, unde se pun bazele performanței, sportivii execută foarte multe exerciții care îi plasează în diferite relații față de ceilalți colegi: de cooperare, atunci când se lucrează în perechi, în grupuri de 2, 3 sau mai mulți copii, ori *de întrecere*, atunci când sunt organizate jocuri, ștafete și concursuri de verificare. Competiția ne oferă posibilitatea de a ne evalua și de a ne compara cu ceilalți, lucru care ni se întâmplă și în viața cotidiană.

În sporturile individuale, cum sunt gimnastica și înotul, sportivii nu interacționează în timpul concursului; gimnaștii intră în concurs succesiv, unul după altul, iar clasamentul se stabilește în funcție de notele obținute de fiecare concurent; înotătorii evoluează simultan, în același timp, fiecare pe culoarul lui, iar clasamentul se stabilește în funcție de timpul obținut. În cadrul echipei/grupei de gimnaști și înotători, relațiile sunt de colaborare, susținere și apreciere.

În sporturile în doi, cum sunt scrima, judo, tenis de masă, comportamentul unui sportiv depinde de al celuilalt partener de întrecere, învingătorul fiind stabilit în mod direct în urma confruntării.





În competițiile organizate în jocurile sportive – handbal, fotbal, baschet – în care sportivii celor două echipe se află în confruntare directă, coechipierii cooperează între ei în cadrul acțiunilor tehnico-tactice pentru a marca mai multe goluri ori coșuri și a obține mai multe puncte în clasament.

În volei, deși fileul desparte jucătorii celor două echipe, coechipierii își organizează jocul pentru a pune în dificultate adversarii.

Reține!

- Pregătirea sportivă îți oferă posibilitatea de a-ți demonstra propriile capacități, te provoacă la comparație, la concurență, la joc și la competiție. Fără competiție, antrenamentul își pierde din interes, nu mai este motivant și îți pierzi încrederea în propriile capacități.
- Adversarul nu este dușmanul tău, este partenerul de întrecere, fără de care concursul nu se poate desfășura.
- Sportul te învață cum să cooperezi într-un context competitiv, îți formează deprinderi comportamentale care sunt esențiale pentru a obține succesul în viață.

Aplică!

Dă exemplu de exerciții cu partener și de sarcini pe care le rezolvi în echipă, utilizate în lecțiile de pregătire sportivă.

Descrie cum se manifestă combativitatea și cooperarea în sporturile din imaginile de mai jos.

Dicționar

competitivitatea – însușirea omului de a se întrece, de a lupta pentru a-și îndeplini obiectivele;
cooperarea – capacitatea de a lucra în echipă, de a colabora.

Tema 2 – Fairplay-ul în pregătirea sportivă și în concurs

Sunt convins că și tu, ca alți copii, ai visat să devii campion! Pentru asta trebuie să nu îți pierzi speranța, trebuie să te pregătești continuu, să participi la antrenamente cu multă dăruire, și ceea ce la început ți se părea imposibil la un moment dat va deveni posibil! Victoria înseamnă bucurie, răsplata muncii depuse, aplauze și felicitări!

Sportul te învață să câștigi cinstit și să pierzi în mod demn; te învață ce este viața. Pe teren nu poți să câștigi la infinit. De aceea, un mare sportiv este acela care știe să primească înfrângerea cu fruntea sus.

Fairplay-ul nu este o regulă impusă, nici un comportament întâmplător. Fairplay înseamnă egalitate de șanse, respectarea regulilor, renunțarea la avantaje obținute pe nedrept, respectarea adversarilor sportivi și acceptarea celorlalți. El este un cod de legi nescrise, străvechi ca și sportul.

Este calitatea esențială care ar trebui să definească relațiile între oameni.

Un comportament în spirit de fairplay presupune anumite calități: corectitudine, încredere în sine, capacitatea de a pierde, comunicarea cu cei din jur.

Putem vorbi și de lipsa fairplay-ului atât în arena sportivă, prin comportamentul sportivilor învinși care refuză să dea mâna cu învingătorii, dar și în tribune, în cadrul suporterilor, care își susțin sportivii favoriți și își manifestă zgomotos revolta față de adversari.

Aplică!

Ce înseamnă pentru tine fairplay-ul în sportul pe care îl practici?

Știai că ...?

- Primul maraton al Londrei s-a disputat în anul 1981 și încă din prima cursă s-a dat dovadă de spirit de fairplay și unitate. Americanul Dick Beardsley și norvegianul Inge Simonsen au împărțit victoria și au trecut linia de sosire ținându-se de mână. După 7 ore de la start, și ultimii concurenți care au ajuns au trecut tot ținându-se de mână.
- Fotbalistul italian Di Canio a fost autorul unui moment unic. În prelungirile unui meci cu Everton, portarul acestora a căzut accidentat în careu. West Ham a continuat jocul și mingea a ajuns la Di Canio, aflat cu poarta goală în față. În loc să marcheze, italianul a preferat să ia mingea în brațe și să-i semnaleze accidentarea lui Paul Gerrard. Gestul i-a făcut pe spectatori să se ridice în picioare și să-l aplaude minute în șir.
- În finala Mastersului de la Roma, din anul 2005, Roddick avea trei mingi de meci în jocul cu Verdasco, când spaniolul a făcut o dublă greșeală și americanul ar fi trebuit să câștige. Roddick însă a cerut un „challenge”, pentru că serviciul lui Verdasco a fost în teren. La reluare, s-a dovedit că Roddick a avut dreptate. Verdasco a reușit să salveze și celelalte mingi de meci și a câștigat partida.

RECAPITULARE ȘI FIXARE

Transcrie textul pe caiet și completează corect spațiile punctate:

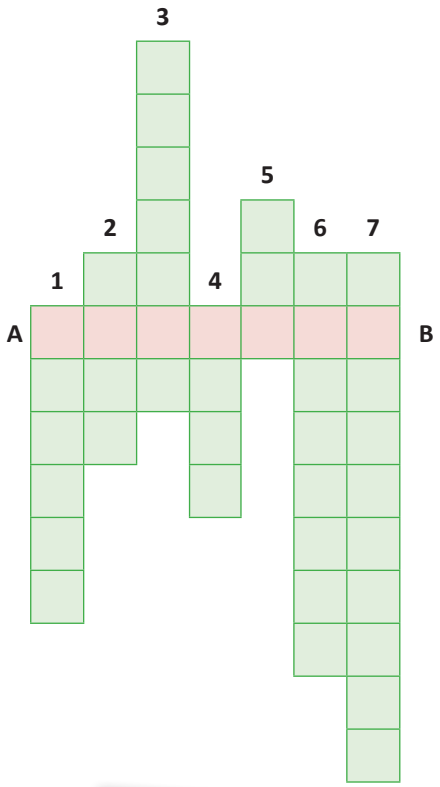
a) Activitatea sportivă are la bază … … reprezentat de mișcările corpului sau ale … sale în vederea îndeplinirii unor … ce vizează dezvoltarea fizică, învățarea … … de bază și specifice unui sport și dezvoltarea … … .

b) Pregătire fizică cuprinde toate mijloacele și … prin care se asigură dezvoltarea indicilor…, a capacității … și a calităților … generale și specifice disciplinei sportive.

c) Concursul reprezintă forma unei întâlniri, a unei … care se desfășoară pe baza unui … . Competiția este o manifestare sportivă care reunește mai multe … . Cea mai importantă competiție sportivă o reprezintă … …, care reunesc … la mai multe discipline sportive.

Completează pe caiet cuvintele definite în aritmogriful următor:

1. Segmente ale corpului care se sunt pereche
2. Caracteristică temporală a mișcării
3. Așa se numesc cei care pierd o întrecere
4. Sinonim pentru trup
5. Mediu în care se practică înotul
6. Proces cantitativ prin care organismul își mărește dimensiunile, greutatea și volumul
7. Proces calitativ care se referă la modificările biologice și comportamentale ale individului



Realizează corespondența dintre imaginile de mai jos și tipul de sport:

a) sport ciclic;
b) sport aciclic;
c) sport individual;
d) pe perechi;
e) sport colectiv.

Asociază corect enunțurile și cuvintele-cheie.

Competitivitate	capacitate de a lucra în echipă
Cooperare	însușire a omului de a se întrece, de a lupta pentru a-și îndeplini obiectivele
Fairplay	posibilitatea de a-ți demonstra propriile capacități, te provoacă la comparație, la concurență și la competiție.
Pregătirea sportivă	este un cod de legi nescrise, străvechi ca și sportul.
Rezistență	capacitate a omului de a executa, cu segmentele corpului, mișcări cu amplitudine diferită.
Mobilitate articulară – elasticitate musculară	asigură învățarea rapidă a unor mișcări noi și adaptarea la situații variate, neobișnuite, prin restructurarea mișcărilor învățate
Forță	capacitate a organismului de a face față oboselii fizice provocate de activitatea musculară
Capacități coordinative	capacitate a omului de a învinge o rezistență prin mișcare, pe baza contracției musculare

Evaluare

Scrie pe caiet răspunsurile la următoarele întrebări.

1. Ce este postura sau ținuta corpului?
2. Care sunt cele patru avantaje ale menținerii corpului într-o poziție corectă?
3. Care sunt indicii somatici considerați cei mai importanți în sportul pe care îl practici?
4. Care sunt pozițiile fundamentale ale corpului?
5. Ce mișcări poți executa cu membrele superioare și cu trunchiul?
6. Ce variante de alergare cunoști? Dar de aruncare?
7. Care sunt formele de manifestare a vitezei?
8. Ce este rezistența?
9. Care sunt formele de manifestare a forței?
10. Ce este fairplay-ul?

Număr răspunsuri corecte	Calificativ
9–10	Foarte bine
7–8	Bine
5–6	Suficient
3–4	Insuficient

Unitatea 5

Pregătirea sportivă în atletism

În acest capitol învățăm despre:

- Atletism – disciplină sportivă de specializare
- Competițiile de atletism destinate copiilor
- Mecanismul de bază al probelor de alergări
- Startul din picioare
- Pasul de alergare în tempo moderat (semifond–fond)
- Pasul alergător de accelerare
- Pasul alergător lansat de viteză
- Startul de jos și lansarea de la start
- Ritmul de trei pași între obstacole
- Ștafetă – schimbul de aceeași parte și schimbul alternat
- Mecanismul de bază al săriturilor
- Săritura în lungime ghemuit și cu 1½ pași în aer
- Săritura în înălțime cu păşire
- Mecanismul de bază al aruncărilor
- Aruncarea mingii de oină de pe loc și cu elan

Tema 1 – Atletismul – disciplină sportivă de specializare

Ai ales să practici atletismul pentru că îți place să fii cel mai bun la întrecerile organizate atât pe stadion, cât și în sală, pentru că are mai multe probe și pentru că la o competiție poți să obții multe medalii. În continuare, o să îți ofer informații despre acest sport minunat și îți propun să începem cu definiția atletismului.

Ce este ATLETISMUL?

Atletismul este o disciplină sportivă complexă care reunește deprinderi motrice naturale *(alergare, săritură, aruncare)*, regăsite sub forma probelor atletice, cu efecte favorabile în planul motricității umane; se poate practica atât în aer liber, cât și în spații închise. Putem spune că este cea mai simplă și, în același timp, cea mai complexă disciplină sportivă.

De ce este cel mai simplu sport?

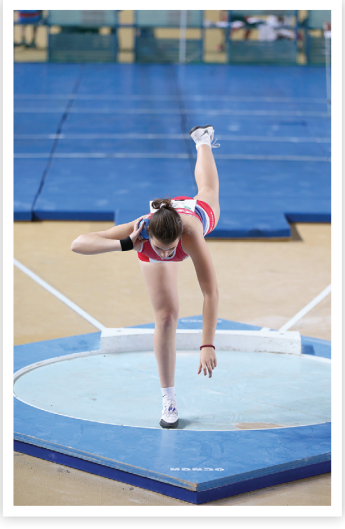
Pentru că atletismul se bazează pe un sistem de exerciții realizat sub forma alergărilor, săriturilor și aruncărilor, cu scopul de a realiza performanțe din ce în ce mai bune! Din cele mai vechi timpuri, omul a alergat, a sărit și a aruncat pentru a se hrăni, a se apăra... și pentru a supraviețui!

De ce este cel mai complex sport?

Pentru că la vârsta elevilor de clasa a V-a (aproximativ 11 ani) putem alege să ne întrecem pentru a deveni campioni naționali la aproximativ 20 de probe (alergări de viteză, de semifond, fond, garduri, ștafete, marș, cros, sărituri, aruncări, probe combinate). La nivelul seniorilor, la Jocurile Olimpice sunt 24 de probe pentru bărbați și tot atâtea pentru femei.

Pentru că exercițiile folosite ne îmbunătățesc calitățile motrice – viteza, capacități coordinative, forța, rezistența, mobilitatea articulară și elasticitatea musculară.

Atletismul este considerat *sportul sporturilor* sau *regele sporturilor*! De ce? Foarte simplu. Toate sporturile, în proporții diferite, se bazează pe alergare, săritură și aruncare, sau urmăresc îmbunătățirea calităților motrice, ceea ce pregătește atletismul!



*Întrecerile care au la bază alergarea, săritura, aruncarea – într-un cuvânt, **atletismul** – sunt cele mai vechi din istorie!*

Știai că ...?

Despre originea Jocurilor Olimpice antice s-au scris mai multe legende.

- ***Zeus***, în sec. al IX-lea î.Hr., după ce i-a învins pe tatăl său, Cronos, și pe titani, coborându-i în Tartar, s-a înălțat pe vârful muntelui Olimp, devenind stăpânul lumii, și a statornicit organizarea unor jocuri care să-i cinstească biruința.

Zeus

- ***Herakle (Hercule la romani)***, după ce l-a ucis pe regele Elidei, Augias, a răsădit 300 de măslini și a organizat Jocurile Olimpice, mulțumindu-i astfel lui Zeus. În Creta, el a stabilit traseul unde urmau să se întreacă cei patru frați ai săi, măsurându-l cu 600 de picioare (tălpi) în linie dreaptă. Premiul acordat învingătorului a fost *o ramură de măslin*.

- ***Pelops***, după ce l-a învins pe regele Oenomaos la alergări, s-a căsătorit cu Hippodamia și a organizat, la OLIMPIA, Jocurile Atletice. În anul 884 î.Hr., Olimpia era o zonă care nu a fost niciodată oraș, ci o asociere de temple și altare – cele mai reprezentative fiind cele al lui Zeus și al Herei. Aici se afla stadionul (avea o pistă de 211 m lungime și 32 m lățime), acoperit cu nisip și având la capete câte o linie de calcar, la care se puteau alinia 20 de alergători.

Olimpia

În anul 393 d.Hr., împăratul roman Teodosiu I a desființat Jocurile Olimpice antice, ultima ediție având loc în anul 392 d.Hr.

Pierre de Frédy, baron de Coubertin

Cel care a lansat pentru prima oară ideea renașterii olimpismului modern a fost **Evanghelie Zappa** (1800–1865) – moșier, negustor și întreprinzător aromân de origine greacă, vestit la mijlocul secolului al XIX-lea atât în țările române, cât și în Grecia. În jurul anului 1850, el a început o amplă campanie de reluare a olimpiadelor.

Pierre de Frédy, baron de Coubertin (1863–1937) – „părintele Jocurilor Olimpice moderne", este cel care a reușit reluarea Jocurilor Olimpice și modernizarea acestora. Acestea au loc după vechea tradiție, o dată la patru ani. Pierre de Coubertin a propus organizarea *primei ediții a Jocurilor Olimpice moderne în anul 1896, la Atena*, ca recunoaștere a contribuției pe care a avut-o Grecia, vechea Elada, la istoria Jocurilor Olimpice antice.

Deviza Jocurilor Olimpice este *CITIUS, ALTIUS, FORTIUS* (*mai repede, mai sus, mai puternic*).

Aplică!

Atletismul se bazează pe un sistem de ... realizat sub forma ..., ... și ..., cu scopul de a obține performanțe din ce în ce mai bune.

Cunoști numele unui atlet sau al unei atlete din România care a obținut o medalie la Jocurile Olimpice?

Tema 2 – Competițiile de atletism destinate copiilor

Ai început deja pregătirea, ți-ai cunoscut profesorul-antrenor și colegii, locul de desfășurare a antrenamentelor și probabil că acum te întrebi când și la ce competiții vei putea să participi?

Federația Română de Atletism a definitivat (în mai multe etape) nivelurile de vârstă și competițiile la care pot participa următoarele categorii de sportivi:

Copii categoria a III-a	– (copii 3)	– vârsta 9 ani și mai mici
Copii categoria a II-a	– (copii 2)	– vârsta 10–11 ani
Copii categoria I	– (copii 1)	– vârsta 12–13 ani
(Vârsta se calculează la 01 ianuarie pentru anul în curs.)		

La vârsta de 12 ani (copii I), poți participa la următoarele competiții:

- *Campionatul național de atletism în aer liber*, **probele de alergare**: 80 m, 300 m, 800 m, 1500 m; **garduri**: 80 m.g. fetele și 90 m.g. băieții, 300 m.g. atât fetele, cât și băieții; **ștafetă**: 4 × 100 m; **probele de sărituri**: lungime, înălțime, prăjină; **probele de aruncări**: greutate, disc, ciocan și suliță; **probe combinate**, **triatlon**: alergare 60 m, săritură în lungime și alergare 800 m.
- *Campionatul național de atletism în sală.*
- *Campionatul național de cros*.

Începând cu anul școlar 2015, elevii din clasa a V-a pot participa, pe lângă competițiile organizate de Federația Română de Atletism, la ***Olimpiada Gimnaziilor*** – competiție sportivă organizată de Ministerul Educației Naționale în parteneriat cu Comitetul Olimpic și Sportiv Român și cu Federația Română de Atletism.

La Olimpiada Gimnaziilor se înscriu echipe formate din 4 fete și 4 băieți, fiecare participând la patru probe de concurs: *alergare de viteză pe 60 m, săritură în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină și alergare pe 800 m*. Rezultatele înregistrate se transformă în puncte (conform tabelei de punctaj), se cumulează, iar pe baza punctajului general se alcătuiește clasamentul pe echipe.

Elevii din clasa a V-a mai pot participa la ***cros individual***, în cadrul **Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar** (**O.N.S.Ș.**), competiție sportivă organizată de Ministerul Educație Naționale în parteneriat cu Federația Română de Atletism. Regulamentul O.N.S.Ș. (publicat pe site-ul www.edu.ro) prevede ca această competiție sportivă să se desfășoare în diferite etape (faze): pe școală, pe localitate/centre de localități, pe județ/sectoare, la nivel național.

Știai că ...?

Pentru copii, Federația Internațională de Atletism a înființat, în anul 2005, programul *Atletism IAAF Kids'*, care are următoarele obiective:

- să facă din atletism sportul nr. 1 în școli;
- să-i educe pe copii în ceea ce privește sportul, în general, și atletismul, în special, și astfel să promoveze un stil de viață echilibrat și sănătos;
- să-i atragă și să-i susțină pe campionii atleți de mâine.

Atletism IAAF KIDS' a fost pus în aplicare de 134 de federații și a ajuns să angreneze în activitatea sportivă mai mult de 13 milioane de copii.

Tema 3 – Mecanismul de bază al probelor de alergări

Îți dorești să devii cel mai bun la probele de alergări?

Trebuie să înveți, foarte corect, tehnica probelor de alergări, pentru că aceasta te va ajuta să obții o mișcare eficientă și o viteză din ce în ce mai mare, adică ***să realizezi un timp foarte bun pe distanța pe care o parcurgi!***

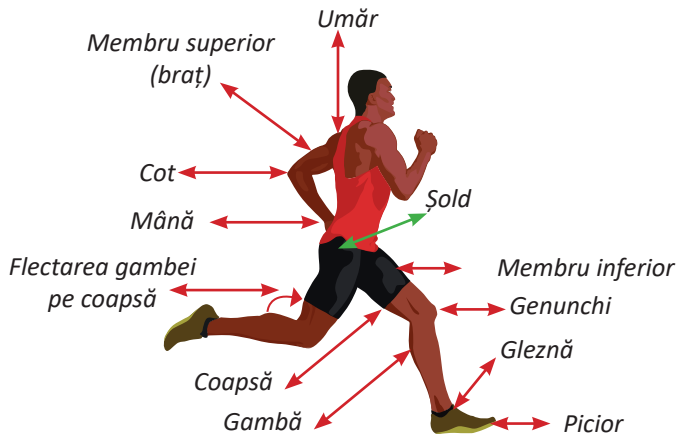
La învățarea mecanismului de bază al probelor de alergări, succesul depinde de însușirea corectă a mișcării, pe de o parte, și de dezvoltarea calităților motrice care asigură o alergare eficientă, pe de altă parte.

Amintește-ți!

Alergarea este o deprindere motrică ciclică, naturală, prin care individul se deplasează mai rapid prin acțiunea coordonată a musculaturii membrelor inferioare și superioare.

Pasul alergător

Privește figura de mai jos și analizează poziția segmentelor corpului în timpul mișcării.



După cum poți observa, în pasul alergător există o perioadă când niciun picior nu atinge solul, o fază de *zbor*, spre deosebire de mers, unde în permanență un picior are contact cu solul (acest lucru se întâlnește în atletism în probele de marș).

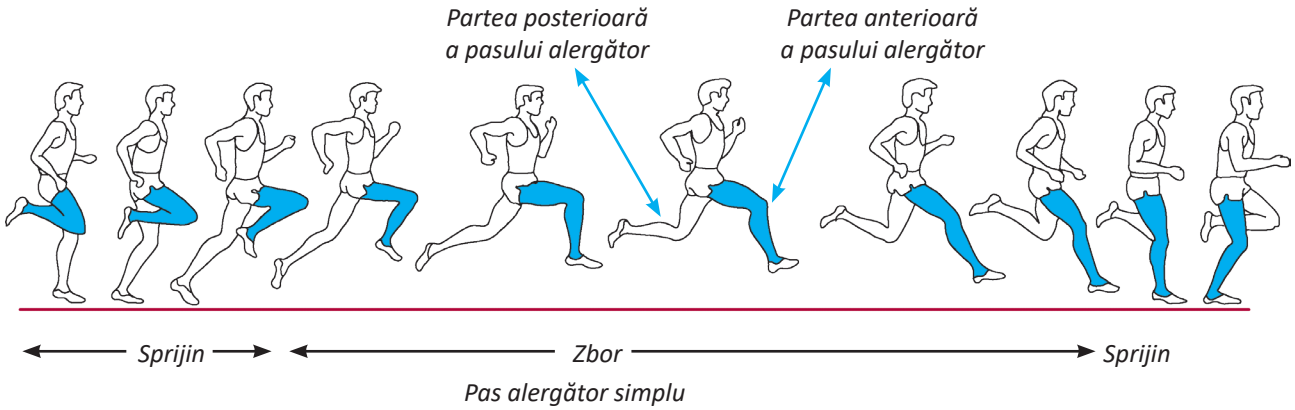
Reține!

- În timpul alergării, mișcarea pe care o repeți în vederea parcurgerii unei distanțe date se numește *pas de alergare* (sau *pas alergător*).
- Un pas alergător simplu este alcătuit din: *sprijin pe sol (cu un picior) – fază de zbor – sprijin pe sol (cu celălalt picior).*

Observă!

Privește cum aleargă un coleg și poți vedea că faza de zbor este cuprinsă între două atingeri succesive ale solului.

În cadrul fazei de zbor, un picior – cel dinainte – realizează un pas spre înainte (pas anterior), prin ridicarea genunchiului, iar celălalt – cel dinapoi – realizează un pas spre înapoi (pas posterior) prin ducerea gambei înspre coapsă. Așa cum putem vedea și în imagine, foarte importantă este *partea anterioară a pasului alergător, deoarece aceasta ne ajută să avem o deplasare mai eficientă*!



Pas alergător simplu

Observă!

Privește cum aleargă colegii tăi: Andrei are lungimea mai mare a pașilor, dar pașii sunt mai *rari* (frecvență mică), Alina aleargă cu pași mai mici și mai *deși* (frecvență mare).

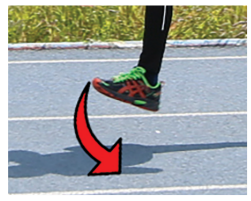
Așadar, există două variante:

- **un pas foarte lung** (pas de *uriaș*) – determină o frecvență mică a pașilor (pașii sunt lungi și *rari*). Rezultatul – viteza de deplasare mică, deci **timpul realizat nu este foarte bun!**
- **un pas foarte scurt** – determină o frecvență mare a pașilor (pașii sunt scurți și *deși*). Rezultatul – viteza de deplasare este mică, deci **timpul realizat nu este foarte bun!**

Reține!

- *Trebuie să alegi cea mai bună lungime a pașilor, care să îți permită cea mai bună frecvență a lor, astfel încât să obții cea mai bună viteză de deplasare* – **timpul realizat să fie cel mai scurt**!
- **Această legătură între lungimea și frecvența pașilor este legată atât de grupa de probe** (viteză, semifond, fond, mare fond, cros), **de calitățile motrice, cât și de indicii morfologici ai atleților** (înălțimea, lungimea trunchiului, a membrelor superioare și inferioare.)

În ceea ce privește **modul în care talpa atinge solul în timpul alergării, acesta depinde, în primul rând, de viteza de deplasare!** Astfel, la viteze mari – alergarea de viteză *(pasul alergător de accelerare și pasul alergător lansat de viteză)*, contactul cu solul se face pe partea din față a tălpii (*pingea*). Odată cu scăderea vitezei de deplasare – alergarea de semifond și fond *(pasul de alergare în tempo moderat)*, contactul cu solul se realizează dinspre pingea spre mijlocul tălpii. În cazul probelor de marș (acestea sunt probe lungi), contactul cu solul este pe călcâi.



Oricare ar fi contactul cu solul, acesta trebuie să se realizeze printr-o mișcare de **agățare**, adică vârful piciorului este orientat în sus și execută mișcarea din înainte spre înapoi.

Reține!

- *În condițiile în care contactul cu solul se realizează cu vârful piciorului în jos, cu o mișcare dinspre înapoi spre înainte (**ca la alergarea cu joc de glezne**), rezultă o mișcare de **înțepare** care frânează alergarea și care îți consumă energia. Mai pot apărea și dureri la nivelul gleznelor, al musculaturii gambelor și al genunchilor!*
- *La alergare cu **pendularea gambelor înapoi** (călcâiele la șezută), vei observa că nu vei avea o viteză prea bună pentru că, așa cum ai învățat la pasul alergător, alergai mai mult pe loc, fără să ai o **înaintare** mai bună!*
- *Dacă pui vârfurile tălpilor în exterior (alergi precum „rața”) sau în interior, vei pierde atât forță, cât și centimetri la fiecare pas, deci rezultatul nu va fi foarte bun!*

Înțeparea alergării X

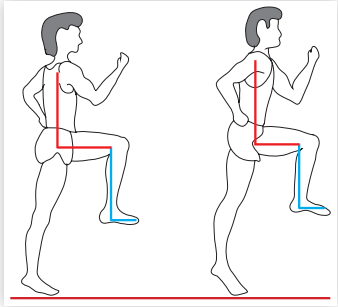
Călcâiul la șezută XX

Vârful piciorului orientat în exterior X sau în interior X

Plecând de la cele două aspecte de mai sus, îți prezint o serie de exerciții care fac parte din **școala alergării** sau **ABC-ul alergării**.

Alergarea cu genunchii sus

Presupune ridicarea în deplasare a genunchilor la 90° și, dacă te uiți la poziția tuturor segmentelor piciorului, vei vedea două litere **L** legate (una alcătuită din trunchi și coapsa ridicată, cealaltă din gambă și laba piciorului). **Exercițiul te ajută să înveți partea anterioară a pasului alergător, aceea care asigură deplasarea mai rapidă și mai economică**.



Alergare cu genunchii sus (dublu „L”)

Observă!

Privește imaginea și observă calul care aleargă și aruncă nisipul înapoi cu copitele. **ÎNCEARCĂ ȘI TU!** Mișcarea de înțepare, de frână, ar presupune ca nisipul să fie aruncat înainte.

Pentru a învăța corect mecanismul de bază al alergării, trebuie să urmărești două aspecte foarte importante:

- **partea anterioară a pasului alergător** – cea care asigură înaintarea și viteza de deplasare;
- **contactul cu solul** – care determină viteza de deplasare și economicitatea alergării.

Exersează!

- **Mers cu ridicarea alternativă a genunchilor** (drept–stâng...), formând dublu **L**. Insistă pe mișcarea brațelor după principiul *mână și picior opus*: la ridicarea genunchiului drept, brațul stâng se deplasează spre înainte, brațul drept spre înapoi. **Brațele** se mișcă paralel unul față de celălalt, înainte–înapoi, sunt îndoite din articulația cotului, antebrațul formând împreună cu brațul un unghi care în față este mai mic (antebrațul este mai apropiat de braț, mâna-pumnul ajunge la aproximativ o palmă în dreptul umărului). Când cotul execută mișcarea spre înapoi, unghiul despre care am amintit mai sus se mărește, antebrațul depărtându-se de braț. **Te rog să fii atent ca, atunci când duci cotul înapoi, să nu ridici umărul corespunzător**.
- **Mers cu ridicarea unui singur genunchi**, celălalt picior realizând un pas de mers. Execută 5–10 repetări cu ridicarea unui genunchi, apoi cu celălalt.
- **Dublu L agățat**. La exercițiul de mai sus, urmărești o **agățare** energică la contactul părții din față a tălpii cu solul. Piciorul celălalt execută o ușoară săltare spre înainte. După 5–10 repetări cu un picior, execută aceeași mișcare și cu celălalt picior.

- Din stând cu umărul drept la gard, cu mâna dreaptă sprijinită de acesta, ridici genunchiul piciorului din exterior (opus brațului de sprijin) în poziția dublu **L** și execuți o agățare energică la contactul părții din față a tălpii cu solul. Vei fi atent ca pasul posterior să fie foarte rapid. După 10 repetări, schimbi poziția (te întorci și te sprijini de gard cu cealaltă mână) și execuți 10 repetări cu celălalt picior.

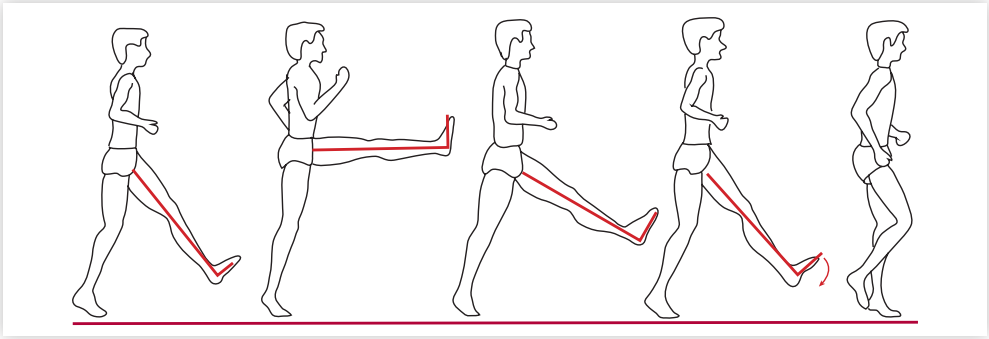
Din stând cu trunchiul ușor înclinat, cu fața la gard/perete, cu brațele înainte și mâinile sprijinite pe gard/perete, execuți alergare cu genunchii sus, împingând cu mâinile în gard/perete.

Activitate în pereche

Stai față în față cu colegul tău: tu execuți deplasarea în alergare cu genunchii sus, iar colegul (partener) se sprijină cu mâinile pe umerii tăi și îți va opune o ușoară rezistență, deplasându-se cu spatele. După ce parcurgeți 30 m, inversați rolurile. Veți fi atenți ca, la deplasarea cu spatele, să nu vă dezechilibrați.

Alergarea cu pendularea gambelor înainte

Te ajută să înveți mișcarea de agățare la contactul cu solul. Deplasarea se realizează cu picioarele întinse spre înainte (mișcarea de forfecare a picioarelor în poziție de **L** întins – format între întreaga lungime a membrului inferior și picior, care alcătuiesc un unghi drept).



Alergare cu pendularea gambelor înainte („L" întins)

Reține!

- Deplasarea cu trunchiul înclinat spre înapoi și alergarea cu brațele întinse (pentru că și picioarele sunt întinse) reprezintă greșeli de execuție.

Exersează!

- **Mers cu ridicarea alternativă a picioarelor** (drept–stâng...) (**L** întins). Vei ridica pe rând picioarele întinse până la 90° și vei insista pe mișcarea de **agățare** la contactul cu solul, pe poziția trunchiului, care trebuie să fie verticală, și pe mișcarea brațelor.
- **Mers cu ridicarea unui singur picior întins**, celălalt picior realizând un pas de mers. Vei executa 5–10 repetări cu un picior, apoi cu celălalt.
- **L întins agățat**. Piciorul îl vei ridica întins, cât mai sus. Celălalt picior execută o ușoară săltare spre înainte. După 5–10 repetări cu un picior, vei executa aceeași mișcare cu celălalt picior. La **agățarea** energică, fii atent la contactul părții din față a tălpii cu solul.

RECAPITULARE ȘI FIXARE

Învățarea mecanismului de bază al probelor de alergări te ajută să obții cel mai bun rezultat în orice probă de alergare din atletism. Pentru aceasta, trebuie să urmărești indicațiile de mai jos:

1. **Lungimea pașilor** (nici prea *lungi*, nici prea *scurți*!)
2. **Frecvența pașilor** (nici prea *deși*, nici prea *rari*!)
3. **Partea anterioară a pasului alergător**
   – alergare cu genunchii sus (dublu *L*)
4. **Contactul cu solul** – *agățare*, și nu *înțepare*
   – alergare cu genunchii sus (dublu *L*)
   – alergare cu pendularea gambelor înainte (*L* întins)
5. **Școala alergării cuprinde**:
   – alergare cu genunchii sus (dublu *L*)
   – alergare cu pendularea gambelor înainte (*L* întins)

Tema 4 – Startul din picioare

Cred că deja ai observat că orice probă de alergare, la concursurile de atletism, începe cu startul. În funcție de probă (viteză sau semifond, fond), startul este diferit. Îți propun să începem cu startul din picioare, deoarece este mai ușor de înțeles și de învățat.

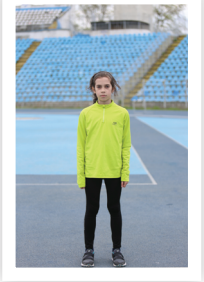
Startul din picioare, denumit și *startul de sus* sau *startul înalt*, reprezintă modalitatea prin care se pleacă în cursele de semifond, fond și cros; în cazul tău, la alergarea de 800 m, fete și 1500 m, băieți.

Startul din picioare se mai poate folosi în antrenamente și pentru plecarea în alergarea de viteză (10–60 m).

Care sunt comenzile *startului din picioare?*

a. *Pe locuri!*
b. *Semnalul de plecare* (comanda: start!, pocnet, fluier, bătaia din palme etc.)

Care este poziția la comanda *Pe locuri!*?



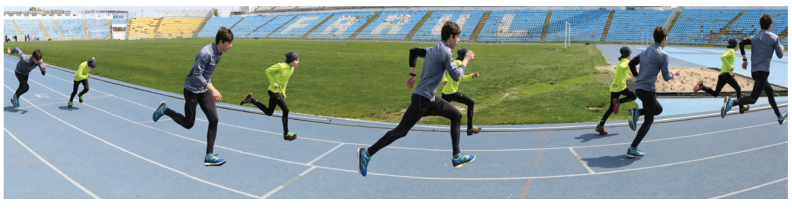
1. Poziția stând cu tălpile depărtate la nivelul umerilor.
2. Una dintre tălpi se duce înainte (sau înapoi), astfel încât între călcâiul piciorului din față și vârful piciorului din spate să fie o distanță de ½ – 1 talpă.
3. Se îndoaie (flectează) articulațiile gleznelor, genunchilor și șoldurilor, greutatea corpului fiind lăsată, în special, pe piciorul din față.
4. Membrele superioare sunt semiîndoite din coate (cel din față mai mult), pumnul întredeschis (nu închis cu degetele strânse, nu deschis cu degetele întinse), pe principiul *mână și picior opus* (de exemplu, dacă în față avem piciorul drept, brațul stâng va fi în față).
5. Capul este în prelungirea trunchiului, privirea este orientată spre înainte jos, la 2–3 m.

Aplică!

- La startul din picioare individual, plecarea este liberă (fără comanda/semnalul *start*). Plecarea are loc printr-o impulsie hotărâtă (în piciorul din față), **primul pas fiind executat de piciorul din spate**. Concomitent execuți o mișcare foarte energică a brațelor *(mână și picior opus)*. Primii 4–5 pași sunt mai scurți și mai rapizi, iar poziția trunchiului o vei îndreapta treptat.
- Exercițiul de mai sus îl vei executa în linie dreaptă și apoi în turnantă.

Activitate de grup

- Start din picioare, în linie dreaptă, în grupe variabile ca număr (3–6 elevi).
- Același exercițiu va fi executat inițial în linie dreaptă și apoi în turnantă.



Tema 5 – Pasul de alergare în tempo moderat (semifond–fond)

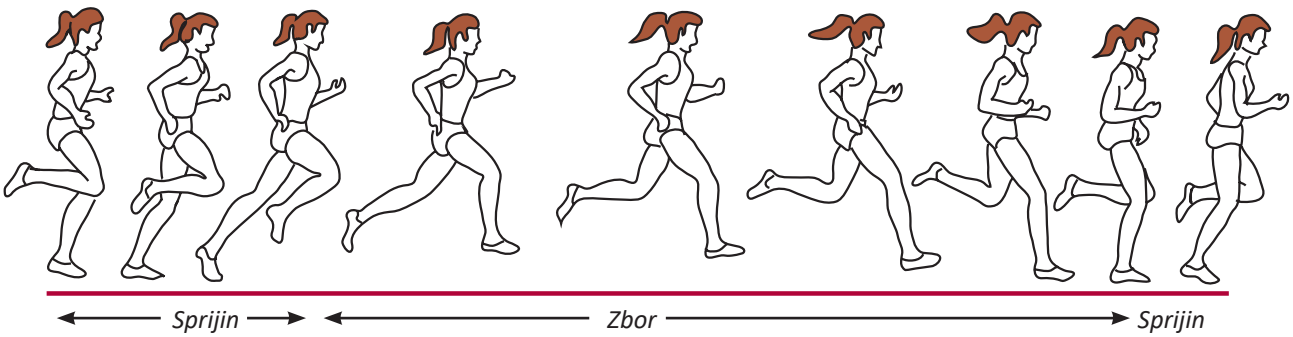
Sper că nu ai obosit prea tare exersând startul din picioare, deoarece, în continuare, trebuie să înveți trei tipuri de pași de alergare: pasul de alergare în tempo moderat – pentru alergările de semifond–fond, pasul alergător de accelerare – pe care îl poți folosi în alergările de viteză, semifond–fond, dar și în alergarea de elan la sărituri, și, nu în ultimul rând, pasul alergător lansat de viteză – pentru probele de viteză.

O să începem cu pasul de alergare în tempo moderat, deoarece tu și colegii tăi îl puteți folosi în probele de semifond (800 m, fetele și 1500 m, băieții) și, eventual, la cros.

Pasul de alergare în tempo moderat asigură o economie cât mai mare în mișcările executate, ceea ce duce la parcurgerea cât mai rapidă a distanței respective. De obicei, în competiție, pe măsură ce distanța de parcurs crește, scade viteza de deplasare.

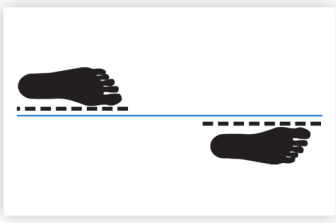
Cum se execută *pasul de alergare în tempo moderat?*

- *Poziția trunchiului* este aproape verticală.
- *Mișcarea brațelor* nu este foarte energică (ca în cazul pasului alergător de viteză), dar își păstrează caracteristicile de bază (în partea din față unghiul între braț și antebraț devine mai mic, în partea din spate acest unghi crește).
- *Contactul cu solul* se deplasează de pe partea din față a tălpii (pingea) spre mijlocul tălpii, aceasta depinzând de viteza de deplasare.
- *Lungimea pasului alergător* este mai mică decât la alergarea de viteză (pas alergător de viteză).
- *Frecvența pașilor alergători* este mai mare decât la alergarea de viteză (pas alergător de viteză).



Pas de alergare în tempo moderat (semifond și fond)

Aplică!



- Din mers, crești ritmul deplasării și treci în alergare ușoară; execută mișcarea atât în linie dreaptă, cât și în cerc.
- Alergare în tempo moderat pe distanțe de 100–200 m (linie dreaptă/turnantă). Trebuie să fii atent la poziția capului, a umerilor, a trunchiului, a brațelor și a picioarelor pentru a realiza o alergare economică, fără mișcări crispate, sacadate, chinuite. Dacă vei constata că mișcarea este încordată din cauza oboselii, vei opri exercițiul și te vei odihni.
- Alergare în tempo moderat pe 5–10 m, deasupra unei linii trasate pe sol. Vei urmări ca, în momentul contactului cu solul, tălpile să fie paralele cu linia culoarului care trebuie să rămână tot timpul între acestea.

Tema 6 – Pasul alergător de accelerare

Dacă ai învățat deja pasul de alergare în tempo moderat, este cazul să trecem la următorul, care te ajută să crești treptat viteza până la atingerea valorii maxime a acesteia.

Pasul alergător de accelerare se folosește imediat după semnalul de start într-o probă de alergare, când are loc lansarea de la start.

În timpul probelor de semifond sau fond pasul alergător de accelerare este utilizat atunci când se dorește o schimbare de ritm (*rupere de ritm*, evadare din pluton, țâșnire din pluton etc.) și în timpul finișului. De asemenea, el este folosit și în timpul antrenamentelor, când, pe diferite distanțe, se urmărește exersarea accelerării prin alergări accelerate pe diferite distanțe.

Exercițiile care se folosesc pentru însușirea tehnicii se bazează pe alergări în care:

- viteza de deplasare crește rapid pe o distanță mai scurtă;
- viteza de deplasare crește mai lent pe o distanță mai lungă.

Reține!

În realizarea pasului alergător de accelerare trebuie să fii cât se poate de relaxat (fără încordare).

Exersează!

- Alergare cu pas alergător de accelerare în linie dreaptă pe distanțe de 20–30 m, cu o intensitate de 80–90% din posibilitățile maxime (100%); după învățarea corectă a acestui exercițiu, poți crește distanța la 40–50 m, cu o intensitate apropiată de cea maximă (95–100%). După ce accelerezi până obții viteza dorită, trebuie să te oprești fără să încerci să menții viteza obținută.
- Alergare cu pas alergător de accelerare în turnantă pe aceleași distanțe și cu aceleași intensități ca la exercițiul anterior. De această dată, trebuie să fii atent ca, în turnantă, trunchiul să fie puțin răsucit spre interiorul turnantei, iar brațul drept va lucra puțin mai amplu decât brațul stâng.
- Alergare cu schimbarea tempoului de alergare (alergare cu tempo variat) pe 90 m, astfel: în primii 30 m vei accelera până la 95%, în următorii 30 m vei încetini (decelerare) până la o intensitate de 75%, urmând ca pe ultimii 30 m să accelerezi până la viteza de deplasare maximă.

Activitate de grup

- Alergare cu schimbarea tempoului de alergare, în turnantă. Veți folosi locuri de plecare diferite, deoarece, în funcție de culoarul pe care aleargă fiecare elev, pe distanța de 100 m, diferența de turnantă dintre două culoare alăturate este de aproximativ 3 m. Pe culoarul 1 va alerga atletul care are o viteză de deplasare mai mică, urmând ca restul să vă poziționați astfel încât cel cu viteza de deplasare cea mai bună să alerge pe culoarul 6.

Tema 7 – Pasul alergător lansat de viteză

Am ajuns la cel de-al treilea pas pe care trebuie să îl știi pentru a alerga mai repede și mai economic, într-un cuvânt, eficient. Hai să trecem la treabă!

Pasul alergător lansat de viteză este specific alergării de viteză, elanului la săriturile în lungime, săriturii cu prăjina și aruncării suliței.

- **Poziția trunchiului** este aproape verticală, puțin aplecată înainte, cu condiția ca aceasta să nu incomodeze ridicarea genunchiului. Poziția umerilor este relaxată, fără ca aceștia să fie ridicați. Capul este în prelungirea trunchiului și privirea este orientată spre înainte (exceptând startul de jos și lansarea de la start).
- **Mișcarea brațelor** este foarte energică, dar își păstrează caracteristicile de bază (în partea din față, unghiul între braț și antebraț devine mai mic în partea din spate, acest unghi crește). Contactul cu solul se face pe partea din față a tălpii (pingea), mișcarea fiind de agățare.
- **Lungimea pasului alergător** este mai mare, partea anterioară este mai lungă prin ridicarea genunchiului la un unghi de aproximativ 90° comparativ cu corpul, iar partea posterioară este mai scurtă, asigurând trecerea cât mai rapidă la partea anterioară a pasului și înaintarea în cursă.
- **Frecvența pașilor alergători** este cât se poate de mare în condițiile unei lungimi mari a acestora. Frecvența este mai mare la lansarea de la start, când pașii sunt mai scurți, aceasta scăzând pe parcurs, când lungimea pasului crește.

Reține!

- Pasul alergător lansat de viteză este mai agresiv decât pasul lansat în tempo moderat.
- Execuția lui presupune ***RAPIDITATE – AMPLITUDINE – RELAXARE***.

Exersează!

- Alergare de viteză pe distanțe diferite, 10–60 m, cu start liber, fără comandă. În alergare vei urmări: atingerea vitezei de deplasare maxime într-un timp cât mai scurt (distanță cât mai scurtă); menținerea vitezei de deplasare maxime pe întreaga distanță; păstrarea unei alergări relaxate cu respectarea caracteristicilor pasului alergător lansat de viteză.
- Alergare în turnantă cu pasul alergător lansat de viteză. Pe lângă aspectele menționate mai sus, vei avea în vedere faptul că, în turnantă, trunchiul trebuie să fie puțin răsucit spre interiorul turnantei, iar brațul drept va lucra puțin mai amplu decât brațul stâng. Trebuie să păstrezi aceeași mișcare energică, agresivă, relaxată, din exercițiul de mai sus.
- Alergare cu accelerare (pasul alergător de accelerare) pe distanța de 20 m, urmată de alergare de viteză pe diferite distanțe, de 30–50 m. Acest exercițiu se mai numește *alergare cu start lansat* și presupune ca, în primii 20 m, prin alergare accelerată, să atingi viteza maximă, după care să păstrezi viteza de deplasare maximă pe distanța de 30–50 m.
  Atenție! În alergarea de viteză trebuie să marchezi punctele importante: startul, în alergarea accelerată, și sosirea.
- Alergare cu start lansat în turnantă. Vei păstra structura exercițiului de mai sus și vei fi atent la adaptarea tehnicii pasului alergător lansat de viteză la alergarea în turnantă.

Activitate de grup

- Alergare lansată pe 30 m, cu start din picioare. Formați grupe de câte patru atleți; unul dă startul, ceilalți execută! Apoi se schimbă rolurile! Executați și în turnantă.
- Alergare cu start lansat în turnantă. În grupe de câte patru atleți, unul dă startul, ceilalți execută! Apoi, se schimbă rolurile!

RECAPITULARE ȘI FIXARE

Pas alergător în tempo moderat

Pas alergător de accelerare

Pas alergător lansat de viteză

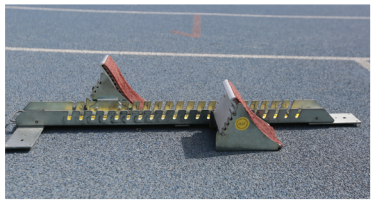
Pas alergător	*Poziția trunchiului*	*Mișcarea brațelor*	*Lungimea pasului*	*Frecvența pașilor*	*Contactul cu solul*
Tempo moderat	Aproape verticală	Nu este foarte energică	Mai scurtă	Mai mare	Spre partea de mijloc a tălpii
Lansat de viteză	Aproape de verticală, puțin aplecată înainte	Foarte energică	Mai lungă	Cât se poate de mare, cu condiția păstrării lungimii pasului	Pe partea din față a tălpii
De accelerare	Trunchiul înclinat înainte la primii pași; imediat după start urmează îndreptarea aproape de verticală asemănătoare pasului alergător lansat de viteză	Foarte rapidă la primii pași, apoi foarte energică, asemănătoare pasului alergător lansat de viteză	Mai scurtă la primii pași, apoi crește la nivelul lungimii pasului alergător lansat de viteză	Foarte mare la primii pași și apoi devine asemănătoare cu cea de la pasul alergător lansat de viteză	Pe partea din față a tălpii

Tema 8 – Startul de jos și lansarea de la start

La vârsta ta poți participa atât la probele de viteză, alergare pe 80 m și alergare de garduri, cât și la triatlon, care include și o probă de viteză, alergare pe 60 m. Deci, trebuie să înveți foarte bine și startul de jos, specific acestora, pentru ca performanțele tale să fie tot mai bune.

Amintește-ți!

Comenzile pentru startul din picioare sunt: *Pe locuri!*, semnalul de start (pocnetul pistolului, în concurs, o bătaie din palme sau fluierat, în lecțiile de pregătire sportivă practică).



Startul de jos se folosește în probele de alergări de viteză (probe până la 400 m inclusiv), alergări de garduri (toate probele), alergările de ștafetă (toate probele până la 4 × 400 m inclusiv).

Comenzile startului de jos sunt:

- **Pe locuri!**
- **Gata!**
- **Semnalul de plecare (pocnet, bătaie din palme, fluierat etc.)**

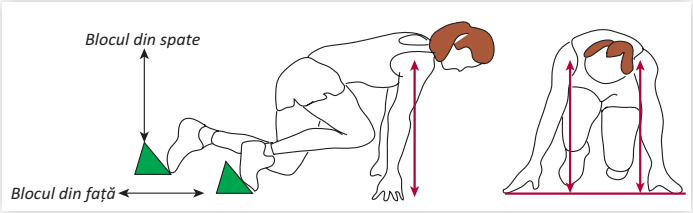
Dacă facem comparație cu startul din picioare, observăm că avem o comandă în plus: *Gata!* O altă diferență este că la acest tip de start se folosește un dispozitiv numit *blocstart*, unde se fixează tălpile pentru a nu aluneca la semnalul de plecare, pe de o parte, și pentru a folosi forța de impulsie (împingere) a tălpilor, la plecare.

Ce facem la comanda *Pe locuri!*?

- În varianta clasică (medie) blocul din față este așezat la 1,5–2 tălpi față de linia de plecare, iar la blocul din spate se mai adaugă aproximativ o talpă (2,5–3 tălpi). Măsurătoarea se realizează lipind călcâiul de blocul din față, și apoi din spate, și se măsoară distanța prin așezarea succesivă a tălpilor spre linia de plecare. Blocstartul se fixează la mijlocul culoarului.

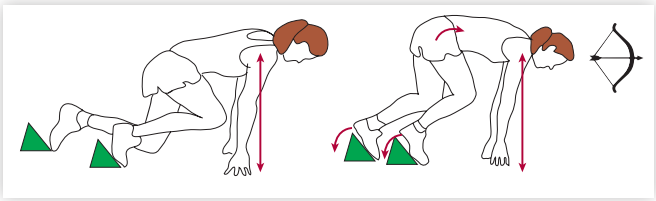
- **Mâinele** se așază în spatele liniei de plecare, degetele mari sunt depărtate de celelalte degete (formează o boltă, un mare „V”), care sunt lipite sau ușor răsfirate, pentru a asigura o mai bună stabilitate. Contactul cu solul se realizează, de obicei, pe vârfurile degetelor care sunt întinse.
- **Brațele** sunt întinse spre sol și ușor depărtate (unii sportivi le țin paralele între ele). De obicei, umerii sunt situați deasupra liniei de start (o linie coborâtă din umeri pe sol care se numește *proiecția umerilor* și este situată pe linia care unește degetele mari ale celor două mâini); în acest caz, pot fi abordate și variantele în care proiecția umerilor este situată în spatele liniei de plecare. Considerăm însă că aceste două variante prezintă dezavantaje în ceea ce privește stabilitatea atletului aflat în poziția de start.
- **Trunchiul** este într-o poziție normală, nici arcuită (extensie), nici încovoiat (flexie), cu gâtul în prelungirea trunchiului. Privirea poate fi situată la 1–1,5 m înaintea liniei de plecare (o tehnică mai veche) sau, într-o variantă mai nouă, bărbia este orientată spre piept, cu privirea situată pe linia de plecare.
- **Tălpile** sunt în contact cât mai bun cu blocstarturile, vârfurile ating solul.

- **Genunchiul piciorului** care este sprijinit pe blocul din spate atinge solul, celălalt este ridicat. În mod normal, piciorul mai puternic este situat pe blocul din față, deoarece contactul cu acesta este mai prelungit (mai mare), deci forța de impulsie este mai mare.
- **Greutatea corpului** este uniform repartizată între brațe și picioare.



Ce facem la comanda *Gata!*?

Poziția la comanda *Gata!* se caracterizează prin realizarea unei încordări maxime, asemenea unei săgeți într-un arc întins, care ne ajută să țâșnim la semnalul de start.



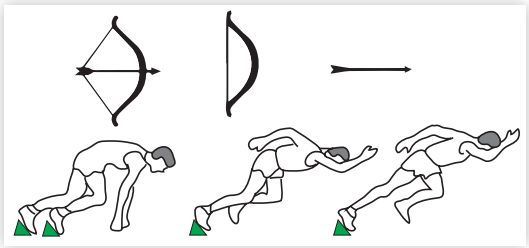
Trunchiul se deplasează înspre înainte, bazinul execută o mișcare spre înainte-sus.

- **Bărbia este îndreptată spre piept.**
- **Proiecția umerilor depășește linia de start.**
- **Ambii genunchi sunt în aer.**

Concomitent cu mișcarea de ridicare spre înainte a bazinului, călcâiele se împing spre înapoi, pentru a asigura un contact cât mai bun cu blocurile.

Ce facem la comanda *Start!*?

În momentul comenzii de plecare (pocnetul pistolului, bătaie din palme etc.), trebuie să avem senzația că țâșnim precum săgeata din arcul întins.



Reține!

La semnalul de start, vei executa următoarele acțiuni:

- Piciorul din spate este împins rapid spre înainte, simultan cu impulsia foarte activă, puternică, rapidă a piciorului din față. Cele două impulsii sunt orientate spre înainte, nu în sus, ceea ce ar provoca un start sărit, țopăit, ratat din punctul de vedere al rapidității, eficienței lansării de la start. Ridicarea insuficientă a genunchiului duce la împiedicare pe primii pași după start.
- Mișcările picioarelor sunt ajutate foarte mult de mișcarea foarte rapidă a brațelor care, datorită coordonării brațe–picioare, ajută la o deplasare rapidă a corpului.

Lansarea de la start se realizează prin intermediul pașilor de accelerare:

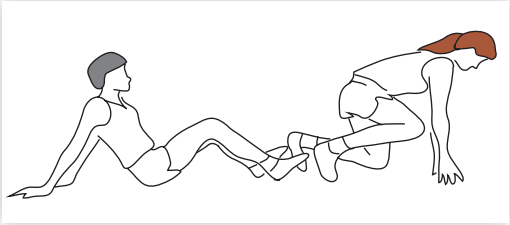
- trunchiul se apropie treptat de verticală;
- lungimea pașilor crește treptat, ceea ce, în condițiile aceleiași frecvențe a pașilor, duce la creșterea vitezei de deplasare;
- viteza de deplasare crește treptat, atingând valori apropiate de cele maxime, după 25–30 m de la linia de start.

Exersează!

- Start din picioare, la autocomandă, dintr-o poziție în care greutatea corpului se află pe piciorul din față, genunchii sunt îndoiți mai mult (te apropii mai mult de sol).
- Start din poziția ghemuit, cu poziția brațelor și a picioarelor asemănătoare startului de jos.
- La linia de start, trecerea trunchiului din poziția corespunzătoare comenzii *Pe locuri!* în poziția corespunzătoare comenzii *Gata!*. Îți dai comanda singur și îșiexaminezi poziția!
- Ridicarea și coborârea bazinului. 4–5 repetări. Dacă simți dureri la degetele mâinilor, exercițiul trebuie întrerupt.
- Alergare cu start de jos pe diferite distanțe (5, 10, 20, 30 m). După ce exersezi în linie dreaptă, poți trece la lucrul în turnantă.
- Alergare cu start de jos pe distanța de 50–60 m. Trebuie să fii atent la cursivitatea trecerii din alergarea de accelerare, caracteristică lansării de la start *(pasul alergător de accelerare)*, în alergarea de viteză *(pasul alergător lansat de viteză)*.
- Același exercițiu îl poți executa și în turnantă.

Activitate în pereche

În absența blocstarturilor, improvizează un blocstart cu ajutorul unui coleg. Cel care este pe post de blocstart dă și comenzile și observă atent execuția partenerului, în vederea corectării mișcărilor greșite.



RECAPITULARE ȘI FIXARE

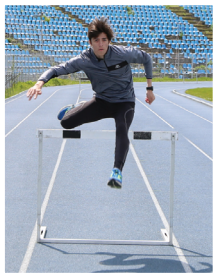
Comandă	*Capul*	*Proiecția umerilor*	*Brațele, mâinile*	*Picioarele*	*Tălpile*	*Greutatea corpului*
Pe locuri!	În prelungirea trunchiului, privirea la 1–1,5 m în fața liniei de start	Pe linia de start	Întinse, verticale, ușor depărtate (sau paralele), sprijinul se realizează pe degete	Un genunchi pe sol, celălalt în aer	Contact cât mai bun cu blocurile, vârfurile ating solul	Uniform repartizată între brațe și picioare
Gata!	Bărbia în piept	Depășește linia de start	Întinse, verticale, ușor depărtate (sau paralele), sprijinul se realizează pe degete	Ambii genunchi în aer	Călcâiele se împing spre înapoi, tălpile se lipesc de blocuri	Se mută pe brațe prin mișcarea de ridicare a bazinului
Semnal de plecare	La primii pași bărbia este în piept	La primii pași trunchiul este aplecat înainte	Mișcare foarte rapidă și energică, „mână și picior opus”	Din spate împing rapid spre înainte	Contactul cu partea din față a tălpii	Spre înainte

Tema 9 – Ritmul de trei pași între obstacole

Ai învățat că printre caracteristicile temporale ale mișcării se află și ritmul. Acum ai ocazia să înțelegi mai bine importanța ritmului în execuțiile tehnice, deoarece alergarea de garduri necesită parcurgerea unor pași între garduri, pași care îmbracă niște particularități deosebite.

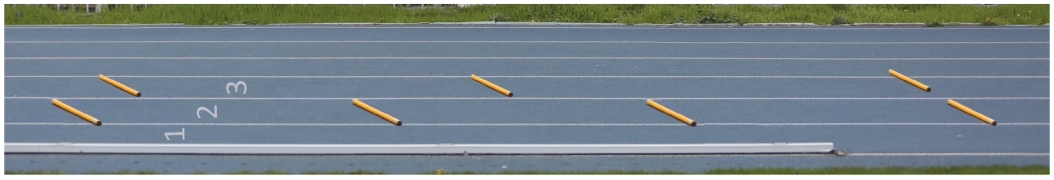
Învățarea ritmului de trei pași între obstacole este necesară pentru a putea trece la nivelul următor – alergarea de garduri care se realizează cu parcurgerea a trei pași între garduri.

	Înălțimea obstacolului	***Distanța dintre două obstacole succesive***
– copii 1 Fete (F)	– înălțimea gardului 0,762 m	7,50 m
– copii 1 Băieți (B)	– înălțimea gardului 0,762 m	8,20 m
– copii 2 (F, B)	– înălțimea gardului 0,600 m	7,00 m
– copii 3 (F, B)	– înălțimea gardului 0,500 m	6,00 m



Observă!

Uită-te la colegele și colegii tăi și poți constata că indicii somatici (înălțimea, greutatea, lungimea picioarelor etc.) sunt foarte diferiți, în funcție de nivelul de dezvoltare a fiecărui copil cu vârsta de aproximativ 11–12 ani. Deci, semnele vor fi așezate la distanțe diferite (de exemplu, în imaginea de mai jos, pe culoarul 2, distanța dintre semne este mai mică decât cea de pe culoarul 3).



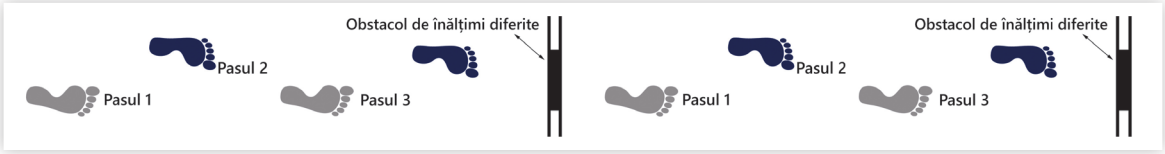
Exersează!

- **Parcurgerea unor distanțe etalonate cu pășirea pe anumite semne marcate pe sol**. Pe sol vor fi marcate 5–7 semne pentru alergare de 3 pași, urmată de pășirea peste o linie marcată pe sol.
  Pentru deplasare poți folosi: mersul – pentru a învăța ritmul de 3 pași – pășirea peste linie cu același picior. De exemplu: piciorul drept – p1, stâng – p2, drept – p3, stâng – pășire cu piciorul drept peste linie, după care se reia ciclul; alergarea ușoară; pasul lansat în tempo moderat; pasul alergător lansat de viteză; același exercițiu se va executa și cu piciorul stâng.

Învățarea ritmului de 3 pași între linii trasate pe sol

Vei pune accent pe *păşirea* peste linie, nu pe *sărirea* ei. Acest aspect este esenţial atunci când liniile de pe sol vor fi înlocuite cu obstacole şi apoi cu garduri. Distanţa dintre semne poate fi între 6 şi 8 m, în funcţie de caracteristicile somatice (mai înalţi, mai scunzi etc.) şi de modul în care se execută deplasarea între obstacole. Distanţa va creşte pe măsură ce va fi însuşit ritmul de 3 paşi.

- **Trecerea succesivă peste mai multe obstacole joase (20–30 cm) şi apoi peste obstacole mai înalte (40–50 cm) cu trei paşi.** Vei respecta indicaţiile de mai sus.



Învăţarea ritmului de 3 paşi între obstacole

RECAPITULARE ŞI FIXARE

1. Învăţarea ritmului de 3 paşi între obstacole te ajută la învăţarea alergării de garduri (proba scurtă – cu 3 paşi între garduri).
2. Obstacolele se vor aşeza la distanţe stabilite în funcţie de dezvoltarea somatică şi de pregătirea fizică a fiecărui elev.
3. Obstacolele trebuie depăşite prin *păşire*, nu prin *sărire* (poziţia piciorului să fie cât mai apropiată de obstacol).

Tema 10 – Ștafetă – schimbul de aceeași parte și schimbul alternat

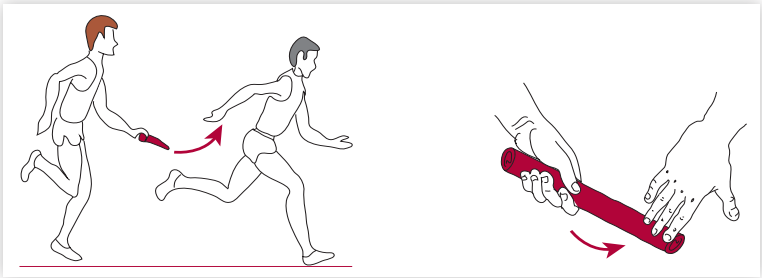
Așa-i că îți place să lucrezi în echipă? Acum ai ocazia să faci acest lucru, deoarece alergările de ștafetă sunt singurele probe din atletism care se desfășoară pe echipe, constituite din mai mulți atleți.

La nivelul categoriilor de copii III (9 ani și mai mici), ștafeta 8 × 50 m este mixtă (4 fete și 4 băieți), la copii II (10–11 ani), în aer liber, ștafeta este de 5 × 80 m (cinci componenți și fiecare sportiv parcurge distanța de 80 m). Proba de 4 × 100 m se desfășoară în sală. La aceste categorii de vârstă, nu există spațiu de schimb la predarea-primirea bățului de ștafetă.

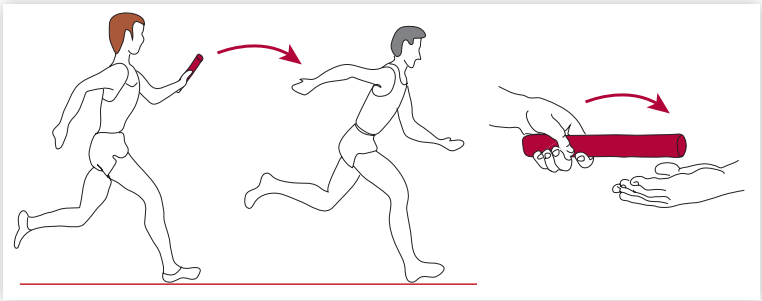
La nivelul clasei a V-a, copii I (12–13 ani), în aer liber ștafeta este de 4 × 100 m și în sală 4 × 1 tur (200 m). Conform regulamentului, *schimbul de ștafetă se realizează în spațiul de schimb*.

Indiferent de modul de transmitere a bățului de ștafetă (procedeul tehnic), schimbul de aceeași parte sau schimbul alternat (sau alternativ), trebuie să facem câteva *precizări comune*.

- Ambele tipuri se folosesc la ștafeta *scurtă*, 4 × 100 m, nefiind recomandate la 4 × 400 m.
- Transmiterea bățului trebuie să se realizeze în *viteza maximă* pe care cei doi elevi o pot realiza în acel moment. Vitezele lor de deplasare sunt egale în momentul predării bățului.
- Schimbul de ștafetă se realizează *fără contact vizual*, în sensul purtătorul de băț vede spatele celui care primește, acesta ducând brațul înapoi, la semnal, fără să-și vadă colegul.
- În momentul schimbului, *distanța dintre cei doi este de aproximativ 1–1,5 m* în funcție de lungimea membrelor superioare (a brațelor), de modul de transmitere a bățului etc.



Există mai multe moduri prin care se poate transmite bățul de ștafetă, dar cele mai folosite la ștafeta de 4 × 100 m sunt două: *transmiterea bățului se face de jos în sus, dinapoi spre înainte*; cel care primește are brațul întins spre înapoi-jos, cu palma deschisă (similar cu poziția acesteia de la startul de jos), orientată în jos. Când se apropie la distanța optimă (cea mai bună), cel care predă bățul are o mișcare a brațului *pe jos* (de aici și numele procedeului – *de jos*) înspre înainte, introducând bățul între degetul mare și celelalte degete de la mâna celui care primește bățul.



Transmiterea bățului se face și *de sus în jos, dinainte spre înapoi*; cel care primește bățul are brațul întins cât mai spre înapoi, cu palma deschisă orientată în sus. Când se apropie la distanța optimă (intervalul de două brațe), cel care predă bățul are o mișcare a brațului *de sus în jos* (de aici și numele procedeului – *de sus*), punând bățul pe palma întinsă (cu degetul mare depărtat de celelalte degete) a celui care primește bățul.

Schimbul de aceeași parte (sau schimbul exterior)

Toate schimburile de ștafetă se efectuează pe exteriorul culoarului. Deși se consideră că acest procedeu tehnic se adresează, în special, începătorilor din cauză că aceștia nu își pot folosi la fel de bine mâna stângă comparativ cu cea dreaptă, credem că acest procedeu este mai greu, deoarece elevul (începător), pe lângă toate cerințele schimbului de ștafetă propriu-zis, mai trebuie să fie atent (să nu scape bățul) și la trecerea bățului dintr-o mână în cealaltă. În plus, mai trebuie să schimbe și direcția de alergare dintr-o parte în cealaltă a culoarului. Mai mult decât atât, statistic, numărul stângacilor a crescut foarte mult.

Reține!

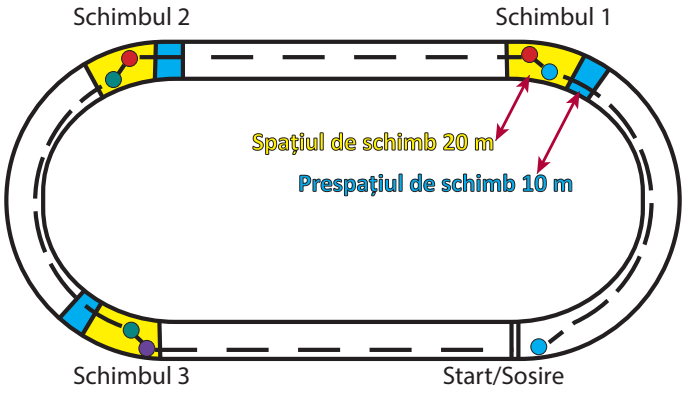
1. Transferul bățului de ștafetă (bățul de schimb) se face din mâna stângă a primului elev care aduce bățul în mâna dreaptă a elevului care primește bățul (elevul 1 – elevul 2 = schimbul 1).
2. Cel care a primit bățul în mâna dreaptă îl trece apoi în mâna stângă pentru a-l putea transmite (preda) celui de-al treilea coleg (elevul 2 – elevul 3 = schimbul 2).
3. În mod similar procedează și al treilea elev, care îi va preda bățul de ștafetă elevului 4, acesta fiind și cel care va trece linia de sosire (elevul 3 – elevul 4 = schimbul 3). De multe ori, cei 4 alergători care alcătuiesc ștafeta 4 × 100 m (este valabil și pentru ștafeta 4 × 400 m) sunt identificați chiar de către profesori-antrenori, oarecum greșit, astfel: elevul 1 – schimbul 1, elevul 2 – schimbul 2, elevul 3 – schimbul 3, elevul 4 – schimbul 4. De fapt, sunt numai 3 schimburi, un schimb presupunând doi alergători – unul care transmite și unul care primește bățul de ștafetă. Fiind 4 alergători, evident sunt numai trei schimburi.
4. Alergătorii 1 și 3 se deplasează pe marginea internă a culoarului (aflat pe turnantă), dar, spre finalul distanței, trec spre exteriorul culoarului, astfel încât la intrarea în spațiul de schimb să se afle în dreapta elevilor 2 și 4.
5. Alergătorul 2, după primirea bățului în mâna dreaptă și trecerea lui în mâna stângă, traversează oblic culoarul, îndreptându-se spre marginea externă a acestuia, unde îl așteaptă alergătorul 3.
6. Alergătorul 4 aleargă în linie dreaptă (interiorul culoarului) până la linia de sosire.
7. Alergătorii 1 și 4 sunt scutiți de trecerea bățului din mâna dreaptă în mâna stângă.

Schimbul alternat (sau alternativ)

Alergătorii 1 și 3, care se deplasează pe turnantă, se mențin tot timpul pe linia interioară a culoarului propriu, iar alergătorii 2 și 4, care se deplasează în linie dreaptă, se mențin tot timpul pe exteriorul culoarului lor.

Reține!

1. Alergătorii 1 și 3, fiind pe interiorul culoarului, țin bățul în mâna dreaptă și îl transmit în mâna stângă a alergătorilor 2 și 4.
2. Alergătorii 2 și 4 așteaptă pe exteriorul culoarului, iar alergătorul 3 așteaptă pe interiorul culoarului.
3. Pentru a nu schimba poziția bățului din mână, este de preferat ca, la transmiterea lui, cel care îl predă (să-l țină de un capăt) să îl așeze cu capătul celălalt în mâna celui care îl preia. Astfel, acesta va avea celălalt capăt liber pentru a-l preda următorului coechipier.



În oricare mod se va realiza schimbul de ștafetă, trebuie respectați următorii **pași**:

1. Cel care transmite bățul de ștafetă, când se apropie la o distanța convenabilă, 1 – 1,5 m de colegul care primește bățul (și se găsesc amândoi în interiorul spațiului de schimb) dă semnalul (de exemplu – HEP, HOP etc.) colegului pentru a întinde brațul înapoi.
2. Cel care primește bățul întinde brațul înapoi.
3. Cel care aduce bățul de ștafetă îl transmite (*„de sus”* sau *„de jos”*) în mâna celui care preia bățul de ștafetă.

Atenție!

Alergătorul care transmite bățul trebuie să-și aștepte colegul să întindă brațul înapoi și apoi să-l întindă și el. Altfel se poate pierde bățul – cel din față îl lovește peste băț sau alergătorul din față va mișca mâna, căutând bățul, alergătorul din spate nu va mai putea să transmită bățul!

RECAPITULARE ȘI FIXARE

1. Schimbul de ștafetă se poate realiza de aceeași parte (exterior) și alternativ (alternat).
2. La schimbul alternativ, alergătorii 1 și 3 (turnantă) se deplasează pe interiorul culoarului, cu bățul în mâna dreaptă, și alergătorii 2 și 4 (linie dreaptă) se deplasează pe exteriorul culoarului, cu bățul în mâna stângă.
3. Bățul se poate preda de jos sau de sus.

Exersează!

- Efectuează schimbul de ștafetă de pe loc cât mai rapid, cu trecerea bățului dintr-o mână în alta;
- Efectuează schimbul de ștafetă din mers, cu trecerea rapidă a bățului dintr-o mână în alta.

Tema 11 – Mecanismul de bază al săriturilor

În concurs, pentru a avea o săritură cât mai lungă sau cât mai înaltă, trebuie să ai o tehnică foarte bună. Așa că este cazul să învățăm corect tehnica săriturii în lungime și a celei în înălțime.

Săriturile reprezintă o altă mare categorie de probe atletice. Acestea sunt de două tipuri:

- **pe orizontală** – săritura în lungime, triplusaltul;
- **pe verticală** – săritura în înălțime, săritura cu prăjina.

Toate aceste tipuri de sărituri respectă un mecanism de bază comun cu 4 faze (etape):

ELANUL (alergarea) → BĂTAIA (desprinderea) → ZBORUL → ATERIZAREA

La săriturile pe orizontală, aterizarea se face în nisip, iar la săriturile pe verticală, aterizarea se face pe saltea.

În afară de cele 4 faze de care aminteam, ca acțiuni principale, comune, pentru toate probele de sărituri putem găsi **pasul săltat** și **pasul sărit** (școala săriturii).

Pasul săltat

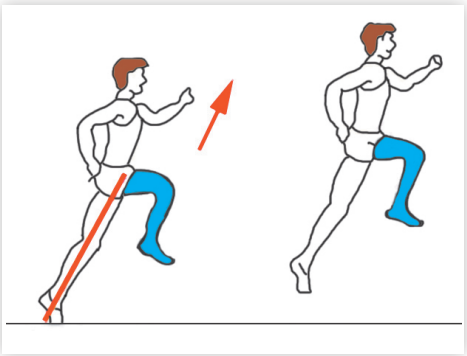
Pentru realizarea acestui pas, cele două picioare îndeplinesc, alternativ, roluri diferite:

- *picior de atac* – cel care pleacă spre înainte (în poziția de dublu **L**);
- *piciorul de bătaie* – cel care execută desprinderea și care, în general, este întins.

Reține!

De ce avem nevoie de pasul săltat? Ce ne învață el?

- Bătaia sau desprinderea (de la sol) pe un picior.
- În timpul bătăii, avântarea trunchiului spre înainte-sus.
- Mișcarea de agățare a solului cu piciorul de bătaie (se poate ajunge la o derulare a tălpii călcâi-vârf).



Exersează!

- Mers pe loc cu ridicarea alternativă a genunchilor (la 90°) și mișcarea brațelor. De la prima mișcare vei pleca cu „mână și picior opus”. Pentru o bună învățare, îți poți ridica o mânecă de la tricou și pantalonul de trening de la piciorul opus (de exemplu, brațul stâng și piciorul drept).
- Ușoare desprinderi (pas săltat) pe loc, cu repetarea mișcărilor de mai sus.
- Pas săltat din deplasare cu desprinderea energică spre înainte-sus.

Pasul săltat executat pe fiecare picior ne ajută să ne dăm seama care picior va deveni de bătaie și care de avântare (în imaginea de alături avem pas săltat cu bătaie pe piciorul stâng, apoi desprinderea este executată pe piciorul drept).

Pasul săritor

Reține!

Ca și la pasul săltat, avem un picior de bătăie și unul de avântare.

De ce avem nevoie de pasul săritor? Ce ne învață el?

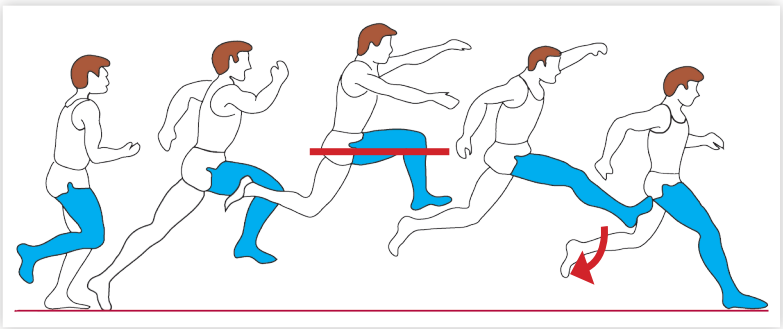
- Bătaia sau desprinderea (de la sol) pe un picior transformă înălțimea câștigată prin pasul săltat în lungimea pasului și, implicit, a săriturii (la săriturile pe orizontală).
- În timpul bătăii, avântarea trunchiului spre înainte.
- Mișcarea de agățare a solului cu piciorul de bătaie (se poate ajunge la o derulare a tălpii călcâi-vârf).

Exersează!

- Pas fandat înainte și revenire în stând. Următoarea mișcare o vei realiza cu celălalt picior și braț.

  Atenție! *mână și picior opus*.

- Din poziția pas fandat, schimbarea picioarelor (și a brațelor) prin săritură.
- Mers fandat (*pasul uriașului*). Vei urmări ridicarea genunchiului (dublu **L**, coapsa piciorului de avântare trebuie să fie paralelă cu solul – linia roșie), impulsia energică spre înainte în același timp cu ducerea gambei piciorului de avântare spre înainte (contactul cu solul se va face cu călcâiul)!
- Pas săritor folosind aceleași indicații de la *pasul uriașului*. Practic, mișcarea seamănă cu o săritură peste o zonă cu apă sau noroi pentru a nu ne uda sau murdări.



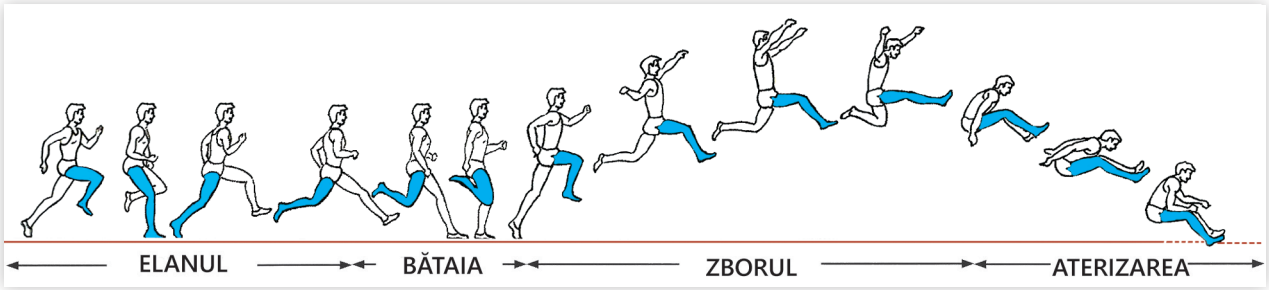
În imaginea de mai sus se poate observa un pas săritor cu piciorul stâng (picior de avântare) și apoi un pas săritor cu piciorul drept (picior de avântare).

Tema 12 – Mecanismul de bază al săriturii în lungime ghemuit și al săriturii cu 1½ pași în aer

Ai urmărit concursurile de atletism? Ai observat că, pentru a obține o săritură cât mai lungă, atletul poate executa pași în aer? Este timpul să încerci și tu!

Orice săritură din atletism are un mecanism de bază compus din:

ELANUL (alergarea) → BĂTAIA (desprinderea) → ZBORUL → ATERIZAREA

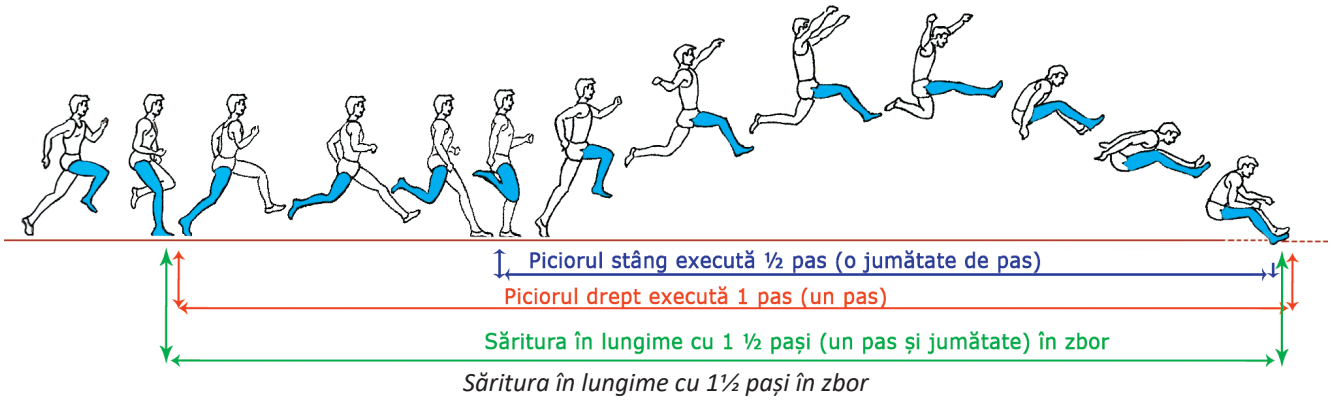


Mecanismul de bază (fazele) al săriturii în lungime cu elan

Diferența dintre cele două tipuri de săritură în lungime este dată de **faza 3 – ZBORUL**!

La *săritura în lungime ghemuit*, în timpul zborului corpul execută în aer o mișcare de ghemuire. Este un tip de săritură (procedeu tehnic) care se folosește din ce în ce mai puțin, eventual la categoria copii III (8–9 ani).

La săritura în lungime cu 1½ pași după **faza 2 – BĂTAIA** (desprinderea) *nu se va mai executa mișcarea de ghemuire*!

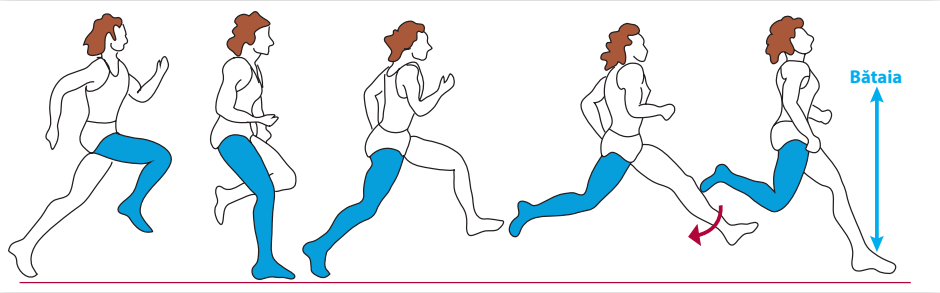


Săritura în lungime cu 1½ pași în zbor

Elanul

Este format dintr-o alergare accelerată care ne ajută ca, în momentul bătăii (desprinderii), să avem o viteză de deplasare cât mai mare.

Pentru elevii-sportivi începători din clasa a V-a, elanul poate avea o lungime de aproximativ 15–20 m. Lungimea elanului se stabilește în funcție de capacitatea de accelerare și de posibilitatea de a alerga cu o viteză de deplasare maximă până în momentul executării bătăii (desprinderii). De obicei, această lungime a elanului este individuală pentru fiecare elev-sportiv în parte.



Ultimii doi pași ai elanului și legătura cu bătaia la săritura în lungime

Reține!

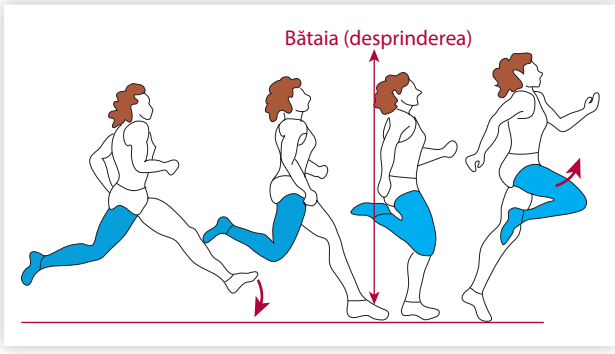
- Înainte de bătaie, NU MICȘORĂM lungimea pașilor (*nu mărunțim*)!
- Înainte de bătaie, NU MĂRIM lungimea pașilor (*nu lungim*)!
- Înainte de bătaie, trebuie să avem viteza de deplasare **maximă**!

Exersează!

- Alergare accelerată, cu viteze de deplasare tot mai mari, pe distanțe crescătoare.
- Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime înainte de locul de bătaie.
- Etalonarea (măsurarea) elanului, astfel încât locul de bătaie să fie situat în interiorul pragului de 1 m – de la groapa cu nisip pe culoarul de elan – hașurat cu cretă (conform regulamentului competițiilor).
  Elanul este de trei feluri:
  • 5–7 pași – elan scurt;
  • 9–11 pași – elan mediu;
  • 13–15 pași – elan aproape normal (întreg).
  Atenție! Fiecare elev-sportiv își stabilește lungimea elanului în funcție de capacitatea de accelerare și de menținerea vitezei maxime!

Bătaia (desprinderea)

Este faza fundamentală a săriturii și are două componente principale: *avântarea* și *impulsia*. Scopul acestei faze este de a transforma viteza de deplasare acumulată pe elan în lungimea săriturii. După cum poți observa în figura alăturată, piciorul de bătaie execută o mișcare de agățare foarte energică. Piciorul de avântare execută în prima fază un pas săltat (pentru desprindere de la sol) și apoi un pas sărit (pentru transformarea desprinderii în lungimea săriturii).



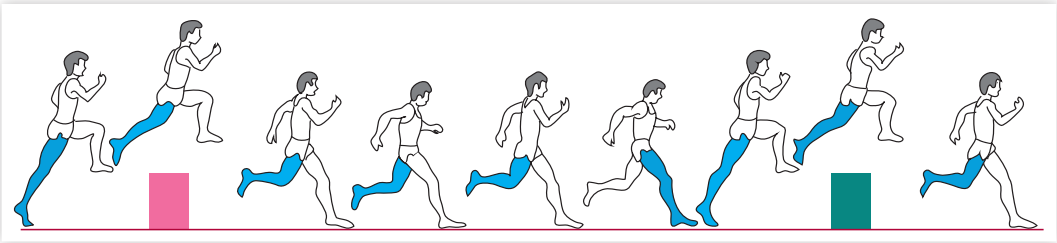
Bătaia (desprinderea) la săritura în lungime

Reține!

- **Înainte de bătaie trebuie să ai viteza de deplasare maximă**!
- **Trebuie *descoperit* piciorul de bătaie**! Exercițiile de mai jos se vor realiza folosind ca picior de bătaie atât piciorul drept, cât și piciorul stâng, pentru a vedea care te va ajuta să realizezi o desprindere cât mai energică.
- Pentru o săritură corectă trebuie să existe o legătură foarte bună între elan și bătaie.
- Bătaia trebuie executată în viteză tot mai mare, folosind:
  - creșterea vitezei de deplasare câștigată pe elan.
  - creșterea vitezei de execuție a bătăii propriu-zise.

Exersează!

- Pas săltat, alergare 3 pași, pas săltat, repetate de 5 ori.
- Pas săltat, alergare 5 pași, pas săltat, repetate de 3 ori.
- Pas sărit, alergare 3 pași, pas sărit, repetate de 5 ori.
- Sărituri peste diferite obstacole în care vei urmări bătaia energică urmată de pas săltat și apoi de pas sărit. Aterizarea o vei realiza pe piciorul de avântare.

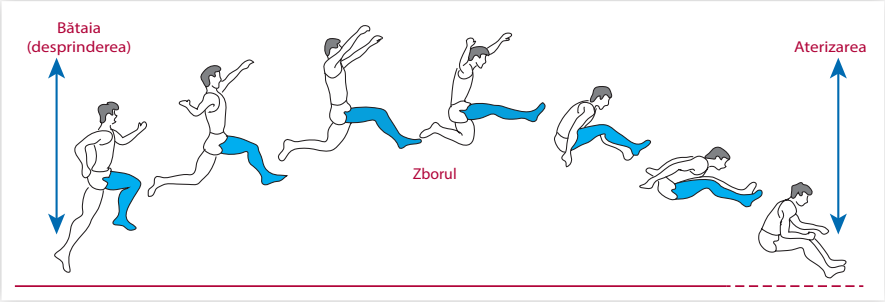


Sărituri peste diferite obstacole – pas săltat urmat de pas sărit

- Cu elan de 3–5 pași, bătaie, pas săltat cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de bătaie.
- Cu elan de 5–7 pași, bătaie, pas săltat cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de bătaie. Apoi cu elan de 9–11 pași.

- Cu elan de 3–5 pași, bătaie, pas sărit cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de avântare. Apoi cu elan de 9–11 pași.
- Cu elan de 5–7 pași, bătaie, pas sărit cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de avântare. Apoi cu elan de 9–11 pași.

Zborul



Zborul la săritura în lungime

În timpul zborului, piciorul de avântare execută un pas și piciorul de bătaie execută o jumătate de pas, în final rezultând săritura în lungime cu 1½ pași în zbor.

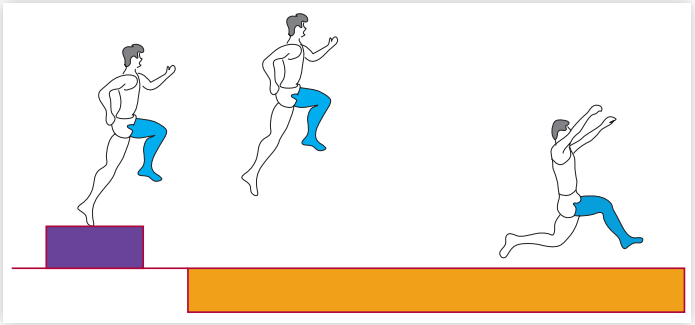
Reține!

Lungimea zborului depinde de mai mulți factori:

- viteza de deplasare pe elan și transformarea acesteia la bătaie;
- viteza de execuție și forța bătăii;
- desprindere spre înainte-sus;
- poziția echilibrată a segmentelor trunchiului în timpul zborului;
- împingerea călcâielor cât mai departe la aterizare.

Pentru un zbor mai lung, bătaia se va realiza de pe o suprafață mai înaltă (15–20 cm).

Exersează!



- Cu elan de 5–7 pași, bătaie pe o suprafață supraînălțată, pas săltat cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de bătaie. Apoi cu elan de 9–11 pași.
- Cu elan de 5–7 pași, bătaie pe o suprafață supraînălțată, pas sărit cu aterizare în groapa cu nisip pe piciorul de avântare. Apoi cu elan de 9–11 pași.
- Cu elan de 5–7 pași, bătaie pe o suprafață supraînălțată, pas sărit cu aterizare în groapa cu nisip pe un genunchi (în poziția fandat). Apoi cu elan de 9–11 pași.
- Exercițiile de mai sus cu bătaia (desprinderea) pe culoarul de elan.

Aterizarea

Aterizarea este ultima fază a oricărui tip de săritură. Aceasta practic încununează tot efortul depus, începând cu primul pas al elanului, trecând prin bătaie, zbor și în final... aterizarea!

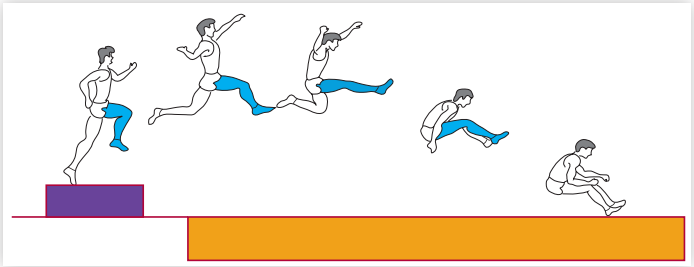
Reține!

Pentru a obține o săritură cu o lungime mai mare, respectă următoarele recomandări:

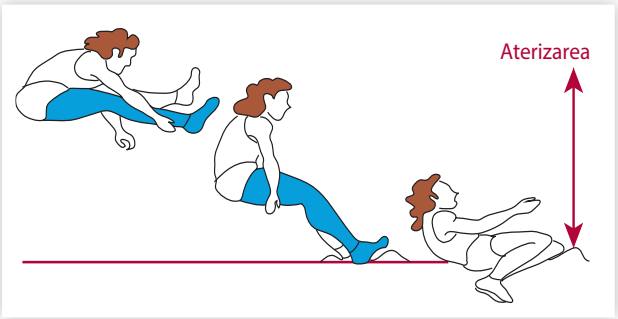
- picioarele (călcâiele) trebuie împinse cât mai departe;
- pentru măsurarea săriturii, în groapă, capătul ruletei se va fixa la ultima urmă lăsată dinspre locul de bătaie pe nisip (indiferent cu ce parte a corpului); celălalt căpat va fi situat la locul de bătaie (dacă concursul este de copii, avem o zonă de bătaie de 1 m);
- la aterizare ai grijă să nu lași vreo urmă „în spate” (călcâi, mână, cot etc.) care să determine scurtarea săriturii cu câțiva centrimetri;
- după aterizare, ieșirea din groapa cu nisip o vei realiza obligatoriu prin lateral sau înainte; dacă ieși din groapa de nisip făcând pași înapoi, săritura va fi considerată nereușită.

Exersează!

- De pe loc, imitarea aterizării printr-o genuflexiune cu brațele întinse înainte.
- Sărituri în adâncime (10–40 cm) de pe loc; vei insista pe îndoirea genunchilor (amortizarea aterizării) – poziția ghemuit.
- Sărituri în lungime de pe loc la groapa cu nisip; vei insista pe fixarea unor semne din ce în ce mai depărtate pentru împingerea călcâielor cât mai mult înainte.



- Cu elan de 5–7 pași, bătaie pe o suprafață supraînălțată, zbor și aterizare în groapa cu nisip; apoi cu elan de 9–11 pași.
- Cu elan de 5–7 pași, bătaie (fără suprafață supraînălțată), zbor și aterizare în groapa cu nisip; apoi cu elan de 9–11 pași.
- Dacă ai reușit să execuți foarte bine exercițiile de mai sus, poți trece la învățarea aterizării laterale sau cu proiectarea bazinului în locul semnelor din nisip ale tălpilor.



Tema 13 – Săritura în înălțime cu pășire

Pentru a învăța săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, pe care o execută atleții la Jocurile Olimpice pe care le-ai urmărit la televizor, trebuie să începi cu săritura în înălțime cu pășire sau foarfecă simplă, *care este un procedeu pregătitor.*

Săritura în înălțime cu pășire se poate învăța atât în cazul în care avem la dispoziție un sector de înălțime (saltea, stâlpi, ștachetă), cât și în absența acestuia. În loc de stâlpi, putem improviza doi suporți care pot fi chiar doi sportivi; în loc de ștachetă, putem folosi o bandă elastică, iar ca loc de aterizare (în absența saltelei de înălțime), putem folosi saltele de gimnastică sau groapa cu nisip.

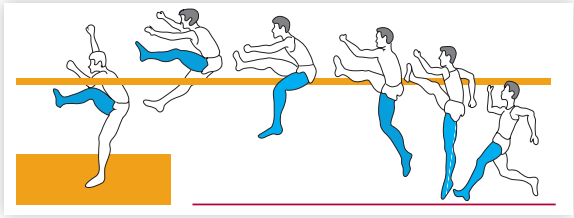
Ca orice săritură, mecanismul de bază cuprinde cele 4 faze: *elanul*, *bătaia*, *zborul*, *aterizarea*.

Elanul poate avea două forme:

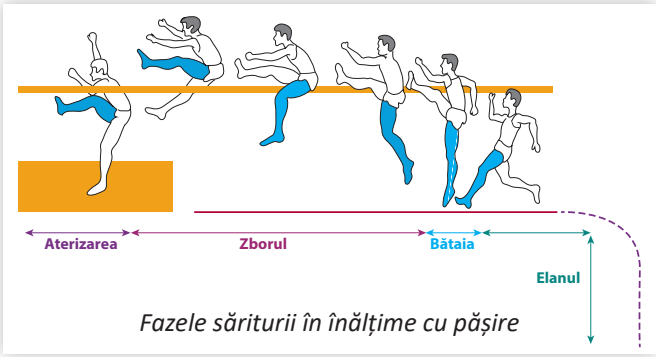
- ***Oblic*** – în unghi de 45° față de ștachetă (aproximativ 7–9 pași de alergare) – se recomandă la începători (primele lecții)
- ***Curbat*** (litera *J*) – care se compune din două părți distincte:
  - faza de accelerare: 5–7 pași în linie dreaptă, cu punct de plecare în afara ștachetei la 4–5 m;
  - curba de impulsie: 3–5 pași;

  Acest tip de elan face trecerea pentru învățarea săriturii în înălțime procedeul cu răsturnare dorsală.

Exersează!



- Sărituri libere peste ștachetă cu elan perpendicular (vei stabili piciorul de bătaie).
- Din stând lateral față de ștachetă, pășirea peste ștacheta așezată la înălțime mică; pășirea se va realiza cu piciorul de lângă ștachetă (ne amintim de exercițiul „L” întins).
- Cu elan de 3 pași, unghi de 45° față de ștachetă (așezată la înălțime mică), bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă.
- Același exercițiu de mai sus, cu ridicarea progresivă a înălțimii ștachetei pentru a învăța o *bătaie mai activă* (talpa ia contact cu solul, cu călcâiul și rulează până la vârf) și o *mișcare activă a brațelor* care „ajută” piciorul de atac.
- Cu elan de 5–7 pași, unghi de 45° față de ștachetă, bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă.
- Cu elan întreg, unghi de 45° față de ștachetă, bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă.
- Cu elan de 3–5 pași în linie dreaptă, urmat de 3–5 pași efectuați în curbă, bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă.
- Cu elan curbat (litera *J*) întreg, bătaie, ridicarea piciorului de atac și pășirea peste ștachetă.



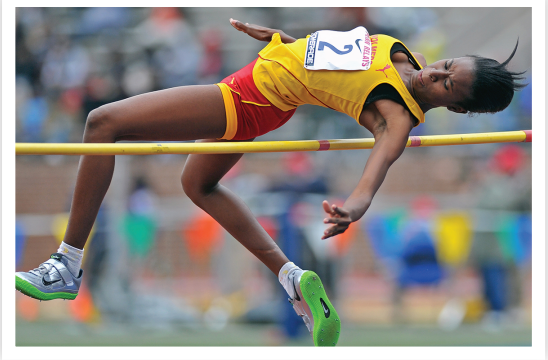
Fazele săriturii în înălțime cu pășire

RECAPITULARE ȘI FIXARE

1. **Săritura în lungime cu elan are 4 faze:**
   - a. ***Elanul***
     - înainte de bătaie trebuie să avem viteza maximă, fără să lungim sau să micșorăm ultimii 2–3 pași.
   - b. ***Bătaia (desprinderea)***
     - se va executa pe piciorul dominant, cel mai puternic;
     - are la bază pasul săltat.
   - c. ***Zborul***
     - depinde de elan și de bătaie;
     - determină procedeul săriturii în lungime;
     - are la bază pasul sărit.
   - d. ***Aterizarea***
     - se va urmări împingerea călcâielor cât mai departe – acestea să fie la același nivel;
     - nu se vor lăsa urme înapoia aterizării (mâinile, bazinul);
     - ieșirea din groapă nu se va realiza spre înapoi (direcția elanului);
2. Diferența între săritura în lungime ghemuit și săritura în lungime cu 1½ pași rezultă din poziția segmentelor corpului în timpul zborului.

Săritura în înălțime cu pășire este un procedeu pregătitor pentru învățarea săriturii în înălțime cu rostogolire dorsală (stilul Fosbury Flop).

1. **Săritura în înălțime cu pășire are 4 faze:**
   - a. ***Elanul***
     - oblic;
     - curbat (litera **J**).
   - b. ***Bătaia (desprinderea)***
     - se va executa pe piciorul dominant, cel mai puternic;
     - are la bază pasul săltat cu piciorul întins.
   - c. ***Zborul***
     - depinde de elan și de bătaie;
     - are la bază mișcarea de forfecare a picioarelor peste ștachetă.
   - d. ***Aterizarea***
     - se poate realiza în groapa cu nisip sau pe salteaua de înălțime.



Tema 14 – Mecanismul de bază al aruncărilor

Am ajuns la cea de-a treia categorie de probe atletice și ultima – aruncările. Dacă vrei să fii un atlet complet și să obții rezultate foarte bune și la probele combinate, trebuie să înveți foarte bine și mecanismul de bază al aruncărilor.

Aruncările în atletism sunt de trei tipuri:

- **azvârlire** pentru mingea de oină și suliță;
- **lansare** pentru disc și ciocan;
- **împingere** pentru greutate.

Chiar dacă cele 3 tipuri de aruncări sunt diferite, ele au cel puțin ***trei caracteristici comune***:

- ✓ *formarea deprinderii de accelerare a mișcării până în momentul azvârlirii/lansării/împingerii obiectului* (numit și eliberarea mingii, a suliței, a discului, a ciocanului, a greutății);
- ✓ în momentul eliberării obiectului de aruncat, corpul va fi cu ambele picioare pe sol;
- ✓ fazele principale ale aruncării se succed în aceeași ordine: *elanul*, *efortul final* sau *aruncarea propriu-zisă*.

Printre cerințele generale ale **elanului** se numără:

a. elanul trebuie realizat prin deplasări razante (se vor evita *țopăielile*) și din ce în ce mai rapide;
b. deplasarea trenului inferior (a picioarelor) este mai rapidă decât a trenului superior (bustul, umerii și brațele), care rămâne în urma picioarelor și a șoldului opus brațului de aruncare;
c. viteza de execuție a elanului este din ce în ce mai mare;
d. viteza depinde de tipul de aruncare.

Câteva dintre cerințele generale ale **efortului final**:

a. viteza acumulată de obiect în faza elanului nu trebuie micșorată înainte de începerea efortului final;
b. trebuie găsit unghiul cel mai bun de aruncare a obiectului; dacă acesta este prea mare, traiectoria obiectului de aruncat este prea înaltă sau, dacă este prea mic, traiectoria este prea joasă; în ambele cazuri, lungimea aruncării va fi scurtă;
c. pentru a obține o aruncare cât mai lungă, trebuie să folosim toată forța corpului, începând cu forța picioarelor, a bazinului–șoldurilor, a trunchiului (abdomen, brațe, umeri), a brațului aruncător și, în final, a mâinii care execută aruncarea propriu-zisă.

Învățarea mecanismului de bază al mișcării de AZVÂRLIRE

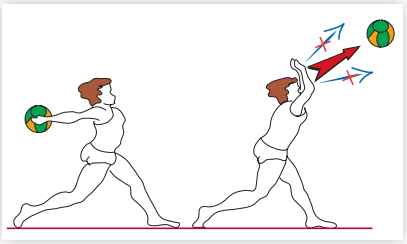
Mișcarea de azvârlire este o mișcare naturală a omului. Din cele mai vechi timpuri acesta a aruncat (azvârlit) cu piatra, cu bățul, cu sulița. Majoritatea copiilor se joacă iarna aruncând (azvârlind) bulgări de zăpadă.

În atletism, mișcarea de azvârlire o găsim la aruncarea suliței și a mingii de oină (copii). Elanul și efortul final se desfășoară pe o pistă lată de 4 m care are la un capăt o linie curbă (care nu trebuie depășită după aruncare).

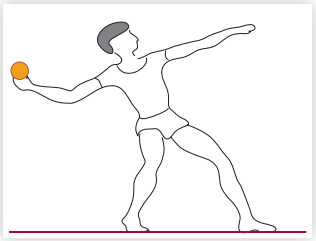
Specificul acestui tip de aruncare este mișcarea de *biciuire,* care se realizează din articulația pumnului și a membrului superior cu care se execută aruncarea.

Exersează!

Aruncări cu două mâini



- Stând depărtat, cu fața spre direcția aruncării, cu un picior înaintea celuilalt, mâinile țin o minge deasupra capului: execută o extensie a trunchiului cu deplasarea brațelor spre înapoi și împinge puternic în piciorul din spate, care trece înaintea piciorului din față, trunchiul și brațele se mișcă în viteză spre înainte, mingea fiind azvârlită cu forță și viteză.
- De pe un genunchi, execută același exercițiu.
- Din mers, trei pași de elan execută același exercițiu.
- Joacă *Urmărește mingea*, *Mingea peste bară* etc., având grijă să azvârli mingea cu două mâini de deasupra capului.



Aruncări cu o mână (vei lucra și cu mâna îndemânatică, și cu cealaltă mână)

- Stând depărtat, cu un picior înainte (piciorul opus brațului de aruncare), cu fața spre direcția aruncării, brațul aruncător ridicat cu cotul deasupra umărului, cu antrebrațul îndoit spre înapoi, execută o extensie a brațului aruncător spre înapoi și azvârle obiectul înainte-sus.
- Stând cu umărul și piciorul opus brațului de aruncare spre înainte (talpa este orientată spre direcția de aruncare); piciorul celălalt este fandat spre înapoi (talpa este perpendiculară pe direcția de aruncare), brațul aruncător este orientat spre înapoi-jos, în prelungirea axei umerilor: execută o mișcare de impulsie în piciorul din spate, răsucește șoldul, trunchiul și umărul din față concomitent cu ducerea brațului aruncător îndoit pe lângă ureche și azvârle obiectul peste umăr, înainte-sus.
- Joacă *Lovește ținta!*

Reține!

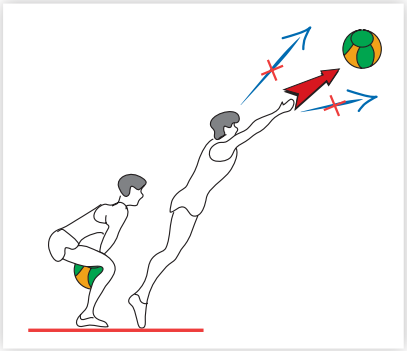
Mecanismul de bază al aruncărilor

1. greutatea corpului trebuie trecută pe piciorul din spate, care se îndoaie ușor (fandează ușor), și brațul aruncător se duce înapoi (întinzi arcul);
2. împinge activ în piciorul din spate spre piciorul din față, în același timp cu mișcarea rapidă a brațului aruncător pe lângă ureche (aruncarea propriu-zisă);
3. încheie aruncarea tip azvârlire cu mișcarea de biciuire din articulația pumnului.

Învățarea mecanismului de bază al mișcării de ÎMPINGERE

În atletism găsim mișcarea de împingere la aruncarea greutății. Elanul și efortul final se desfășoară într-un cerc cu diametru de 2,135 m care este prevăzut cu un *prag* din lemn.

Exersează!

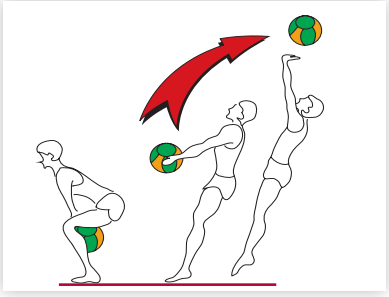


Poți executa exercițiile de mai jos, atât din cerc, cât și din afara lui.

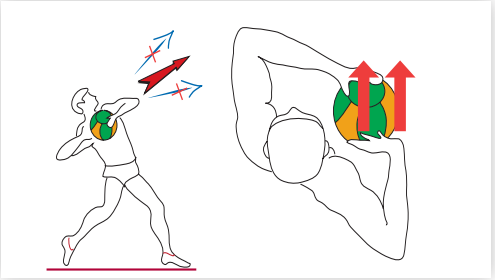
- ***Aruncări cu două mâini***

- Stând depărtat cu fața spre direcția de aruncare, picioarele la același nivel, brațele întinse în jos țin cu ambele palme mingea: îndoaie genunchii, coboară mingea între picioare, după care împinge activ în picioare – printr-o săritură spre înainte, urmată de împingerea spre înainte a mingii.
- Stând depărtat cu fața spre direcția de aruncare, un picior înaintea celuilalt, brațele țin o minge la piept sub bărbie, palmele orientate spre interior, coatele îndoite oblic-jos-exterior: execută o arcuire (lăsare a trunchiului pe spate) cu menținerea brațelor la piept; împinge puternic în piciorul din spate, care trece înaintea piciorului din față, trunchiul și brațele se mișcă în viteză spre înainte și împing mingea cu forță și viteză spre înainte.

- Efectuează același exercițiu pe un genunchi.
- Din mers, doi pași de elan (al doilea este piciorul opus brațului de aruncare) efectuează același exercițiu.
- Joacă *Urmărește mingea*, *Mingea peste bară* și ai grijă să împingi mingea cu două mâini de la piept.
- Stând depărtat cu spatele spre direcția aruncării, picioarele la același nivel, brațele întinse în jos, mingea este ținută cu ambele palme: îndoaie genunchii, coboară mingea între picioare, după care împinge activ în picioare și execută o săritură înapoi, urmată de împingerea peste cap a mingii.



- ***Aruncări cu o mână*** (lucrează și cu mâna îndemânatică, și cu cealaltă mână.)



– Stând depărtat, cu un picior înainte (piciorul opus brațului de aruncare), cu fața spre direcția de aruncare: ține mingea sprijinită de cele două palme (a brațului aruncător în spate, a celuilalt braț în față) deasupra umărului brațului aruncător, care este îndoit din cot; execută cu piciorul din spate o mică fandare spre înapoi și răsucește trunchiul spre partea brațului aruncător; împinge activ cu piciorul din spate în același timp cu răsucirea trunchiului și împingerea mingii cu brațul aruncător, care menține cât mai mult timp cotul ridicat.

Reține!

Mecanismul de bază al mișcărilor de împingere

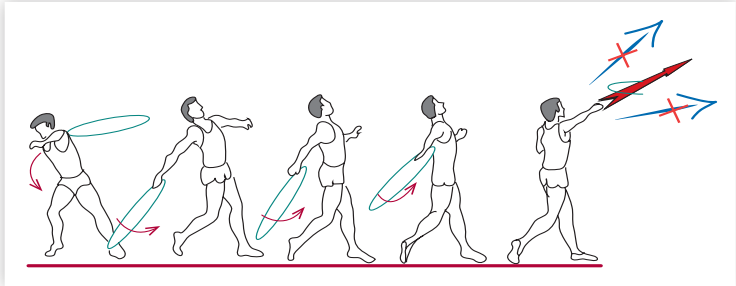
- brațele în timpul împingerii se află permanent în urma obiectului;
- greutatea corpului (masa corporală) are rol activ asupra obiectului (cu cât greutatea este mai mare, cu atât, în cazul unei tehnici bune, împingerea este mai puternică și lungimea aruncării este mai mare);
- picioarele păstrează contactul cu solul timp cât mai îndelungat.

Învățarea mecanismului de bază al mișcării de LANSARE

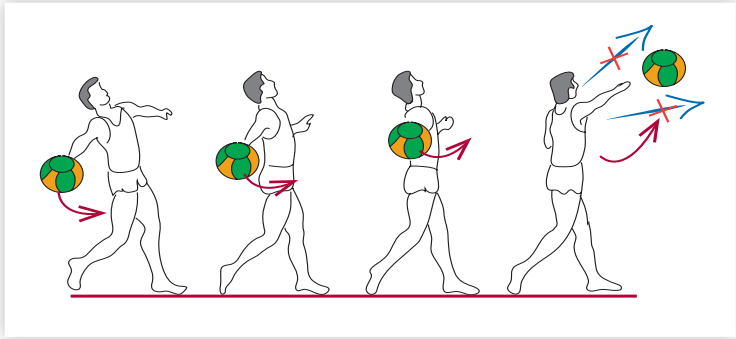
În atletism, *mișcarea de lansare* o găsim la aruncarea discului și a ciocanului. Elanul și efortul final se desfășoară într-un cerc cu diametru de 2,50 m (disc) și 2,135 m (ciocan). Pentru învățarea mecanismului de bază al mișcării de lansare se pot folosi, pe lângă obiectele ajutătoare folosite la celelalte două tipuri de aruncări (mingi de diferite mărimi și greutăți, bile metalice cu greutate mică), și cercuri sau inele de cauciuc (plastic), bastoane scurte (30 cm) etc. Aceste obiecte ajută la învățarea mișcării de lansare datorită faptului că asigură o priză foarte bună și permit concentrarea atenției asupra mișcării segmentelor corpului (picioare, trunchi, șolduri, brațul aruncător). De asemenea, aceste obiecte (în special cercurile, inelele) pot fi folosite în diferite jocuri.

Exersează!

Poți executa exercițiile de mai jos atât din cerc, cât și din afara lui.



- Din stând depărtat, cu piciorul opus brațului de aruncare înaintea celuilalt, cu fața spre direcția de aruncare, ținând un cerc (inel de cauciuc) în mâna brațului aruncător: transferă greutatea corpului pe piciorul din spate pe care îl îndoi ușor, în același timp cu răsucirea trunchiului și balansarea spre înapoi a brațului aruncător.
- Realizează o mișcare de răsucire a truchiului spre înainte, cu trecerea greutății de pe piciorul din spate pe cel din față, brațul aruncător rămânând în spatele șoldului și al umărului opus.



Atenție! Prelungește cât mai mult contactul celor două tălpi cu solul.

- Din stând depărtat cu piciorul și cu umărul opus brațului de aruncare înainte, execută același exercițiu (poți înlocui cercul cu diferite tipuri de mingi); pe un genunchi, execută același exercițiu folosind bile metalice ușoare.
- Joacă *Aruncă cercul la punct fix*.

Tema 15 – Aruncarea mingii de oină de pe loc și cu elan

Cu siguranță, ai azvârlit cu pietre în apă și te-ai întrecut cu prietenii tăi, iar iarna arunci cu bulgări de zăpadă atunci când te joci cu colegii de clasă, în pauze. Aceste deprinderi te vor ajuta să înveți mai ușor tehnica aruncării mingii de oină.

Aruncarea mingii de oină face parte din categoria aruncărilor azvârlite.

Poziția fundamentală este stând cu piciorul opus brațului aruncător, înainte (dacă arunci cu mâna dreaptă, înainte ai piciorul stâng și invers).

Reține!

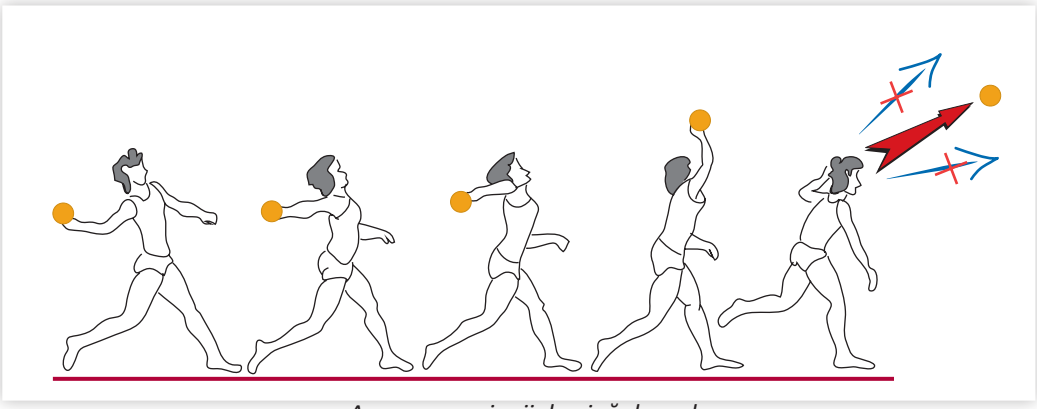
Aruncarea mingii de oină de pe loc poate fi asemănată cu eliberarea unei săgeți:

Întinderea „arcului”

1. Din poziția stând, cu fața spre direcția de aruncare, mingea de oină este ținută în palmă, cu degetele răsfirate.
2. Fandare spre înapoi (aproximativ două tălpi), cu genunchiul și talpa din spate spre exterior, răsucirea și arcuirea trunchiului cu brațul aruncător întins înapoi, pe aceeași linie cu axa umerilor, și lăsarea greutății corpului pe piciorul din spate.
3. Axa umerilor și a bazinului sunt paralele și se află pe aceeași linie cu direcția de aruncare.

Eliberarea „săgeții”

4. Împingerea energică și rotarea piciorului din spate din articulațiile gleznei, a genunchiului și a șoldului, cu trecerea greutății de pe piciorul din spate pe cel din față.
5. Tragerea brațului aruncător din spate spre înainte, prin îndoirea lui pe lângă ureche și întinderea lui rapidă.
6. Azvârlirea (eliberarea) mingii se va face la o înălțime mai mare decât statura aruncătorului.



Aruncarea mingii de oină de pe loc

Exersează!

- Aruncă în sus mingea de oină și prinde-o cu una sau cu două mâini.
- Din stând depărtat cu fața spre direcția de aruncare, mingea de oină ținută cu ambele mâini deasupra capului, aruncă mingea cu ambele mâini; poți efectua exercițiul din stând cu un picior înainte sau de pe un genunchi.
- Din stând depărtat, cu un picior înainte, aruncă mingea de oină cu o mână de deasupra umărului fără îndoirea picioarelor; apoi cu îndoirea picioarelor.
- Din stând depărtat cu umărul opus brațului de aruncare înainte, brațul aruncător întins înapoi, aruncă mingea de oină fără îndoirea picioarelor și apoi cu îndoirea piciorului din spate.
- Aruncă mingea de oină cu o mână din stând, jumătate întors cu umărul opus înainte, mâna cu mingea se află deasupra umărului, pas înapoi (ușoară fandare) odată cu extensia trunchiului și întinderea brațului înapoi.

Aruncarea mingii de oină cu elan

La aruncarea mingii de oină, elanul este compus din două părți:

- alergare accelerată (elanul preliminar) – 7–9–11 pași, urmată de
- ritmul de 3–5 pași, care pot fi 3 pași încrucișați, intercalați cu 2 pași adăugați.

La capătul acestui elan ajungem în poziția de aruncare de pe loc.

Aruncarea mingii de oină cu elan

Exersează!

- Din mers, ducerea brațului înapoi, aruncarea și continuarea mersului pe direcția aruncării.
- Aruncarea mingii de oină cu elan de 2 pași – de exemplu, dacă arunci cu brațul drept – pas încrucișat cu piciorul drept, urmat de piciorul stâng (pas de blocare și aruncare).
- Aruncarea mingii de oină cu elan de 3 pași, umerii întorși, brațul aruncător înapoi – de exemplu, dacă arunci cu brațul drept – pas cu piciorul stâng – urmat de exercițiul de mai sus.
- Exercițiul de mai sus cu elan cu ritm de 3–5 pași.
- Aruncarea mingii de oină cu elan preliminar de 3–5 pași urmat de elanul cu ritm de 3 pași.
- Aruncarea mingii de oină cu elan preliminar de 5–7 pași urmat de elanul cu ritm de 3–5 pași.
- Stabilirea lungimii elanului (numărul de pași) și aruncarea mingii de oină cu elan complet.

RECAPITULARE ȘI FIXARE

1. Aruncarea mingii de oină de pe loc este o mișcare de azvârlire, efortul final fiind bazat pe mișcarea de *biciuire* din articulația pumnului care execută aruncarea.
2. Brațul aruncător trebuie tras din spate (brațul este întins), pe lângă ureche (brațul este îndoit din articulația cotului), spre înainte, crescând viteza de execuție și mingea fiind azvârlită pe cea mai corectă traiectorie.
3. Viteza acumulată pe elan (preliminar și ritmul de 3–5 pași) trebuie transmisă la mingea de oină.
4. Aruncarea se va executa cu ambele picioare pe sol (nu din săritură), piciorul opus brațului aruncător fiind în față.

Recapitulare finală

Am ajuns la finalul „cursei noastre” și cred că este cazul să îți amintești tot ceea ce ai învățat pe parcursul întregului an, deoarece aceste informații te vor ajuta să faci față cu succes noilor provocări la care vei fi supus.

Pregătirea sportivă practică reprezintă activitatea motrică organizată, desfășurată ritmic, prin intermediul căreia se urmărește obținerea unui rezultat cât mai bun în concurs.

Indicii somatici și funcționali reprezintă criterii de selecție în multe discipline sportive.

Executarea corectă a oricărei mișcări presupune: cunoașterea propriului corp; înțelegerea relațiilor dintre corp și segmentele sale (cap, gât, trunchi, membre superioare, membre inferioare), cunoașterea mișcărilor pe care corpul și segmentele lui le efectuează, aprecierea corectă a spațiului de lucru prin stabilirea poziţiei ocupate în raport cu diferite repere, obiecte sau cu alte persoane (colegi, parteneri de întrecere), aprecierea corectă a duratei efortului, a tempoului și ritmului de execuție.

Deprinderile motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare) alături de **deprinderile aplicative** (târâre, cățărare, escaladare, transport de greutăți) reprezintă fundamentul pregătirii sportive, deoarece stau la baza învățării elementelor și procedeelor tehnice.

Calitățile motrice – viteză, forță, rezistență, capacități coordinative alături de mobilitatea articulară și elasticitatea musculară condiționează executarea eficientă a elementelor tehnice.

Metodele bazate pe relația efort–pauză utilizate în lecțiile practice presupun descrierea exercițiilor (mijloacelor de pregătire) și dozarea lor: număr de serii, de repetări, intensitatea efortului, durata pauzei și felul acesteia.

Aprecierea **mărimii efortului** se realizează prin intermediul *volumului* și *intensității*, pe de o parte, și prin valorile *frecvenței respiratorii* și *cardiace*, pe de altă parte.

Randamentul sportiv (performanța) este influențat de indicii somatici și funcționali ai organismului, de calitățile motrice ale sportivului, de nivelul tehnico-tactic obținut prin pregătire, dar și de factori psihologici: inteligență, memorie, atenție, creativitate, motivație și voință, încredere în forțele proprii.

Fairplay înseamnă respectarea regulilor, renunțarea la avantaje obținute pe nedrept, respectarea adversarilor și acceptarea celorlalți; este calitatea esențială care ar trebui să definească relațiile între oameni.

Probele de alergări sunt: *alergare de viteză, alergare de garduri, alergare de semifond, fond, alergare de ștafetă***.**

În probele de alergări, succesul depinde de însușirea corectă a tehnicii, pe de o parte, și de dezvoltarea calităților motrice, pe de altă parte. **Efectuarea corectă a pasului alergător**, indiferent de tipul lui, presupune îndreptarea atenției asupra: *poziției trunchiului, mișcării brațelor, lungimii pasului, frecvenței pașilor și, nu în ultimul rând, asupra modului în care picioarele iau contact cu solul*. Startul poate fi: *start de sus* și *start de jos.*

Sărăturile atletice se pot executa pe **orizontală** – *săritura în lungime, triplusaltul* – și pe **verticală** – *săritura în înălțime, săritura cu prăjina*. Toate aceste tipuri de sărături respectă un mecanism de bază comun care cuprinde: *elanul* (alergarea) – *bătaia* (desprinderea) – *zborul* – *aterizarea*.

Aruncările în atletism sunt de trei tipuri: azvârlire pentru *mingea de oină* și *suliță***;** lansare pentru *disc* **și** *ciocan*; împingere pentru *greutate*. Fazele principale ale aruncării se succed în aceeași ordine: *elanul*, *efortul final* sau *aruncarea propriu-zisă***.**

RĂMAS-BUN!

… atât eu, cât şi profesorul-antrenor ți-am fost alături pe parcursul întregului an şi ne-am străduit să îți oferim cât mai multe informații, exerciții şi aplicații, astfel încât acest început de drum în lumea sportului să fie mai frumos, mai interesant şi mai pe înțelesul tău. Dacă am reuşit, atunci înseamnă că prietenia noastră te-a convins că trebuie să întâmpini provocările cu zâmbetul pe buze, să realizezi că ele sunt imboldurile care te îndeamnă să îți faci planuri fără certitudinea că se vor împlini.

Cred că parcurgând lecțiile de pregătire sportivă practică te-ai convins că:

- ✓ *sportul* îți poate oferi bucuria de a fi un copil sănătos, frumos dezvoltat şi rezistent la boli;
- ✓ *sportul* te învață să fii generos, să apreciezi rezultatele celorlalți, să nu fii invidios pe alți copii care au obținut rezultate mai bune decât ale tale;
- ✓ *sportul* te învață să fii mai ambițios şi să continui până reuşeşti să îți îndeplineşti visul.

În ciuda tuturor greutăților, pe care sunt convins că le-ai întâmpinat în lecțiile practice, unde efortul a fost uneori istovitor, ai trăit la maximă intensitate fiecare concurs la care ai participat, crezând uneori că eşti invincibil, dar, în acelaşi timp conştientizând că, în continuare, ai nevoie de sprijin pe drumul lung şi anevoios spre victorie.

Ca urmare, îți spun rămas-bun şi aştept să ne revedem în clasa a VI-a!

MANUALUL