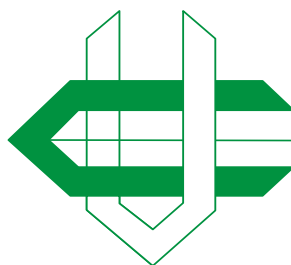


UNIVERSITATEA ECOLOGICA DIN BUCURESTI  
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT



# **METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ**

*CURS DE SINTEZA*  
PENTRU STUDENTII ANULUI III

Conf. univ. Dr. **FLORINA NEDER**

## ETAPELE ÎNVĂȚĂRII EXERCITIILOR DE ATLETISM

În metodică învățării tehnicii probelor de atletism se estimează existența a trei etape și anume:

1. Etapa pregătitoare.
2. Etapa fundamentală.
3. Etapa finală.

*Etapa pregătitoare* are ca obiective următoarele:

- ◆ Formarea la elevi a reprezentării privind tehnica probei respective;
- ◆ Formarea deprinderilor motrice necesare;
- ◆ Dezvoltarea calităților motrice.

Mijloace de realizare:

- Enunțarea exercițiului, demonstrarea tehnicii, explicarea, descrierea și ilustrarea exercițiului prin fotografii, planșe, cinegrame;
- Executarea de către elevi a suitei de exerciții pregătitoare.

O remarcă specială vom face în legătură cu demonstrarea exercițiilor. Locul profesorului în care să poată fi observată cel mai bine partea caracteristică a exercițiului:

- zborul săriturii în lungime – lateral, 8-10m de la groapa;
- zborul la înălțime – 4-6m lateral de saltea;
- elanul la greutate – dinapoia cercului 3-5m;
- elanul la mingie de oină sau sulita, 10-12m lateral, etc.

Este indicat ca pe parcursul învățării, unghiul de observare să se modifice.

*Etapa fundamentală* în care se realizează însușirea și consolidarea tehnicii.

Obiective:

- a. Însușirea mecanismului de bază;
- b. Însușirea componentei structurale principale a probei (veriga de bază);
- c. Însușirea și a celorlalte componente structurale ale tehnicii probei;
- d. Însușirea integrală a probei;
- e. Dezvoltarea calităților motrice.

Mijloace:

- Executarea unor părți, faze, secvențe din tehnica probei, concretizată prin parcurgerea unei game însemnate de exerciții din arsenalul celor fundamentale;
- Executarea integrală a probei sub formă simplificată, urmărind însușirea componentei structurale principale și însușirea celorlalte secvențe ale probei;
- Executarea integrală a probei complicând treptat condițiile de efectuare;
- Executarea integrală a probei în condiții de concurs;
- Executarea exercițiilor impuse de corectarea greșelilor ivite la fiecare elev în parte.

În atletism, în anumite perioade, usurarea condițiilor de executare are o răspândire foarte largă. Astfel: la alergarea de garduri, se reduce intervalul dintre garduri, se micșorează înălțimea lor; la săritura în lungime și triplusalt: bataia se face într-o zonă nelimitată precis, sau bataia se execută pe lada; la săritura în înălțime: coborârea stachetei; la aruncări: executarea lor din afara cercului de aruncare, folosirea

unor obiecte mai usoare, marcarea unor linii pe sol care sa ajute la directionarea mișcărilor, etc.

**Mecanismul de baza** reprezinta succesiunea obligatorie a unor mișcări cu structura definite, succesiune orientata in scopul realizarii unei forme determinate de deplasare a corpului. Mecanismul de baza este reprezentarea sistematica a tuturor fazelor constitutive ale unei probe, la un nivel tehnic elementar.

Exemple: la saritura in lungime: elan, bataie-desprindere, zbor si aterizare: la aruncări: elanul si efortul final sau aruncarea propriu-zisa; la alergările de garduri: ritmul de 3 pași între garduri, etc.

Prin **componenta structurala principala (veriga de baza)** a unei probe se intelege acel element constitutiv al tehnicii care determina atat modelul de executie al celorlalte elemente, cat si eficacitatea realizarii. Exemple: pasul peste gard, bataia-desprinderea, efortul final (aruncarea propriu-zisa).

Se impun unele precizari:

- Insusirea mecanismului de baza constituie o conditie fara de care trecerea la insusirea tehnicii unei probe atletice devine imposibila;
- Învățarea tehnicii incepe prin insusirea componentei structurale principale a probei;
- Învățarea tehnicii presupune existenta unei pregatiri fizice generale si speciale minimale.

*Etapa finală* cuprinde procesul de perfecționare a tehnicii.

În această etapă se urmărește, pe baza particularităților individuale, să se dobândească comportarea motrică cea mai rațională, cu cei mai înalți indici de execuție (coordonare, viteză, precizie, automatism etc.) de care dispune atletul la un moment dat, în vederea realizării performanței sportive optime.

Mijloace:

- Efectuarea integrală a probei cu toate detaliile tehnice;
- Efectuarea unor componente structurale separate și a unor exerciții suplimentare corespunzătoare;
- Executarea exercițiilor reclamate de corectarea greșelilor;
- Efectuarea, în număr mare, a exercițiilor pentru dezvoltarea adecvată a calităților motrice.

Aspecte metodice.

În metodică predării exercițiilor atletice se impune respectarea următoarelor cerințe:

1. Stabilirea unui obiectiv precis – fiecare unitate de predare se elaborează în funcție de scopul propus și care trebuie atins într-un timp mai scurt sau mai lung.
2. Controlul rezultatelor învățării.
3. Corectarea greșelilor.

Depistarea greșelilor necesită din partea profesorului cunoștințe tehnice exacte și o înțelegere absolută a principiilor și fazelor desfășurării corecte a mișcării.

Pentru depistarea greșelilor:

- Se va urmări de la distanță;

- Se va începe cu o observare sistematică;
- Se va examina mai întâi poziția și lucrul picioarelor;
- Apoi poziția trunchiului, capului și brațelor.

Metoda de corectare a greșelilor. Se va proceda în ordine:

- Determinarea exactă a cauzei greșelii;
- Controlul pregătirii unei bune executări a mișcării;
- Indicarea unor exerciții de corectare cu obiectiv precis;
- Mișcările se vor executa în condiții care să faciliteze învățarea;
- Se va corecta reprezentarea mișcării;
- Stăpânirea succesivă a diferitelor părți ale mișcării;
- Se va exersa desfășurarea în ansamblu a mișcării;
- Se va mări treptat intensitatea efortului și a vitezei de execuție a mișcării;
- Nu se va corecta decât o singură greșeală o dată;
- Recomandările “strigate” în timpul executării unei mișcări sunt, în majoritatea cazurilor, fără efect;
- Se va preciza cu exactitate ceea ce trebuie să facă elevul.

Principalele cauze ale apariției greșelilor:

- reprezentarea mișcării formată gresit;
- neconcordanța dintre nivelul dezvoltării calitatilor motrice și modelul stadial pe care dorim să-l realizăm;
- executarea încă de la început a acțiunilor tehnice cu viteze și cu eforturi foarte mari, atunci când ele nu erau formate ca deprinderi motrice.

## Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ALERGĂRII

ELEMENTE COMPONENTE. Alergare ușoară, alergare cu joc de glezne, alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambelor înainte și înapoi, alergare în tempo uniform, alergare în tempo variat, alergare accelerată, alergare cu schimbare de ritm.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

1. Alergare ușoară  
Repetări pe distanțe de 150-200 m:
  - mers din ce în ce mai repede urmat de trecere în alergare ușoară;
  - alternări de alergare ușoară cu mers;
  - alergare ușoară de la un reper la altul;
  - alergare ușoară ocolind două repere;
  - alergare ușoară pe distanțe mai lungi (600-1000 m).
2. Alergare cu joc de glezne  
Mod de efectuare: pe loc, cu sprijin la perete, cu deplasare, cu împingerea partenerului, cu deplasare și în tempo accelerat.
3. Alergare cu genunchii sus  
Mod de efectuare: pe loc, cu sprijin la perete, cu împingerea partenerului, cu deplasare, în tempo accelerat.
4. Alergare cu pendularea gambelor înapoi.
  - pendularea unei singure gambe;
  - pendularea gambelor înapoi, alternativ, la 2-3- pași de alergare;
  - pendulare alternativă a gambelor.
5. Alergare cu pendularea gambelor înainte cu deplasare și pendularea alternativă a gambelor.
6. Alergare accelerată.
  - alergare accelerată, cu dirijarea ritmului prin semnale sonore;
  - alergare cu joc de glezne în ritm din ce în ce mai rapid, continuată cu alergare accelerată;
    - idem din alergare cu genunchii sus;
    - alergare accelerată, în linie dreaptă, pe 20-30m și apoi pe 40-60 m, intensitate 80-90% și apoi 95-100%.
    - idem în turnantă;
    - alergare accelerată alternată cu cea din inerție, pe distanța de 100-150m. Se execută 4-6 alternări.
7. Alergare în tempo uniform-moderat. Se realizează prin creșterea treptată a alergării, apoi cu menținerea tempoului de alergare. Ulterior, se mărește tempoul de alergare pe fondul scăderii distanței și duratei alergării.
8. Alergare în tempo variat. Pe parcursul alergării continue se schimbă viteza de mai multe ori pe porțiuni bine stabilite.

Repetari pe distante scurte (150-300m) , 2-3 repetari :

- alergări pe terenuri plate acoperite cu iarbă;
- alergări pe teren nisipos, arătură;
- alergare la deal și la vale;
- alergare cu trecerea obstacolelor naturale;
- exerciții de studiu al elementelor de tactică.

9. Alergare cu schimbare de ritm.

- alergare cu intensitate de 95-100% urmată de alergare din inerție;
- alergare cu schimbarea intensității la semnal;
- alergare în trepte: se pornește în alergare ușoară și la diferite semnale se aleargă din ce în ce mai tare până la viteza maximă;
- alergare în zone de 15-20 m, cu intensități diferite.
- alergare cu creștere și descreștere.

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

### La alergare ușoară

1. Contactul cu solul nu se face pe pingea.

- Cauze: reprezentare greșită, musculatura labei piciorului slab dezvoltată.
- Corectare: formarea reprezentării, exerciții de dezvoltare a musculaturii labei piciorului (mers și ridicări pe vârfuri, din stând și sprijin cu vârfurile picioarelor pe o scândură lată de 5-8 cm).

2. Alergare îngenuncheată, cu spatele rotunjit, contact pe toată talpa.

- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neconsolidată.
- Corectarea: formarea reprezentării, alergare înaltă, trunchiul ridicat, contact pe pingea.

3. Alergare cu pas mărunț (alergare fără spor).

- Cauza: înțelegerea greșită a termenului de alergare ușoară.
- Corectarea: formarea reprezentării, alergare ușoară cu pas întins.

4. Brațele nu se mișcă corect.

- Cauza: reprezentare greșită, lipsa concentrării.
- Corectarea: formarea reprezentării, stând depărtat se execută lucrul brațelor în ritmuri diferite.

### La jocul de glezne.

1. Necoordonare între mișcările brațelor și picioarelor.

- Cauza: deprindere neformată.
- Corectarea: executarea jocului de glezne fără mișcări de brațe.

2. Talpa piciorului nu rulează vârf-talpă-călcâi.

- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
- Corectarea: formarea reprezentării, exerciții de rulare vârf-talpă-călcâi în diverse ipostaze: stând, sprijin, în deplasare.

3. Piciorul nu se extinde din articulația genunchiului.

- Cauza: execuție joasă.

- Corectarea: execuție amplă, cu accent pe extinderea piciorului în articulația genunchiului.

### La alergarea cu genunchii sus.

#### 1. Alergare îngenuncheată.

- Cauza: reprezentare greșită, ridicarea prea înaltă a coapselor, execuție în viteză mare.
- Corectarea: formarea reprezentării, ridicarea genunchilor sub orizontală, execuția în ritm mai lent.

#### 2. Lăsarea trunchiului pe spate.

- Cauza: ridicarea prea înaltă a coapsei, musculatura abdominală și ridicătorii coapsei slab dezvoltați.
- Corectarea: ridicarea coapselor, la primele încercări sub orizontală; dezvoltarea musculaturii abdominale și ridicătorii coapselor.

#### 3. Îndoirea trunchiului.

- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
- Corectarea: formarea reprezentării, alergare cu genunchii sus apăsând cu palmele pe fesieri, împingând bazinul în față.

### La alergarea accelerată

#### 1. Graba de a efectua accelerarea.

- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
- Corectarea: formarea reprezentării, exerciții de alergare accelerată în ritmul impus de semnal.

#### 2. Alergare cu pași mici.

- Cauza: graba de a efectua alergarea accelerată.
- Corectarea: începerea alergării accelerate prin pași săriți.

### La alergarea cu schimbare de ritm.

#### 1. Efectuarea alergării cu întreruperi vizibile.

- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
- Corectarea: formarea reprezentării, alergare în tempo mediu și maxim, continuată cu inerție pe o distanță de cel puțin 20 m.

#### 2. Schimbarea poziției trunchiului pe parcursul alergării.

- Cauza: trecere bruscă de la un tempo de alergare la altul.
- Corectarea: alergare în tempo-uri apropiate.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Cu tot colectivul;
- Pe grupe de 4-6-8 executanti;
- Pe perechi;
- Individual.

## Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII SĂRITURII

ELEMENTELE COMPONENTE: sărituri cu desprindere pe un picior, cu elan; săritura în adâncime; pas săltat; pas sărit; pas săltat continuu pe un picior (sărituri succesive pe un picior cu deplasare); săritura în lungime fără elan; plurișărituri (triplusalt, pentasalt, decasalt).

Săriturile din atletism sunt compuse din următoarele patru faze:

- elanul;
- bătaia-desprinderea;
- zborul;
- aterizarea.

Pentru toate cele patru sărituri faza principală, care subordonează și condiționează celelalte faze ale săriturii este bătaia.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### 1. Sărituri cu desprindere pe un picior, cu elan.

- Sărituri pe aparate așezate în serie, cu alergare 3-5 pași între ele; pe aparate așezate în serie și în urcare (de înălțime din ce în ce mai mare).
- Sărituri peste obstacole, cu desprindere pe un picior și aterizare pe celălalt: peste unul sau mai multe obstacole dispuse la intervale care să poată fi parcurse în 3 și 4 pași de alergare.
- Sărituri peste obstacol cu elan perpendicular pe ștachetă și cu aterizare pe pe ambele picioare, cu sau fără sarcini de rezolvat în timpul zborului.
- Elan de 3-5 pași, desprindere în pas săltat, cu atingerea obiectelor suspendate.

### 2. Săritură în adâncime

- sărituri în adâncime de pe aparate din ce în ce mai înalte (ex. 40-60 cm la clasa I-a și 80-100 cm la clasa IV-a).

### 3. Pasul săltat

Mijloace:

- Pasul ștrengarului prin deplasare ușoară cu rulare călcâi-vârf, alternativ pe un picior și pe celălalt, brațele se mișcă liber; treptat se intensifică impulsia și avântarea segmentelor libere trecându-se la executarea pasului săltat alternativ;
- Pas săltat, prinși de umeri câte 2-3-4 etc.;
- Pas săltat cu trecerea piciorului de avântare peste obstacol;
- Succesiune de pași sălțați intercalați la 2-3 pași de alergare;
- Pas săltat alternativ.

### 4. Pasul sărit

Mijloace. Cu plecare de pe loc și cu elan:

- Alergare sărită pe semne sau cu călcare în zone;
- Pas sărit peste obstacole joase (mingi umplute);
- Pas sărit cu accent pe rulare călcâi-vârf, zbor planat – lung și razant, contact activ prin tracțiune dinainte-înapoi;

5. Pas sărit continuu pe un picior (sărituri succesive cu deplasare).
  - sărituri pe un picior pe semne;
  - sărituri pe un picior din cerc în cerc;
  - sărituri pe un picior peste obstacole.
 Este un exercițiu care solicită forță și coordonare, ca atare nu poate fi folosit la elevii de vârstă mică.
6. Săritura în lungime fără elan.
  - săritură pe/ peste capacul lăzii de gimnastică/banca de gimnastică;
  - sărituri de pe aparate (de diferite înălțimi).
  - săritură în lungime fără elan cu depășirea unor repere;
7. Plurisărituri (cu și fără elan).
  - Triplusalt;
  - Pentasalt;
  - Decasalt.

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

### La pasul săltat

- Se ridică braț și picior de aceeași parte.
- Cauza: reprezentare greșită, slabă coordonare.
- Corectarea: formarea reprezentării, pas săltat fără lucrul brațelor la început.
- Genunchi ridicat insuficient, gamba flexată pe coapsă.
- Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
- Corectarea: formarea reprezentării; pas săltat cu accent pe ridicarea coapsei și trimiterea gambei înainte; pas săltat cu trecerea piciorului de avântare peste obstacol (minge umplută, stinghia gardului, etc.).
- Piciorul de desprindere nu se întinde complet.
- Cauza: impulsie incompletă, talpa piciorului nu rulează până la vârf;
- Corectarea: pas săltat cu accent pe rulare până la vârf și cu desprindere energetică.
- Bazinul nu merge înainte, trunchiul este îndoit.
- Cauza: la desprindere bazinul este înapoia aplicării forței de împingere.
- Corectarea: pas săltat cu trimiterea bazinului înainte.
- Bărbia în piept.
- Cauza: privire la lucrul picioarelor.
- Corectare: pas săltat privind un reper în față – sus.
- Brațul opus piciorului de atac se ridică vertical.
- Corectarea: pas săltat cu accent pe ridicarea brațelor până la nivelul umerilor.

### La pasul sărit

1. Contactul cu solul se face pe vârful piciorului.
  - Cauza: reprezentare greșită.
  - Corectarea: formarea reprezentării; pas sărit cu contact pe călcâi-talpă.
2. Pas sărit mic.

- Cauza: coapsa piciorului de avântare nu se ridică suficient; gamba nu este trimisă înainte, bărbia în piept.
  - Corectarea: pas sărit cu accent pe ridicarea coapsei; pas sărit călcând pe zone și privirea spre înainte (zonele fiind din ce în ce mai depărtate).
3. Impulsie incompletă.
    - Cauza: forță insuficientă; grabă în executare.
    - Corectarea: dezvoltarea forței de împingere; pas sărit lung; pas sărit peste obstacole joase.
  4. Lipsa avântării brațelor.
    - Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
    - Corectarea: formarea reprezentării; pas sărit cu accent pe lucrul brațelor.

#### La săriturile pe un picior cu deplasare.

1. Contact cu solul pe vârful piciorului.
  - Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
  - Corectarea: formarea reprezentării; sărituri pe un picior cu deplasare și contact pe toată talpa.
2. După desprindere nu se trage de coapsă spre înainte-sus (imitând trecerea peste obstacole joase).
  - Cauza: forță insuficientă; deprindere neformată.
  - Corectarea: dezvoltarea forței picioarelor; sărituri pe un picior cu deplasare și trecere peste obstacole joase.
3. Piciorul pendulant nu se mișcă liber, relaxat.
  - Cauza: încordare în executarea săriturilor.
  - Corectarea: sărituri pe un picior cu deplasare, cu accent pe lucrul degajat al piciorului pendulant.

### **FORMAȚII DE LUCRU**

- Cu tot colectivul;
- Pe grupe de 4-6-8 executanti;
- Pe perechi;
- Individual.

În procesul de învățare, la sărituri, se folosesc următoarele elanuri:

- elan mic – 3 - 5 pași;
- elan mediu – 7 - 9 - 11 pași;
- elan mare – 13 - 15 pași.

# Metodica predării – învățării tehnicii principalelor elemente ale ȘCOLII ARUNCĂRII

ELEMENTELE COMPONENTE. Aruncarea tip împingere, tip lansare și tip azvârlire.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

## 1. Aruncarea tip împingere.

**Stând depărtat**, câte doi față în față, cu picioarele la același nivel, apoi cu unul în față:

- Împingerea mingii medicinale cu două mâini de la piept;
- Idem peste o bară/ plasa de volei;
- Împingerea mingii medicinale cu o mână de la umăr;
- Idem peste o bară;
- Împingerea mingii medicinale în perete:
  - Cu ambele mâini de la piept;
  - Cu o mână de la umăr.

Pentru localizarea mișcării la nivelul trenului superior.

**Stând pe un genunchi** (cel din partea brațului de aruncare), celălalt picior sprijin în față, semiîndoit.

- Împingerea mingii umplute cu două mâini de la piept și cu o mână de la umăr.

**Șezând depărtat:**

- Împingerea mingii medicinale cu două mâini de la piept;
- Idem cu o mână de la umăr.

## 2. Aruncarea tip lansare.

**Stând** față în față cu picioarele depărtate:

- Aruncarea mingii medicinale cu ambele mâini, de jos – înainte.
- Idem cu luarea ei de jos din lateral – spate.
- Stând depărtat, cu spatele pe direcția de aruncare: aruncarea mingii medicinale cu ambele mâini înapoi peste cap.
- Stând depărtat, cu umărul pe direcția de aruncare.
  - Aruncarea mingii medicinale cu două mâini dintr-o parte și din cealaltă.
  - Idem cu o mână.
- Aruncare cu piruetă simplă.
- Aruncarea mingii praștie, a bastoanelor și altor obiecte ușoare.

## 3 Aruncarea tip azvârlire.

- Aruncarea mingii medicinale cu ambele mâini, de deasupra capului.

**Stând** cu picioarele departate apoi cu piciorul opus brațului aruncător în față (sprijin dublu):

- Aruncarea mingii mici de la unul la altul;
- Aruncarea mingii mici peste plasa de volei, panoul de baschet;
- Aruncarea mingii mici în zid;
- Aruncarea mingii mici din mers și oprire în sprijin dublu;

- Idem din alergare;
- Aruncare la țintă sub formă de întrecere;
- Aruncare la distanță sub formă de întrecere;

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

### La aruncarea tip împingere

1. La aruncarea cu o mână de la umăr obiectul este azvârlit.
  - Cauza: cotul brațului de aruncat este căzut.
  - Corectarea: aruncări cu accent pe ținerea cotului sus.
2. La aruncările din stând, la mișcarea de împingere se acționează și din picioare.
  - Cauza: trenul inferior nu este imobilizat.
  - Corectarea: aruncări din șezând, din stând pe un genunchi.
3. Aruncarea nu are traiectorie înaltă.
  - Corectarea: aruncări executate peste o bară, sfoară.

### La aruncarea tip lansare

1. Lansarea se efectuează numai din brațe.
  - Cauza: reprezentare greșită, deprindere neformată.
  - Corectarea: formarea reprezentării; aruncări cu accent pe începerea acțiunii prin întinderea picioarelor și lucrul trunchiului.

### La aruncarea tip azvârlire

1. Aruncare cu brațul întins.
  - Cauza: reprezentare greșită.
  - Corectarea: formarea reprezentării; aruncări cu accent pe îndoirea brațului și biciuirea lui.
2. Se aruncă de pe un picior.
  - Cauza: reprezentare greșită; preocuparea de a arunca departe; lipsa de concentrare.
  - Corectarea: formarea reprezentării; aruncări cu accent pe poziția de “sprijin dublu”.
3. Se aruncă din stând cu piciorul de partea brațului aruncător înainte.
  - Cauza: reprezentare greșită; deprindere neformată
  - Corectarea: formarea reprezentării; formarea deprinderii de sprijin dublu.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Cu tot colectivul;
- Pe grupe de 4-6-8 executanti;
- Pe perechi;
- Individual.

## Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE VITEZĂ

### Aspecte metodice

1. Concomitent cu învățarea alergării de viteză se va lucra și pentru dezvoltarea calităților motrice.
2. Fiecare lecție de învățare și consolidare a tehnicii alergării de viteză trebuie să fie precedată (în partea pregătitoare a lecției) de executarea câtorva exerciții din școala alergării.
3. La învățarea pasului lansat în tempo maxim se va urmări: contactul cu solul să se facă pe pinge; poziția trunchiului trebuie să fie dreaptă ori ușor înclinată, capul în prelungirea trunchiului; mișcarea brațelor să angreneze și umerii, dar nu și trunchiul.
4. Creșterea treptată a vitezei de alergare accelerată trebuie realizată la început prin lungirea treptată a pașilor, iar apoi prin mărirea treptată a frecvenței.
5. Distanțele inițiale de accelerare vor fi de 20-30m, crescând treptat până la 50-60m.

**Alergarea de viteză** se compune din următoarele faze: startul de jos, lansarea de la start și accelerarea, pasul lansat de viteză și sosirea (finișul).

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### *Startul de jos și accelerarea de la start.*

- Alergare cu pornire din start din picioare. Plecări libere și la comanda pe grupe (4-6) așezați în linie.
- Plecări din poziții joase, apropiate startului de jos: ghemuit, sprijin ghemuit, sprijin culcat înainte fâdat. Plecări libere și la comanda pe grupe (4-6) așezați în linie.
- Luarea poziției corespunzătoare comenzii “pe locuri”, apoi trecere în cea de “gata”. Se fac reluări și alternări. Se lucrează la început pe grupe, în linie, apoi individual pentru corectări.
- Starturi de jos la comandă pe 10-15 m, 20-30 m, în linie dreaptă și în turnantă.
- Starturi de jos cu handicap.
- Starturi de jos sub formă de concurs.
- Start de jos pe sub o sfoară.
- Start de jos cu călcare pe semne.
- Start de jos urmat de săritura în lungime fără elan, triplusalt.
- Alergare concurs cu pornire din start de jos pe distanțe scurte (15-40 m).

### *Pasul lansat în tempo maxim.*

- Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în finalul accelerării, în linie dreaptă și în turnantă.
- Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în finalul accelerării, urmată de alergare din inerție, în linie dreaptă și în turnantă.
- Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei, în linie dreaptă și în turnantă.
- Alergare la vale pe pante puțin înclinate.

- Alergare cu genunchii sus la diferite înălțimi.
- Alergare pe linia culoarului și cu examinarea urmelor.

#### *Atacul firului de sosire*

- Executarea atacului firului de sosire cu pieptul și cu umărul, individual, pe perechi și în grup (elevii așezați în linie):
  - ◆ Din stând;
  - ◆ Din mers;
  - ◆ Din alergare ușoară;
  - ◆ Din alergare, intensitate din ce în ce mai mare;
  - ◆ Din alergare cu întrecere;
  - ◆ Idem cu handicap.

## **GREȘELI FRECVENTE SI CORECTAREA LOR**

### La pasul lansat in tempo maxim

- Alergare pe toata talpa

Cauza: forta insuficienta a labei piciorului.

Corectare: plurișărituri, alergare in conditii ingreuiate (deal, nisip, zapada, etc)

- Alergare cu varfurile in afara sau in interior.

Cauza: deprindere gresit formata.

Corectare: alergare pe linia culoarului; plurișărituri.

- Alergare ingenuncheata.

Cauza: forta insuficienta.

Corectare: imbunatatirea fortei musculare a piciorului.

- Aplecarea exagerata a trunchiului in fata si pendularea prea mare a gambelor înapoi.

Cauza: genunchiul nu se ridica in timpul alergării.

Corectare: alergare cu ham, alergare cu genunchii sus.

- Lungimea exagerata a pasului, alergare saltata.

Cauza: dorinta de a alerga cu pas mare.

Corectare: alergare pe semne marcate pe pista.

### La startul de jos si accelerarea de la start

- Asezare gresita in pozitia „pe locuri”.

Cauza: reprezentare gresita, deprindere neformata.

Corectare: trasarea pe pista a 2 linii paralele la cca 35cm, indicandu-se elevului urmatoarele: la una din linii sa aseze brațele, iar la cealalta sa aseze varful piciorului din fata si genunchiul piciorului din spate.

- Distanța prea mare între mainile rezemate.

Cauza: reprezentare gresita a poziției.

Corectare: sprijinirea mainilor la o distanta corespunzatoare latimii umerilor.

- Deplasarea greutății corpului pe brațe (exagerat) in pozitia „gata”.

Cauza: la ridicarea bazinului trunchiul este impins mult in fata.

Corectare: ridicarea bazinului sus si nu spre înainte; extensia brațelor simultan cu ridicarea genunchiului de pe sol.

- Ridicarea exagerata a capului la comanda „gata”.

Cauza: privirea indreptata spre sosire.

Corectare: marcarea unei linii pe sol la cca 80cm, pe care sa o priveasca elevul in pozitia „gata”.

- La comanda „gata”, bazinul se ridica prea putin si deplasarea înainte a greutatei este insuficienta.

Cauza: forta insuficienta in brațe.

Corectare: repetarea succesiva a comenzilor; plecari prin pierderea echilibrului si din sprijin culcat înainte.

- La comanda „gata” ridicarea exagerata a bazinului si extinderea aproape completa a piciorului.

Cauza: reprezentare gresita, deprindere neformata.

Corectare: plecari din pozitii intermediare (ghemuit, sprijin culcat înainte fandat).

- Insuficienta ridicare a piciorului oscilant la pornirea din start.

Cauza: graba de a alerga; împingere insuficienta in blocstarturi.

Corectare: punerea picioarelor peste zone marcate pe pista; trecerea piciorului oscilant peste un obstacol.

- Indreptarea timpurie a trunchiului in timpul accelerarii de la start.

Cauza: forta insuficienta; frecventa slaba; pozitia gresita a capului.

Corectare: efectuarea primilor pași pe semne trasate pe sol; alergare cu trecere pe sub o stacheta asezata la 6-8m in fata liniei de plecare; mentinerea capului flexat in linie cu corpul; dezvoltarea fortei de împingere.

- Accelerarea de la start prea lenta, pași prea lungi.

Cauza: frecventa pașilor mica.

Corectare: imprimarea ritmului in timpul accelerarii prin bataie din palme; efectuarea primilor pași in zone marcate pe pista.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Pe grupe de 4-6-8 executanti;
- Pe perechi;
- Individual.

## Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE ȘTAFETĂ

Exercițiile de viteză sunt cele prezentate anterior (startul de jos și accelerarea de la start, pasul lansat în tempo maxim, atacul firului de sosire).

### Aspecte metodice

- În primul rând se formează reprezentarea tehnicii alergării de ștafetă (modul de tinere, procedeele de schimb – alternativ, de aceeași parte).
- Învățarea tehnicii schimbului de ștafetă se face pe loc, din mers apoi din alergare.
- La început se lucrează pe grupe de 4-6 executanți așezați în șir, la o departare de un braț și în „trepte” sau ”zigzag”. Apoi pe perechi și în finalul învățării, pe echipe de 4 alergători și cu întrecere între echipe în condiții regulamentare.
- La pornirea în alergare a primitorului se va insista asupra menținerii direcției de alergare, pe jumătatea sa de culoar.
- Învățarea așteptării întinderii brațului primitorului de către aducător.
- La început, transmiterea bățului de ștafetă se va face într-o zonă nelimitată, apoi se trece la zona de schimb.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

#### Predării – primirii bățului de ștafetă

- alergare cu trecerea bățului de ștafetă dintr-o mână în alta;
- alergare cu depunerea și ridicarea pe sol a bățului de ștafetă;
- mers și alergare la semnalul dat de profesor, apoi de aducător se întinde brațul înapoi simulând primirea bățului respectiv se întinde brațul înainte simulând predarea.

Executanții așezați în șir și în trepte:

- Transmiterea bățului de pe loc;
- Idem din mers;
- Idem din alergare ușoară;
- Pe perechi: transmiterea bățului de ștafetă din alergare, prin apropierea aducătorului de primitor;
- Alergare de ștafetă „du-te vino”, cu întrecere între echipe;
- Ștafetă cu handicap (handicapul îl constituie poziția diferită la pornirea în alergare a primitorului față de cea a aducătorului);
- Transmiterea bățului de ștafetă în zona de schimb regulamentară;
- Alergarea de ștafetă (pe distanțe scurte, 40-60 m) în condiții de concurs.
- Studiul mișcărilor primitorului (poziția pe culoar, poziția de start, distanța de așteptare, momentul plecării ș.a.)

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

- Aducatorul nu-l ajunge pe primitor;

Cauza: plecare pripita a primitorului; distanta prea mare a marcajului de plecare; supraevaluarea vitezei aducatorului.

Corectare: concentrare mai mare la primire; micșorarea distantei de plecare; aprecierea mai exacta a vitezei aducatorului.

- Primitorul este depășit de aducator;

Cauza: plecarea intarziata a primitorului; timp de reactie lent.

Corectare: concentrare mai buna la plecare; marirea distantei de plecare.

- La efectuarea transmiterii batului de ștafetă aducatorul intinde brațul înainte ca primitorul sa duca brațul înapoi;

Cauza: reprezentare gresita, deprindere neconsolidata.

Corectare: intinderea brațului aducatorului numai dupa ce primitorul a intins mana pentru primirea stafetei

- Primitorul priveste spre înapoi la preluarea stafetei;

Cauza: nesiguranta la predare.

Corectare: transmiterea batului de ștafetă cu viteze medii; privirea înainte.

- Pierderea batului de ștafetă;

Cauza: transmitere pripita.

Corectare: transmitere precauta, cu viteza medie. Aducatorul trebuie sa tina ștafetă pana la preluarea ei de catre primitor.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Cu tot colectivul;
- Pe grupe de 4-6-8 executanti;
- Pe perechi;

## Metodica predării - învățării tehnicii ALERGĂRII DE REZISTENȚĂ

### Aspecte metodice

1. Se va urmări realizarea unei alergări economice. Aceasta trebuie să fie relaxată, pendularea gambei înapoi să se execute nestanjenit, contactul cu solul să se facă pe pingea. Asezarea labei piciorului trebuie făcută în axa alergării, trunchiul va fi drept, iar mișcarea brațelor o va angrena și pe cea a umerilor.
2. Ritmul respirator va fi însușit în mod individual.
3. Se vor învăța exerciții de tactică elementară: alergarea în pluton, evadarea și reintrarea în pluton, aprecierea timpului de alergare, evitarea busculadelor, declansarea finisului.

Cele trei faze ale alergării de rezistență sunt: startul din picioare, pasul lansat în tempo moderat și sosirea.

### *Pasul lansat în tempo moderat*

1. Alergare cu contacte diferite: pe călcâie, pe toată talpa, pe pingea 50+50+50 m.
2. Alergare pe distanță fixă (80,100 m):
  - ❖ Cu efectuarea unui număr minim de pași;
  - ❖ Cu efectuarea unui număr maxim de pași.
3. Alergare cu fixarea unei linii orizontale (la circa 100 m) transversale pe axa alergării.
4. Alergare în tempo moderat 100-150 m, 150-300 m, pe grupe de 6-8 elevi așezați în șir câte unul.

### *Startul din picioare și accelerarea de la start*

- Stând cu picioarele paralele: cădere în față și pornire în alergare.
- Idem din stând cu un picior în față.
- Luarea poziției startului din picioare.
- Start din picioare de la linia de plecare pe grupe de 4-6 alergători.
- Starturi din picioare, la comandă, cu alergare 30-60 m (individual și în grup) sub formă de întrecere.

### *Ritmul respirator*

- Mers, apoi alergare cu inspirație și expirație egale ca durată (un pas inspirație-un pas expirație; 3 pași inspirație-3 pași expirație etc.).
- Mers, apoi alergare cu inspirație și expirație de durată inegală (expirația fiind mai lungă decât inspirația). Un pas inspirație – doi pași expirație, doi pași inspirație - patru pași expirație etc.

### *Aprecierea timpului*

- Alergarea unei distanțe (200-300-400m) cu anunțarea timpului realizat la sfârșitul ei;
- Idem, prin avertizarea celui care alerga: <<prea încet>>, <<prea tare>>, <<bine>>;
- Aprecierea timpului de către elev după parcurgerea distanței.

### *Alergarea în grup.*

- Câte doi, apoi trei sau patru elevi, deplasare “pas în pas”, aceștia fiind așezați în flanc câte unul.
- Start la intrarea în turnantă și alergare în vederea ocupării unui loc cât mai favorabil.

- Alergare în pluton strâns (6-10 elevi) în linie dreaptă și turnantă.
- Alergare în grup cu evadare din pluton și revenire în pluton, în linie dreaptă, apoi în turnantă (la intrare și ieșire).
- Alergare în pluton, un elev rămâne în urmă câțiva metri, apoi accelerează încercând să reentre în pluton.
- Start din picioare cu alergare în grup circa 300 m, tempo moderat, cu declanșarea finisului.

## **GREȘELI FRECVENTE SI CORECTAREA LOR**

### La pasul lansat in tempo moderat

1. Piciorul de sprijin permanent indoit.

Cauze: muschii gambei insuficient dezvoltati, oboseala, tempo mare.

Corectare: reducerea tempo-ului, intarirea musculaturii gambelor si gleznelor.

2. Extensia insuficienta a piciorului la împingere.

Cauze: transmitere insuficienta a fortei; alergatorul nu impinge puternic, ci alearga repezit.

Corectare: accentuarea lucrului gleznelor la impulsie; alergare saltata; exerciții de forta specifice.

3. Pendularea înainte exagerata a gambei si aterizare pe toata talpa.

Cauze: aruncarea gambei înainte.

Corectare: alergări cu aterizare pe partile plantare ale talpii

4. Pas prea mic.

Cauze: insuficienta forta specifica; oboseala.

Corectare: exerciții de marire a pasului

### La startul din picioare si accelerarea de la start

1. Asezarea picioarelor gresit la pozitia <<pe locuri>>.

Cauza: reprezentare gresita a poziției.

Corectare: asezarea picioarelor in zone marcate pe pista.

2. In pozitia <<pe locuri>> picioarele sunt extinse.

Cauza: reprezentare gresita a poziției.

Corectare: start din picioare cu sprijin pe sol cu brațul opus piciorului din fata.

3. Pornire in alergare cu piciorul din fata.

Cauza: greutatea corpului se afla in spate, pe piciorul de dînapoi.

Corectare: aplecarea trunchiului înainte cu greutatea corpului pe piciorul din fata.

## Metodica predării - învățării ALERGĂRII DE GARDURI

### Aspecte metodice:

Se va aborda de la început alergarea cu ritmul de trei pași în intervalele dintre garduri. În acest scop, diferitele cerințe ale regulamentului vor fi trecute cu vederea, iar înălțimea gardurilor, intervalul dintre ele și numărul lor vor fi adaptate la posibilitățile medii ale colectivului.

### *Însușirea mecanismului de bază (ritmul de 3 pași) la alergarea de garduri :*

- Alergare peste linii, șipci, puse pe sol, la o distanță care să permită trecerea în ritm de trei pași.
- Alergare cu trecere prin pas sărit peste zone late de 1,20-1,30 m trasate pe sol la distanțe de 4-7 m unele de altele. Se vor trasa pe sol mai multe variante cu grade de dificultate crescânde. Săriturile vor fi lungi, iar distanța dintre ele se parcurge în trei pași de alergare.
- Pe același traseu se trasează zone cu obstacole înalte de 40-50 cm: mingi medicinale, bănci de gimnastică, cutii ale lăzii de gimnastică, garduri joase, obstacole confecționate special.
- Alergare peste obstacole cu întinderea piciorului de atac la trecerea peste obstacol.
- Alergare cu întinderea piciorului de atac și dezaxarea laterală a piciorului de impulsie la trecerea peste obstacol.

Alergarea de garduri se va învăța direct peste garduri improvizate: înălțimea mică a gardurilor, distanța dintre garduri mare (de așa natură încât să se alerge în 5 și 7 pași între garduri, cu excepția exercițiilor pentru însușirea ritmului de trei pași). Vor fi așezate 2-3 rânduri de garduri cu distanțe și înălțime diferite.

### *Învățarea pasului peste gard*

Se vor executa **exerciții cu caracter permanent în lecție**, fiind efectuate după încălzire. Acestea sunt:

\* Luarea poziției de gard pe sol. Piciorul de atac este întins din genunchi cu laba în flexie dorsală, celălalt picior fiind îndoit în unghi drept din genunchi, cu coapsa perpendiculară pe piciorul de atac, laba în flexie dorsală. Exercițiul poate fi folosit pentru îmbunătățirea mobilității și supleței, dacă este făcut din stând.

\* Idem exercițiul anterior, cu aplecări ale trunchiului pe piciorul de atac, combinate cu mișcări ale brațelor, specifice trecerii peste gard. Aplecările trunchiului se fac fără a se cifoza spatele, iar bărbia este proiectată înainte. O dată cu aplecarea trunchiului, brațul opus piciorului de atac se duce înainte și în jos, cu palma orientată spre exterior, iar celălalt braț îndoit în unghi drept se duce înapoi pe lângă corp.

\* Din șezând, rulare pe spate cu atingerea solului cu vârfurile picioarelor și revenire în poziția de gard, cu aplecarea trunchiului în față.

\* 1-3 pași de elan, atacul gardului la perete. Mișcarea începe cu avântarea genunchiului, după care urmează pendularea gambei înainte cu laba în flexie dorsală. Trunchiul se apleacă înainte, iar brațele execută mișcarea specifică alergării de garduri. Se va urmări proiectarea bazinului în față la fiecare execuție.

\* Din sprijin la perete, imitarea mișcării piciorului de remorcă. Se poate executa acest exercițiu și cu un gard intercalat între sportiv și punctul de sprijin, cu stinghia așezată normal sau oblic, cu partea ridicată la perete.

\* Cu un gard așezat la un metru de perete, atac și remorcă cu finalizare în sprijin la perete. Se va urmări ducerea genunchiului piciorului de remorcă până la terminarea mișcării, pe direcția de mers, atingând punctul de sprijin.

\* Din mers trecerea analitică numai a piciorului de atac peste 4-5 garduri înalte de 40-50 cm. Piciorul de sprijin pe sol se așează după gard. Brațele execută mișcările cunoscute de trecere a gardului.

După însușirea exercițiilor descrise anterior se poate trece la efectuarea **pasului peste gard**.

Exerciții peste garduri joase:

- Treceți din mers, alergare ușoară, alergare cu joc de glezne și cu genunchii sus, numai cu piciorul de atac.
- Idem pentru piciorul de remorcă.
- Treceți globale peste garduri, cu ritm de 5 și 7 pași între ele.
- Treceți globale peste un gard cu start din picioare.
- Treceți peste mai multe garduri cu ritm de 5 și 3 pași, din start din picioare.
- Idem cu start de jos.
- Treceți peste garduri așezate în trepte (înălțime crescătoare) și distanță variabilă, dar posibil de realizat în trei pași de alergare.
- Alergări peste garduri cu ritm de trei pași, în condiții de concurs.

Exercițiile pentru perfecționarea tehnicii sunt sistematizate în trei grupe:

1. Exerciții efectuate pe loc:

- în poziția de trecere a gardului, se execută aplecări, îndoiri, răsuciri ale trunchiului, odată cu mișcarea brațelor;
- aceeași poziție pe sol, imitarea mișcărilor trunchiului și a brațelor în timpul trecerii gardului;
- atacul gardului la perete;
- trecerea piciorului de remorcă cu sprijin în față.

2. Exerciții efectuate în deplasare:

- din mers, ducerea unui genunchi la piept odată la trei pași;
- ducerea unui genunchi înainte sus, urmată de extensia gambei pe coapsă, însoțită de aplecarea trunchiului și ducerea brațului opus piciorului de atac în față.

3. Exerciții efectuate la gard de pe loc:

- stând cu piciorul de atac sprijinit pe gard, îndoirea trunchiului atingând solul cu brațul opus;
- stând cu piciorul de remorcă pe gard, îndoirea trunchiului, atingând solul cu brațul opus.

## Metodica predării - învățării tehnicii principalelor elemente ale SĂRITURILOR

### Aspecte metodice

- Învățarea săriturilor se face după o pregătire prealabilă de sprint.
- La început se folosește o viteză mică pe elan și desprinderea să se facă de pe suport.
- Se învață după însușirea unor elemente fundamentale din școala săriturii: pas sărit, pas săltat, desprinderea în pas sărit etc.
- Elevii trebuie să dispună de calități motrice bine dezvoltate.
- Învățarea săriturilor trebuie să aibă la bază următoarele:
  - Faza fundamentală este **bătăia-desprinderea**.
  - Progres tehnic înseamnă efectuarea bătaii în viteză tot mai mare.
  - Zborul trebuie să asigure pregătirea aterizării, iar aterizarea să valorifice integral traiectoria CGG.
  - Învățarea tehnicii să fie strâns legată de dezvoltarea calităților motrice.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### *Bătăia - desprinderea*

- Sărituri pe diferite aparate (60-120 cm înălțime), cu elan de 3-5-7 pași de alergare.
- Sărituri peste diferite obstacole cu elan de 3-5-7 pași de alergare.
- Desprindere în pas săltat, din elan mic.
- Desprindere în pas sărit din elan mic.
- Bătăi și desprinderi repetate, precedate de 3 apoi 5 pași de alergare (desprinderi în pas sărit).

### *Elanul la săritura în lungime și triplusalt*

- Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime la finalul ei.
- Idem cu marcarea desprinderii.
- Plecări în elan cu marcarea primilor pași.
- Alergare pe elan cu desprindere în zona pragului, apoi într-o zonă stabilă. Se fixează o zonă lată de circa 60 cm.
- Elan de 9-11-13-15 pași, săritură cu marcarea ultimilor doi pași.
- Săritura în lungime în condiții de concurs.

### *Aterizarea*

- Săritură în lungime fără elan cu ridicarea coapselor activ în sus și aruncarea gambelor înainte.
- Idem cu depășirea unor limite tot mai greu accesibile.
- Idem cu desprindere de pe suport.
- Cu elan de 9-11-13-15 pași de alergare, bătaia liberă, săritură în lungime cu un pas și jumătate, aterizare peste zone și pe ambele picioare.
- Cu elan mic și mediu, desprindere în pas sărit și aterizare în șezând pe saltele supraînălțate.

### *Zborul cu un pas și jumătate*

- Desprindere în pas sărit la al treilea pas de alergare.
- Elan de 5-7 pași, desprindere în pas săltat cu atingerea unui obiect suspendat.
- Elan de 5-7 pași, desprindere în pas sărit continuat cu alergare prin groapă.
- Idem cu aterizare în fandare.
- Sărituri cu desprindere de pe suport, cu trecere peste un obstacol (gard), aterizare în ghemuit.
- Sărituri în lungime cu 1 și ½ pași, elan etalonat de diferite lungimi.
- Sărituri în lungime în condiții de concurs.

### *Zborul cu doi pași și jumătate*

- Desprindere în pas saltat înalt cu coborârea rapidă a piciorului de avântare și aterizare pe el, din elan de 3-5-7 pași de alergare.
- Desprindere înaltă cu imitarea mersului pe bicicletă din elan mic și desprindere pe suport.
- Desprindere înaltă cu ducerea piciorului de avântare înapoi și lovirea unui obiect (stinghie de gard) cu calcaiul acestui picior și continuarea alergării.
- Idem cu aterizare pe ambele picioare și desprindere de pe suport.
- Săritura în lungime cu pași în aer, elan mic și desprindere de pe suport.
- Din mers, imitarea mișcărilor de pașire.
- Din atarnat la scara fixă, inele etc. imitarea mișcării de pașire.
- Sărituri în lungime în condiții de concurs.
- Elan mic: 3-5-7 pași, elan mediu: 9-11 pași, elan mare 13-15 pași.

## **GREȘELI FRECVENTE SI CORECTAREA LOR**

### La elan

1. Lipsa unei poziții stabile la plecarea în elan.

Cauza: plecări diferite în efectuarea săriturilor.

Corectare: efectuarea tuturor săriturilor cu pornire dintr-o poziție stabilă.

2. Micșorarea vitezei de alergare pe ultima parte a elanului.

Cauza: elan prea lung sau se obține prea repede un tempo înalt; disponibilitate redusă pentru desprindere în mare viteză.

Corectare: alergare accelerată, fără desprindere; idem cu marcarea desprinderii și apoi cu desprindere.

3. Ritmare necorespunzătoare a ultimilor pași ai elanului.

Cauza: desprindere insuficient consolidată.

Corectare: efectuarea ultimilor pași ai elanului pe semne; alergare peste gard în ritm de 3 pași.

4. Micșorarea sau lungirea ultimilor pași ai elanului.

Cauza: inconstanță a etalonării lungimii ultimilor pași ai elanului; alergare pe elan cu pași inconstanți ca lungime și ritm de alergare; pornire în elan din puncte necorespunzătoare.

Corectare: pornire in elan cu calcare pe semne; sărituri cu ritm constant de accelerare pe elan; pornire in elan din puncte corespunzatoare (mai în față în cazul lungirii pașilor sau mai în spate în cazul micșorării lor).

### La bataie-desprindere

1. Ultimul pas este prea lung.

Cauza: pregătirea unei batai puternice.

Corectare: sărituri cu marcarea bataii printr-o impulsie scurta si energica din articulatia gleznei.

2. Actiune lenta si insuficienta a piciorului de avântare.

Cauza: concentrare exagerata asupra mișcărilor de zbor; deprindere neconsolidata.

Corectare: sărituri cu elan scurt, cu accent pe miscarea de avântare; desprindere in pas sarit cu trecerea piciorului de avântare peste un obstacol.

3. Extindere incompleta a celor trei articulatii (glezna, genunchi, sold).

Cauza: ultimul pas este prea lent; detenta slaba.

Corectare: sărituri cu accent pe ritmul ultimilor pași ai elanului; dezvoltarea fortei specifice.

### La aterizare

1. Coborârea prea timpurie a picioarelor.

Cauza: teama de cadere înapoi; insuficienta pregătire a aterizarii.

Corectare: sărituri in lungime fara elan; sărituri in lungime cu aterizare peste obstacole joase asezate in apropierea locului de aterizare; sărituri in lungime cu aterizare pe un loc mai inalt.

2. Cadere înapoi la aterizare.

Cauza: genunchii prea rigizi la aterizare; picioarele duse prea înainte.

Corectare: sărituri cu cedare elastica din articulatia genunchiului la contactul cu nisipul, sărituri in adancime.

### La zborul cu un pas si jumătate

1. Nu se realizeaza pozitia de „desprindere in pas sarit”.

Cauza: avântarea piciorului de atac nu este simpla; impulsia piciorului de bataie nu este completa.

Corectare: desprindere cu trecerea piciorului de avântare peste obstacol; desprindere in pas sarit cu aterizare pe obstacole; sărituri in lungime cu accent pe mentinerea poziției de pas sarit.

2. Piciorul de bataie nu se alatura celui de avântare pentru realizarea unei aterizari cat mai eficiente.

Cauza: tragerea lenta înainte a piciorului de bataie dupa mentinerea poziției de pas sarit.

Corectare: sărituri in lungime cu accent pe tragerea rapida a piciorului de bataie si alaturarea celui de avântare.

### La zborul cu doi pași si jumătate

1. Pașii nu au amplitudine, miscarea de pașire nu este terminata.

Cauza: zborul este prea scurt si prea jos; deprindere neconsolidata.

Corectare: sărituri în lungime cu desprindere de pe suport; executarea mișcării piciorului din atarnat.

2. Piciorul de avântare nu coboară activ și nu ajunge în spate.

Cauza: avântarea incompletă a coapsei piciorului de atac; coborârea coapsei și ducerea piciorului amplu, în spate nu se face în mod activ.

Corectare: desprindere în pas sărit; sărituri cu trecerea piciorului de avântare peste obstacol; sărituri în lungime cu desprindere de pe suport și zbor peste stînghie de gard/stacheta care la ducerea piciorului înapoi trebuie să fie doborâtă de pe suport cu calcaiul piciorului de avântare.

3. Forfecarea se face numai din gambe și în față.

Cauza: reprezentare greșită; saritorul nu acționează din coapse pentru executarea forfecării.

Corectare: exerciții de forfecare executate din atarnat; sărituri în lungime cu desprindere de pe suport; formarea unei reprezentări corecte.

## **FORMATII DE LUCRU**

- În afara sectorului de sărit: pe grupe de 4-6 executanți și individual;
- La sectorul de sărit individual.

## **Metodica predării - învățării tehnicii TRIPLUSALTULUI:**

Exercițiile pentru elan, bataie-desprindere și aterizare sunt aceleași ca la săritura în lungime.

### Aspecte metodice

1. Învățarea triplusaltului se face după însușirea săriturii în lungime și în special elanul și bataia cu piciorul puternic.
2. Stăpânirea, în prealabil, a elementelor de bază: pas sărit, pas saltat, deplasarea prin sărituri pe un picior, deplasarea prin combinații de sărituri pe un picior cu pași săriti.
3. Triplusaltul se face doar în condițiile existenței unei pregătiri fizice ridicate, axată pe dezvoltarea detentei și a forței în picioare, ca și pe coordonarea mișcărilor în efectuarea exercițiilor pregătitoare.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

#### Triplusaltul propriu-zis

- sărituri pe un picior cu deplasare – pas saltat continuu pe un picior;
- idem, cu trecere peste obstacole joase;
- pas sarit continuu;
- idem peste zone din ce în ce mai mari;
- combinații de sărituri pe un picior și pe celălalt cu pași sariti;
- stand: triplusalt;
- idem, din stand pe piciorul de bataie;
- triplusalt, din elan 3-5 pași de alergare.

#### Pasul saltat și sarit

Din alergare ușoară:

- sărituri pe un picior cu deplasare;
- idem, peste obstacole joase;
- combinații de pași saltati cu pași sariti;
- triplusalt cu calcare în zone, sau pașire peste zone marcate.

#### Pasul sarit și saritura în lungime

- saritura în lungime cu desprindere când pe un picior când pe celălalt;
- pași sariti urmati de saritura în lungime cu desprindere când pe un picior când pe celălalt, din elan de 3-5-7 pași de alergare;
- pas sarit urmat de saritura în lungime, din elan de 3-5-7 pași de alergare;
- triplusalt cu elan mic și mediu

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

#### La pas saltat și pas sarit

1. Aterizarea pe piciorul de bataie mult în fața corpului.

Cauza: orientare către prima saritura (pas saltat) prea înaltă; aterizare pasivă.

Corectare: alergare de viteză și efectuarea pasului saltat razant, ca urmare a marcii desprinderii; aterizare activă.

2. Saritura prea razantă.

Cauza: forța insuficientă; desprindere înaintată și slabă folosire a trunchiului; viteză mare de execuție.

Corectare: exerciții de forță specifice; pas sarit cu avântarea înaltă a piciorului de atac (și peste obstacole joase); îndreptarea trunchiului; viteză redusă în execuția săriturilor.

#### La pas sarit și saritura în lungime

1. Zbor prea razant.

Cauza: desprindere insuficientă cu slabă folosire a brațelor și a piciorului de avântare.

Corectare: sărituri peste obstacole; sărituri de pe suport, pe aparate de gimnastică.

2. Coborârea timpurie a picioarelor la aterizare.

Cauza: poziția greșită a trunchiului la desprindere (aplecat mult în fața).

Corectare: sărituri pe aparate și cu aterizare pe nisipul ridicat; exersarea ultimei desprinderi cu bustul ridicat.

# Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN ÎNĂLȚIME CU PAȘIRE

## Aspecte metodice

1. Învățarea săriturii în înaltime trebuie să se bazeze pe deprinderea de a sări în înaltime, deprindere ce se formează prin practicarea săriturilor peste obstacole medii și înalte, sărituri cu atingerea obiectelor suspendate, pasul saltat etc.
2. Săriturile pentru învățarea tehnicii se vor efectua la înalțimi ușor accesibile.
3. Cel mai potrivit elan pentru învățare este cel mic (3-5 pași), acordându-se o mare atenție lungimii preciziei și ritmării acestuia.
4. Viteza, forța și detenta, îndemânarea sunt calități motrice ce se dezvoltă în cadrul săriturilor și care ajută la însușirea tehnicii.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### *Elanul și bataia-desprinderea*

- Pas saltat cu piciorul de avântare întins
- Săritura în înaltime cu pașire, cu elan de 5-7-9 pași de alergare. Se va urmări:
  - Rectiliniaritatea și ritmicitatea elanului
  - Etalonarea elanului
  - Blocarea eficientă
  - Avântarea amplă a piciorului de atac.
  - Impulsia rapidă
- Săritura în înaltime cu pașire cu elan de 3 pași de alergare la înaltime care să solicite bataia-desprindere
- Săritura în înaltime cu pașire, cu elan complet și sub forma de concurs.

### *Zborul (trecerea stachetei)*

- Balansarea picioarelor în plan anterior
- Pașire peste stacheta de pe loc
- Idem din mers și apoi din alergare ușoară (stacheta așezată oblic și apoi normal, se ridică treptat)
- săritura în înaltime cu pașire, elan mic. Se va insista asupra avântării piciorului de atac.

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

- Desprinderea nu se efectuează printr-o extindere completă și energică a piciorului de bataie;  
Cauza: reprezentare greșită a mișcării, deprindere neformată  
Corectare: formarea unei reprezentări corecte; sărituri pe aparate de gimnastică cu desprindere pe un picior; sărituri în înaltime cu desprindere de pe suport
- Piciorul de avântare nu este trimis cât mai sus.  
Cauza: mobilitate coxo-femurală nesatisfăcătoare, grabă de a trece stacheta

Corectare: exerciții de mobilitate în articulația coxo-femurală; atingerea obiectelor suspendate cu piciorul de avântare; saritura în înălțime cu trimiterea piciorului de avântare cât mai sus.

- Trunchiul mult aplecat în față sau mult lăsat pe spate.

Cauza: reprezentare greșită a procedurii de săritură.

Corectare: exerciții de extindere a gambelor; sărituri în înălțime fără elan cu desprindere de pe suport.

## FORMAȚII DE LUCRU

- Individual, așezați stânga – dreapta față de ștachetă, în funcție de piciorul de bătaie.

## Metodica predării - învățării tehnicii SĂRITURII ÎN ÎNĂLȚIME CU RASTURNARE DORSALĂ

### Aspecte metodice

1. Învățarea săriturii în înălțime trebuie să se bazeze pe deprinderea de a sări în înălțime, deprindere ce se formează prin practicarea săriturilor peste obstacole medii și înalte, sărituri cu atingerea obiectelor suspendate, pasul săltat etc.
2. Săriturile pentru învățarea tehnicii se vor efectua la înălțimi ușor accesibile.
3. Cel mai potrivit elan pentru învățare este cel mic (3-5 pași), acordându-se o mare atenție lungimii preciziei și ritmării acestuia.
4. Pentru învățarea elanului curbat se va trasa pe sol traseul urmat în timpul efectuării săriturii.
5. Viteza, forța și detenta, capacitățile coordinative sunt calități motrice ce se dezvoltă în cadrul săriturilor și care ajută la însușirea tehnicii.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### *Elanul și bătaia-desprinderea*

- Alergare accelerată pe turnantă;
- Alergare cu schimbare de ritm, în cerc;
- Alergare accelerată pe elanul de săritură;
- De pe loc, avântarea piciorului de atac în diagonală și avântarea ambelor brațe, pivotare de 90 grade spre piciorul de impulsie și ridicare pe varf;
- Idem dar cu desprindere și elan de un pas;
- Pas săltat continuu, pe același picior, cu menținerea coapsei la orizontală;

- Bătaie-desprindere cu întoarcere 90 grade spre piciorul de impulsie, aterizare pe acesta din alergare pe un cerc cu raza de 10-15m
- Idem cu trecere peste ștacheta și aterizare pe spate, pe saltele;
- Săritura peste stacheta cu elan din ce în ce mai mare, până la elan complet;
- Sărituri cu elan complet.

#### *Zborul (trecerea stachetei) și aterizarea*

- Exerciții de mobilitate specifice: extensii și rotări ale trunchiului, „lumânarea”, podul de jos și de sus cu trecere prin stând pe mâini etc.
- Stând pe saltele: cădere pe spate cu corpul întins;
- Stând cu spatele la saltele (locul de aterizare): desprindere pe ambele picioare spre în sus și înapoi; aterizare pe spate (desprindere de pe un suport înalt; de pe sol);
- Idem cu trecere peste ștachetă;
- Săritura în înălțime cu pășire și aterizare pe spate, pe saltele, cu elan de 3-5 pași de alergare;
- Idem cu desprindere pe suport;
- Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, cu desprindere de pe suport și cu elan mic;
- Idem cu elan de concurs;
- Sărituri în înălțime cu răsturnare dorsală sub formă de întrecere.

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

### La zbor și aterizare

- Trunchiul nu se arcuieste și nu descrie un arc de cerc la trecerea stachetei;

Cauza: reprezentare greșită a mișcării; capul cu barbia în piept.

Corectare: formarea unei reprezentări corecte; exerciții speciale de realizare a unei extensii pronunțate (podul din stand; răsturnare înapoi cu trecere prin stand pe mâini); săritura în înălțime cu tragerea capului pe spate.

- Săritorul ajunge deasupra stachetei în poziția „șezând pe scaun”;

Cauza: urcarea spre stacheta se face aproape exclusiv pe verticală; nu se realizează extensia trunchiului; desprindere greșită formată ca urmare a efectuării unor exerciții mai puțin indicate, cum sunt: desprindere cu ajungere în șezând pe aparat înalt, teama de stacheta.

Corectare: exerciții de desprindere care să oblige săritorul să bage bazinul înainte (să realizeze extensia lombară); săritura în înălțime utilizând ca stacheta cordonul de cauciuc.

- La tragerea picioarelor (extinderea gambelor) trunchiul ajunge în flexie lombară, bazinul lovind stacheta;

Cauza: mișcarea de tragere a picioarelor nu se realizează prin acțiunea de extindere a gambelor.

Corectare: exerciții de extindere a gambelor; sărituri în înălțime fără elan cu desprindere de pe suport.

- La trecerea stachetei aceasta este doborâtă cu gambele.

Cauza: nu se executa extinderea gambelor, sau se face lent.

Corectare: exerciții de extindere rapida a gambelor; sărituri in inaltime cu accent pe extinderea rapida a gambelor.

### La elan și bătaie-desprindere

1. Elan precipitat cu depășirea locului de desprindere.

Cauza: nestapanirea ritmului de elan; supraincordare; reprezentare gresita a procedeuului.

Corectare: crearea unei reprezentari corecte; insusirea unui ritm corect de elan; accentuarea ultimilor pași si accelerarea acestora.

2. Mărunțirea pașilor de elan; lungirea accentuată a lor.

Cauza: lungimea elanului imprecisa; lipsa ritmului de elan.

Corectare: executarea ritmului de elan cu 3-5-7 pași de alergare; execuții cu elan complet.

3. Pierderea vitezei înainte de desprindere.

Cauza: contractarea inutilă și exagerată pe ultima parte a elanului.

Corectare: exersarea elanului și ritmului fără săritură peste ștachetă; sărituri cu elan complet peste înălțimi joase.

4. La desprindere, atletul se culcă exagerat pe partea piciorului de desprindere și nu urcă suficient.

Cauza: reprezentare greșită a mișcării.

Corectare: executarea unor sărituri peste stacheta prin procedeul de pașire; sărituri peste stacheta cu accent pe urcarea cat mai pe verticala.

5. Traietorie de zbor lunga și joasa.

Cauza: elan prea rapid care nu poate fi transformat; ultimul pas prea scurt; centrul de greutate al corpului nu se afla pe linia de desprindere, ci asezat mult spre stacheta.

Corectare: exersarea in serie a pașilor de elan cu desprindere pe gazon sau pista de alergare; idem cu sărituri peste mai multe garduri asezate unul dupa altul; executarea săriturilor cu elan scurt, cu respectarea poziției la desprindere, lungirea treptata a elanului.

6. Extensie insuficienta la desprindere.

Cauza: insuficienta coordonare intre elan si desprindere; detenta slaba.

Corectare: dezvoltarea detentei prin exerciții specifice; sărituri peste garduri asezate in serie; exersarea ritmului de elan cu trecerea cursiva in desprindere.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Individual, așezați stânga – dreapta față de ștachetă, în funcție de piciorul de bătaie.

## Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII MINGII DE OINĂ

### Aspecte metodice

1. La început, formațiile de lucru vor fi pe perechi, apoi se trece la lucrul pe echipe – o grupa executa tema, iar cealalta returneaza mingile prin rostogolire.
2. Azvârlirea mingii se face prin biciuire si pe deasupra umărului.
3. Se vor folosi marcaje pe sol pentru învățarea pașilor de aruncare.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

### *Aruncarea fără elan*

Din stând depărtat lateral, apoi din stând cu piciorul opus brațului aruncător în față;

- Aruncarea mingii de oină de la unul la altul;
- Aruncarea mingii de oină peste plasa de volei, panoul de baschet;
- Aruncarea mingii de oină în zid;
- Azvârliri la distanță.
- Idem din stând depărtat antero-posterior.
- Azvârliri la țintă verticală, din stând depărtat lateral și apoi antero-posterior
- Aceleasi exerciții cu executii ale brațului de deasupra capului si apoi cu brațul intins înapoi

### *Elanul și aruncarea fără elan*

- Mers și alergare cu ducerea brațului înapoi.
- Alergare ușoară, apoi mai rapidă (5-7 pași) cu oprire în sprijin dublu și azvârlire.
- Idem cu executarea pasului încrucișat.

### Aruncarea cu trei pași.

- Stând cu piciorul drept la linie, brațul cu mingea întins înapoi, executarea pașilor de aruncare călcând în zone marcate fără aruncare (pas, pas încrucișat = stâng, drept-stâng pentru dreptaci).
- Idem cu aruncare.

### Aruncarea cu patru pași.

- Stând cu piciorul stâng la linie, mingea ținută în poziție inițială: executarea pașilor de aruncare călcând pe semne, cu ducerea simultană a brațului înapoi.
- Idem cu aruncare.
- Stând cu mingea ținută în poziție inițială:
  - Mers cu punerea piciorului stâng în zonă și continuat cu executarea pașilor de aruncare simultan cu ducerea mingiei înapoi, fără aruncare. Se trasează pe sol o zonă lată de 50-60 cm și care se va micșora treptat, unde trebuie călcat cu piciorul stâng la începerea pașilor de aruncare.
  - Idem cu aruncare.
  - Idem din joc de glezne, skip, alergare ușoară.
  - Idem din elan etalonat.
  - Aruncări în condiții de concurs.

## **GREȘELI FRECVENTE ȘI CORECTAREA LOR**

- Aruncare cu picior si braț de aceeași parte.

Cauze: reprezentare greșită, deprindere neformată.

Corectare: exersarea pașilor de aruncare cu oprire în sprijin dublu.

- Aruncare, ducând brațul prin lateral și nu pe deasupra umărului.

Cauze: lipsa deprinderii de azvârlire.

Corectare: aruncarea diferitelor obiecte cu ambele mâini de deasupra capului; aruncări cu o mână din diferite poziții, pe deasupra umărului.

- Începerea aruncării cu brațul îndoit din articulația cotului.

Cauze: brațul nu se întinde complet la ducerea mingiei înapoi.

Corectare: aruncări fără elan, din sprijin dublu, cu brațul întins înapoi; aruncări cu elan cu accent pe întinderea brațului la ducerea mingiei înapoi.

- Aruncare cu braț întins.

Cauze: lipsa deprinderii de azvârlire.

Corectare: aruncări fără elan cu accent pe îndoirea brațului prin ducerea cotului sus în față și biciuirea din antebraț.

## **FORMATII DE LUCRU**

- Pe grupe;
- Se arunca de la unul la altul sau o grupă aruncă și alta returnează mingile pe jos, prin rostogolire;
- În situația când pentru aruncare se folosesc și alte obiecte ca: pietre, bastoane de lemn, bulgari de zăpadă etc. aruncările se vor efectua în afara stadionului (pe câmp) și într-o singură direcție.

## Metodica predării - învățării tehnicii ARUNCĂRII GREUTĂȚII

### Aspecte metodice

1. Se va acorda atenție exercițiilor de împingere cu executarea lor energetică și cu terminarea mișcării de către degete.
2. Se vor alege exerciții cât mai variate și efectuate în poziții cât mai diferite.
3. Se recomandă ca învățarea aruncării să se facă de la început dintr-o poziție de pornire cu spatele spre direcția de aruncare.
4. În activitatea de însușire a tehnicii aruncării greutății avem de rezolvat următoarele:
  - obișnuirea cu obiectul
  - însușirea mecanismului de baza al mișcării (împingerea)
  - tinerea greutății
  - învățarea tehnicii aruncării greutății începe cu însușirea aruncării fara elan (efortul final)
5. Pentru învățare se vor folosi greutăți mai ușoare decât cele normale, usurând astfel însușirea unei tehnici corecte.
6. În metodica învățării tehnicii aruncării greutății se recomandă următoarea succesiune:
  - învățarea ținerii greutății
  - învățarea aruncării greutății fără elan
  - învățarea elanului și aruncării cu elan.

Exercițiile în succesiunea metodică pentru învățarea:

#### *Tinerii greutății*

- Trecerea greutății dintr-o mână în alta, ridicarea și coborârea brațului cu obiectul, ridicarea și așezarea greutății pe sol;
- Cu greutatea în poziție de șinere: aplecări, îndoiri laterale, răsuciri, fandări, deplasări scurte, sărituri pe un picior și pe celălalt, efectuate în plan frontal și sagital, pivotări și răsuciri.

#### *Mecanismul de bază*

Se execută mișcări în afara cercului, sub forma de împingere cu două mâini și cu una:

- stând depărtat: împingerea greutății cu ambele mâini, de la piept în sus;
- stând depărtat: împingerea greutății de la umăr direct în sus numai cu brațul, prinsă sau lăsată să cadă;
- stând depărtat: împingerea greutății cu o mână de la umăr, înainte și în sus;
- stând depărtat: mutarea greutății corpului pe piciorul drept care se îndoaie ușor urmata de împingerea lui și aruncare;
- aruncare din mers: pașire pe dreptul, pașire pe stângul și aruncare.

#### *Aruncarea greutății fără elan*

- stând depărtat: împingerea greutății cu o mână de la umăr, înainte și în sus, folosind progresiv, tot mai pronunțat flexia genunchilor, răsucirea trunchiului spre dreapta și depășirea obiectului;

- stând depărtat cu latura stângă spre direcția de aruncare, folosind ca elemente de progresie: îndoirea genunchiului drept (fandare laterală), înclinarea trunchiului și a umerilor lateral, aruncarea greutății;
- stând depărtat cu spatele spre direcția de aruncare: împingerea greutății;
- imitarea efortului final al aruncării:
  - a. cu ajutorul unui partener, așezat în fața executantului care opune rezistența <<palma în palma>>;
  - b. cu o bară de 10-20 kg ținută pe umeri, fără intervenția brațului aruncător.
- aruncări din poziția fundamentală cu greutăți mai mari decât cele oficiale, pentru menținerea cotului drept înapoia obiectului, evitarea acțiunii pretimpurii a brațului, dezvoltarea forței de împingere

### *Elanul și aruncarea cu elan*

Cele mai multe exerciții se fac în afara cercului de aruncare, executantul folosindu-se de o linie de referință pe sol, pe direcția aruncării, lungă de cca. 2.50 m, pe care se execută elanul:

- Săltari alunecate, razante, executate cu spatele pe direcția aruncării, fără obiect de aruncat;
- Executarea a 2-4 elanuri succesive legate, fără și cu obiectul ținut în poziția inițială;
- Executarea elanului, fără efort final, cu ajutorul unui partener care prinde mâna stângă a executantului, reținând-o, astfel ca umerii să-i rămână în urmă în raport cu picioarele;
- Executarea saltării cu o bară de 10-20 kg ținută pe umeri;
- Săltare cu imitarea efortului final;
- Săltare cu greutatea ținută în poziție inițială cu aruncare în doi timpi (oprire după efectuarea săltării și corectare a poziției)
- Aruncare cu elan;
- Aruncare în condiții de concurs.

## **GREȘELI FRECVENTE SI CORECTAREA LOR**

### La aruncarea fara elan

1. Extensie de încheiere a aruncării insuficientă.

Cauze: coordonare greșită, dezvoltarea calitatilor motrice insuficientă.

Corectare: perfecționarea aruncării fără elan.

2. Ridicarea umărului drept și coborârea celui stâng.

Cauze: direcția de extensie greșită a piciorului drept.

Corectare: aruncări cu accent pe piciorul drept care își începe extensia de la gleznă, continuă la genunchi și apoi trece asupra soldului, care este împins în față și se produce o tensiune a centurii lombare.

3. Greutatea este azvârlită nu împinsă.

Cauze: caderea cotului în timpul elanului.

Corectare: exersarea împingerii în ritm încetinit; imitarea împingerii cu un partener.

### La elan

1. Săltare în poziția de aruncare.

Cauze: impulsie greșită a piciorului de împingere.

Corectare: elanul începe cu deplasarea CGG spre centrul cercului, ceea ce se rezolvă prin menținerea prelungită a piciorului de impulsie la marginea posterioară a cercului. Ultimul impuls de pornire trebuie produs de calcai, nu de varful piciorului de impulsie.

2. Săltare prea scurtă.

Cauze: lucrul slab al picioarelor.

Corectare: avântare energică a piciorului de avântare și impulsie puternică a piciorului de sprijin.

3. Dezechilibrare în timpul elanului (deviere de la linia de deplasare)

Cauze: efectuarea avântării piciorului greșit.

Corectare: elanuri repetate cu accent pe mișcarea de avântare a piciorului care trebuie să fie razant și în jos pe direcția de aruncare.

4. Poziția prea înaltă în timpul elanului. Oscilații pe verticală, saltare pe piciorul drept prea înalt și nu alunecare.

Cauze: forța insuficientă, deprindere neconsolidată.

Corectare: repetări ale elanului cu accent pe deplasare razantă, dezvoltarea forței picioarelor.

5. Depășirea insuficientă a greutateții în timpul elanului.

Cauze: graba de a arunca; reprezentare greșită.

Corectare: elanuri cu partener, care va ține pe executant de mână fără greutate reținându-i trenul superior înapoi.

6. Greutatea corpului nu se află pe piciorul de sprijin.

Cauze: tragerea insuficientă sau prea lentă a piciorului drept sub corp; piciorul stâng atinge solul prea târziu.

Corectare: elanuri cu accent pe tragerea rapidă a piciorului sub corp; aterizare aproape concomitentă pe ambele picioare.

7. Opre (pauză) între elan și aruncarea propriu-zisă.

Cauze: încordarea insuficientă a musculaturii picioarelor; așezare întârziată a piciorului stâng pe sol la terminarea elanului.

Corectare: îmbunătățirea forței și lucrul mai activ al piciorului drept; după saltare așezarea ambelor picioare pe sol aproape simultan (așezarea rapidă a piciorului stâng).

8. Traseul greutateții nu este rectiliniu.

Cauze: mișcarea de elan suplimentară este efectuată de umăr în poziția de pornire în elan.

Corectare: blocarea umerilor de la începutul elanului (saltări) până la poziția de începere a aruncării propriu-zise.

9. Lipsa de continuitate în aruncare.

Cauze: aruncări din deplasare insuficiente.

Corectare: efectuarea unui volum mai mare de aruncări din deplasare (mers, alergare) și cu elan în afara cercului de aruncare.

## PARTICULARITĂȚILE PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALA

Prin inițierea în atletism, considerată o « școală a atletismului », elevii își însușesc cunoștințe și deprinderi de mișcare specifice atletismului orientate astfel încât, ulterior, aceștia să poată învăța cât mai corect tehnica probelor atletice. Școala atletismului cuprinde: școala alergării, școala săriturii și școala aruncării.

*Școala alergării* are ca scop corectarea și perfecționarea pasului de alergare, în principal pe seama îmbunătățirii coordonării neuro-musculare tipice și a întăririi musculare și articulare.

Căi și mijloace de realizare :

- alergare ușoară
- alergare cu joc de glezne și alergare cu genunchii sus
- alergare cu pendularea gambelor înapoi și înainte
- alergare în tempo uniform
- alergare cu accelerare și alergare în tempo variat
- alergare peste obstacole.

*Școala săriturii* are ca scop învățarea și perfecționarea bătăii unilaterale ca și a aterizării echilibrate și elastice.

Căi și mijloace de realizare :

- sărituri de pe, pe și peste diferite aparate.
- Săritura în lungime de pe loc și săritura în lungime cu 1 și ½ pași.
- Pasul saltat și pasul sărit.
- Succesiuni de pași saltati sau alternati și cu pași de alergare.
- Săritura în înălțime cu pașire.

*Școala aruncării* are ca scop învățarea și perfecționarea mișcărilor tipice aruncărilor atletice: azvârlirea, împingerea și lansarea.

Căi și mijloace de realizare:

- aruncări gen azvârlire, împingere și lansare, cu o mână și cu ambele, din poziții înalte și grupate, de pe loc, din mers și alte forme de elan simple, cu diferite obiecte adecvate mișcării de aruncare.

### **Obiectivele instructiv educative la clasele V-VIII :**

1. Învățarea și/sau perfecționarea elementelor din școala alergării, săriturii și aruncării.
2. Învățarea mecanismului de bază al tehnicii unor probe de alergări, sărituri și aruncări, precum și perfecționarea unor probe sau elemente de tehnică.
3. Dezvoltarea și perfecționarea simțului echilibrului, de orientare în spațiu, a capacității de coordonare a segmentelor în fazele de zbor, a simțului ritmului.
4. Dezvoltarea calităților motrice – viteza, rezistența și forța.

### *Indicatii metodice :*

Mijloacele scolii atletismului trebuie folosite in raport cu alte mijloace, la clasele V-VI si mentinute apoi ca mijloace de perfectionare la clasele VII-VIII.

*Alergarea usoara* trebuie promovata mai mult in lectiile de educatie fizica ale claselor V-VIII. Doza minima pentru o lectie nu trebuie sa fie mai mica de 500-600 m la clasele V-VI si 800-1000 m la clasele mari.

*Alergarea cu joc de glezne si cu genunchii sus* devin exerciții utile pentru corectarea pasului, doar daca in prealabil au fost bine insusite si nu sufera din punct de vedere al coordonarii lucrului brațelor cu cel al picioarelor. Pentru ambele exerciții elementele de dozare sunt viteza de executie si distanta pe care se efectueaza.

Stapanirea *alergării de accelerare*, respectiv cresterea vitezei de deplasare pana la limita posibila, fara instalarea crispării, constituie una dintre conditiile valorificării integrale a potentialului de viteza a individului. Elementele de dozare sunt nivelul vitezei si distanta de accelerare.

*Alergarea de garduri* sau de obstacole este planificata in clasele mari si se folosesc de obicei obstacole improvizate. Elementele de progresie sunt inaltimea si numărul gardurilor, ca si distanta dintre acestea.

Activitatea de *sărituri* incepe cu seria de exerciții de pe, pe si peste diferite obstacole, urmarind insusirea sau consolidarea unei aterizari echilibrate si elastice, ca si formarea si consolidarea bataii unilaterale. Se vor lucra cele doua elemente fundamentale din școala săriturii : *pasul sarit si pasul saltat*. Pasul sarit prefigureaza saritura in lungime, iar pasul saltat, saritura in inaltime, cu abilitatile aferente fiecărei sarcini motrice.

La *aruncări*, in ciclul gimnazial, ponderea va cadea pe exercițiile din “școala aruncării”, avand in vedere valoarea lor formativa, dar si pe aruncarea mingii de oina si a greutății, fara elan.

In ciclul gimnazial sa va urmari dezvoltarea complexa a calitatilor motrice, tinand cont ca nivelul de manifestare al unei calitati este conditionat de nivelul de manifestare al celorlalte calitati in general, dar mai ales in perioada varstei aferente ciclului gimnazial.

Privind calitatea motrica *viteza*, se va urmari dezvoltarea generala a acesteia, respectiv atacarea tuturor formelor de manifestare. La clasele V-VI-a ponderea va cadea pe dezvoltarea formelor de manifestare ale vitezei de baza (elementare), respectiv viteza de reactie, de executie si de repetitie. La clasele mari, ponderea va cadea pe dezvoltarea vitezei de deplasare si a celei de accelerare, fara a neglija insa celelalte forme de manifestare.

Este contraindicat sa se faca abuz de executii cu viteza maxima, sa se foloseasca in mod excesiv stafetele, intrecerile, jocurile ca unice forme de desfasurare a exercițiilor de viteza, avand in vedere ca executiile in viteza maxima nu permit controlul mișcărilor si pot fi daunatoare pentru coordonarea neuromusculara.

Exercițiile de viteza se efectueaza in serii scurte si cu un număr redus de serii, acestea mai ales atunci cand se administreaza viteza maxima. Astfel, la aruncări si sărituri, o succesiune de 6-8 repetari in 2-3 serii poate fi suficienta, ca si 3-4 repetari in 2-3 serii de alergări si unde distantele de lucru nu vor depași 30-40 m, iar doza pe lectie

180-240 m. Se recomanda pauze pașive de 3-4 minute între repetări și pauze active de 5-7 minute între serii, în pauza se lucrează aceleași exerciții, dar cu intensitate scăzută.

În lecțiile de educație fizică se va urmări dezvoltarea următoarelor forme de manifestare a rezistenței :

- rezistența în regim aerob ;
- rezistența în regim mixt (aerob-anaerob) ;
- rezistența în regim de viteză (neuromusculară).

Sarcina principală, în tot ciclul gimnazial, va fi dezvoltarea rezistenței aeriene, mijlocul de bază fiind alergarea de durată. Este indicat să se lucreze pe 2-3 grupe valorice. Metoda de bază pentru dezvoltarea rezistenței în regim mixt va fi alergarea repetată, pe distanțe cuprinse între 100-400 m, cu o intensitate apropiată de timpul de cursă și cu un volum de 1 ½ - 2 ori distanța probei de control (de concurs). Rezistența neuromusculară (locală) mai poate fi dezvoltată și cu alte categorii de exerciții ca : alergare cu genunchii sus, pentasalt, decasalt, diferite aruncări – efectuate în serii, cu intensitate submaximală, numărul seriilor, a repetărilor într-o serie, ca și pauzele dintre acestea fiind precis stabilite, diferențiat pe clase.

Privind dezvoltarea forței în ciclul gimnazial, se va urmări dezvoltarea analitică a forței diferitelor grupe musculare, a forței explozive și a detentei. Dezvoltarea analitică a forței vizează, corespunzător specificului probelor de alergări, sărituri și aruncări, întărirea musculaturii impulsionare, a mușchilor ridicatori ai coapselor, precum și a musculaturii peretelui abdominal, respectiv a centurii scapulo-humerale.

Dezvoltarea forței explozive se leagă de exercițiile de aruncări, iar cea a detentei de cele de la sărituri, forme specifice ce nu trebuie confundate cu forța, în general.

Pentru dezvoltarea forței analitice se poate aplica metoda eforturilor repetate – unde încărcătura trebuie să aibă 30-40% din posibilitățile maxime ale grupelor musculare angrenate în lucru și în limita unui număr de 20-25 repetări într-o serie, cu 2-3 serii pentru fiecare gen de exercițiu, alternând diferite grupe de mușchi (3-4) într-o lecție.

Pentru dezvoltarea forței explozive și a detentei, volumul de lucru într-o lecție va fi de 4-6 exerciții (alternând exercițiile de sărituri cu cele de aruncări), cu 6-8 repetări și în 3-4 serii.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Barbu C., Stoica M., *Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Ed. Printech, 2000
2. Nader F., *ABC-ul atletic*, Ed. Printech, București, 2003.
3. Garleanu D., *Indrumăr metodic și caiet de lucrări practico-metodice*, UEB, 1999.

4. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., *Atletism*, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1983.