

**Арапу Н.Г.
Емельянов В.Д.**



Методика ынвэцэрий техничий пробелор де атлетика ушоарэ

**формаря систематикэ монуалэ
пентру студений факултэций едукацией физиче ши спорт**

Тираспол, 2014

**Университатя де Стат Нистрянэ ын нумеле «Т.Г.Шевченко»
Факултатя де културэ физикэ ши спорт
Катедра де атлетикэ ушоарэ, спортурь де апэ ши туризм**

Методика ынвэцэрий техничий пробелор де атлетика ушоарэ

**формаря систематикэ монуалэ
пентру студенций факултэций едукацией физиче ши спорт**

Тираспол, 2014

УДК 796.42(076)

ББК 4571.1р30

А 79

Методика ынвэцэрий техничий пробелор де атлетика ушоарэ/Ауторий:
Н.Г. Арапу, В.Д. Емельянов – Тираспол, Университатя де Стат Нистрянэ ын
нумеле «Т.Г.Шевченко». – 82 п.

Ын мануалул дат есте презентат материалул женерал де студиере а
програмей де лукру ла дисциплина «Алтетика ушоарэ», превэзут де
планул де ынвэцэре пентру факултатя де едукацие физикэ ши спорт.
Концине методика де ынвацэря а пробелор де атлетика ушоарэ.

Мануалул есте пропус пентру студенций факултэций културей физиче ши
спорт.

Референць штиинцифичь:

*Апробат де Консишул методико-штиинцифик ал Университатэций де
Стат Нистрене ын нумеле «Т.Г.Шевченко».*

© Арапу Н.Г., Емельянов В.Д.

Алкэтуире

Ынтродучере

Ын кадрул програмей пентру факултэций де култура физикэ ши спорт, атлетизмул есте о дисциплинэ облигаторие ши аре о импортанцэ деосибитэ ын системул женерал де прегэтире а специалиштилор де култура физикэ ши спорт. Тоате пробеле атлетиче се ынвацэ принтр-о суитэ ларгэ де екзерчиций че се ымпарт, ла рындул лор, ын доуэ марь групе: екзерчиций де базэ ши екзерчиций техниче спечифиче пробелор атлетиче.

Тоталитатя екзерчициилор де базэ се асигурэ прочесул де дезволтаря а капацитэций де ефорт ши база де прегэтире мотрикэ сунт конституите ын “шкоала атлетизмулуй», яр екзерчицииле че репрезинтэ екзекуция техникэ а пробелор фак парте дин «пробеле техниче атлетиче».

Мануалул пропус пентру факултэций педагожиче але институтелор де културэ физикэ ши концине дискриеря методичий де инструиря ла анумите женурь де атлетизм.

Капиталул 1.

Базеле инструирий ла атлетизм

1.1. Этапеле ынвэцэрий екзерчицилор де атлетизм

Ын методика ынвэцэрий техничий пробелор де атлетизм се естимязэ екстенца а трей этапе ши ануме:

1. Этапа прегэтитоаре.
2. Этапа фундаменталэ.
3. Этапа финалэ.

Этапа прегэтитоаре аре ка объективе урмэтоареле:

- формаря ла елевь а репрезентэрий привинд техника пробей респективе;
- формаря деприндерилор мотриче нечесаре;
- дезволтаря калитэцилор мотриче.

Мижлоаче де реализаре:

- Енунцаря екзерчициулуй, демонстаря техничий, експликаря, дескриеря ши илустраря екзерчициулуй прин фотографий, планше, кинеграме;
- Екзекутаря де кэтре елевь а суитей де екзерчиций прегэтитоаре.

О ремарка спечиаала вом фаче ын легатура ку демонстаря екзерчицилор. Локул професорулуй ын каре сэ поатэ фи обсерватэ чел май бине партя карактеристика а екзерчициулуй:

- зборул сэритурий ын лунжиме – латерал, 8-10 м де ла гроапэ;
- зборул ла ыналциме – 4-6 м латерал де салтя;
- еланул ла греутате – динапой черкулуй 3 – 5 м;
- еланул ла минжа де оинэ сау сулица, 10-12 м латерал.

Есте индикат кэ пе паркурсул ынвацэрий, унгул де обсерваре сэ се модифиче.

Этапа фундаменталэ ын каре се реализязэ ынсуширя ши консолидаря техничий.

Объективе:

- а. ынсуширя механизмулуй де базэ;
- б. ынсуширя компонентей структурале принчипале а пробей (верига де базэ);
- в. ынсуширя ши а челорлалте компоненте принчипале структурале але техничий пробей;
- г. ынсуширя интегралэ а пробей;
- д. дезволтаря калитэцилор мотриче.

Мижлоаче:

- Екзекутаря унор пэрць, фазе, секвенце дин техника пробей, конкретизатэ прин паркуржеря уней гаме ынсемнате де екзерчиций дин арсеналул челор фундаментале;

- Екзекутаря интегралэ а пробей суб формэ симплификатэ, урмэринд ынсуширя компонентей структурале принчипале ши ынсуширя челорлалте секвенце але пробей.

- Екзекутаря интегралэ а пробей комплекынд трептат кондицииле де ефектуаре;
- Екзекутаря интегралэ а пробей ын кондиций де конкурс;
- Екзекутаря екзерчициилор импуге де коректаря грешелилор ивите ла фиекаре елев ын парте.

Ын атлетизм, ын анумите периоаде, ушуаря кондициилор де екзекутаре аре о рэспындире фоарте ларгэ. Астфел: ла алергаря де гардурь, се редуче интервалул динтре гардурь, се микшорязэ ыналцимя лор; ла сэритуря ын лунжиме ши триплусалт: бэтая се фаче ынтр-о зонэ нелимтатэ пречис, сау бэтая се екзекутэ пе ладэ; ла сэритуря ын ынэлциме: коборыря штахетей; ла арункэрь: екзекутаря лор дин афара черкулуй де арункаре, фолосиря унор объекте май ушоаре, маркаря унор линий пе сол каре сэ ажутэ ла дирекционаря мишкэрилор, етк.

Меканизмул де базэ репрезентэ сукчесиуня облигаторие а унор мишкэрь ку структура дефинитэ, сукчесиуне ориентатэ ын скопул реализэрий уней форме детерминате де депласаре а корпусулуй. Меканизмул де базэ есте репрезентаря систематикэ а тутурор фазелор конститутиве але уней пробе, ла ун нивел техник элементар.

Екземпле: ла сэритуря ын лунжиме: елан, бэтая-десприндере, збор ши атеризаре; ла арункэрь: еланул ши ефуртул финал; ла алергэриле де гардурь: ритмул де 3 пашь ынтре гардурь, етк.

Прин компонента структуралэ принчипалэ (верига де базэ) а уней пробе се ынцележе ачел элемент конститутив ал техничий каре детерминэ атыт моделул де екзекуцие ал челорлалте элементе, кыт ши ефикачитатя реализэрий.

Екземпле: пасул песте гард, бэтая-десприндеря, ефуртул финал.

Се импун унеле пречизэрь:

- ынсуширя меканизмулуй де базэ конституе о кондицие фэрэ де каре тречеря ла ынсуширя техничий уней пробе атлетиче девине импосибилэ;
- ынвэцаря техничий ынчепе прин ынсуширя компонентей структурале принчипале а пробей;
- ынвэцаря техничий пресупуне екзистенца уней прегэтирь физиче женерале ши спечиале минимале.

Етапа финалэ купринде прочесул де перфекционаре а техничий.

Ын ачастэ етапэ се урмэреште, пе база партикуларитэцилор индивидуале, сэ се добындяскэ компортаря мотрикэ ча май рационалэ, ку чей май ыналць индичь де екзекуцие (коордонаре, витезэ, пречизие, аутоматизм ши етк) де каре диспуне атлетул ла ун момент дат, ын ведеря реализэрий перфоманцей sportive оптиме.

Мижлоаче:

- ефектуаря интегралэ а пробей ку тоате деталииле техниче;
- ефектуаря унор компоненте структурале сепарате ши а унор екзерчиций суплиментаре кореспунзэтоаре;
- ефектуаря екзерчициилор рекламате де коректаря грешелилор;

- ефектуаря, ын нумэр маре, а екзерчициилор пентру дезволтаря адекватэ а калитэцилор мотриче.

Аспекте методиче:

Ын методика предэрий екзерчициилор атлетиче се импуне респектаря урмэтоарелор черинце:

1. Стабилиря унуй обьектив пречис – фиекаре унитате де предаре се елаборязэ ын функции де скопул пропус ши каре требуе атинс ынтр-ун тимп май скурт сау май лунг.
2. Контролул резултателор ынвэцэрий.
3. Коректаря грешелилор.

Депистаря грешелилор нечеситэ дин партя професорулуй куноштинце техниче екзакте ши о ынцележере абсолютэ а принципиилор ши фазелор десфэшурэрий коректе а мишкэрий.

Пентру депистаря грешелилор:

- се ва урмэри де ла дистанцэ;
- се ва ынчепе ку о обсерваре систематикэ;
- се ва экзамена май ынтый позиция ши лукрул пичоарелор;
- апой позиция трункулулуй, капулулуй ши брацелор.

Метода де коректаре а грешелилор. Се ва прочеда ын ордине:

- Детерминаря екзактэ а каузей грешелий;
- Контролул прегэтирий уние буне екзекутэрий а мишкэрий;
- Индикаря унор екзерчиций де коректаре ку обьекте пречисе;
- Мишкэриле се вор екзекута ын кондиций каре сэ фачилитезе ынвацаря;
- Се ва коректа репрезентаря мишкэрий;
- Стэпыниря сукчесивэ а диферителор пэрць але мишкэрий;
- Се ва екзерса десфэшураря ын ансамблу а мишкэрий;
- Се ва мэри трептат интенситатя ефартулуй ши а витезей де екзекуцие а мишкэрий;
- Ну не ва коректа декыт о сингурэ грешалэ о датэ;
- Рекомандэриле «стригате» ын тимпул екзекутэрий уней мишкэрь сынт, ын мажоритатя казурилор, фэрэ ефект;
- Се ва пречиза ку екзактитате чеа че требуе сэ факэ елевул.

Принчипале каузе але апаритий грешелилор:

- репрезентаря мишкэрий форматэ грешит;
- неконкорданта динтре нивелулу дезволтэрий калитэцилор мотриче ши моделулу стадиал пе каре дорим са-л реализэм;
- екзекутаря ынкэ де ла ынчепут а акциунилор техниче ку витезе ши ку ефортурь фоарте марь, атунчь кынд еле ну ерау формате ка деприндерь мотриче.

1.2. Базеле методичей предэрий техничей а пробелор атлетичей ушоаре.

Пентру а екзекута техник корект мишкаря ла ун анумит жен де атлетизм есте нечесар де а ынсуши, адикэ де а креа, акумула посибилитэциле – причепериле ши деприндериле. Ачест прочес в-а декурже ку сукчес дакэ, ынсушинд деприндериле мотриче, елевий вор авя ши багажул нечесар де куноштинце. Елементеле че вор контрибуи ла ынсуширя мишкэрилор ной требуе сэ фие реструктурате, адатгате пентру хотэрыря сарчинилор ной, яр челе каре а ымпедика– сэ фие фрынате.

Ынаинте де а ынчепе прочесул де инструирире ла ун жен де атлетизм есте нечесар де а стабили дакэ елевь сынт прегэтиць пентру ачаста. Пентру детерминаря градулуй де прегэтире сынт утилизате екзерчицииле де контрол, каре не вор да репрезентэрь деспре:

- старя физикэ,
- старя психикэ,
- посилибитэциле де коордонаре.

Перфекционаря ын континуаре а техничий женулуй де атлетизм се фаче ын депенденцэ де градул де прегэтире а калитэцилор физиче, унеорь есте нечесарэ тречеря ла алте форме техниче.

Ынсуширя техничий женурилор де атлетизм пе база репрезентэрилор модерне поате фи ымпэрцитэ ын кытева фазе: пречизаря ши ынсуширя веригий принчипале, детерминаря структурий мотриче а мишкэрий, коректаря адекватэ а тутурор деталиилор де техникэ а мишкэрий; апликаря коректэрий мишкэрий ла нивелуриле респективе субордонате де дирижаре, адикэ аутоматизаря мишкэрий, стандартизаря ши стабилиатя деприндерий.

Примеле трей фазе карактеризязэ етапеле де ынсушире а акциуний мотриче, яр челелалте доуэ – етапа де консолидаре ши перфекционаре.

Пентру ынсуширя женурилор де атлетизм путем утелиза:

- инструирия прин метода имитацией;
- ынсуширя пе каля пробелор ши коректэрий грешелилор;
- ынсуширя организатэ де о алтэ персоанэ (педагогул-антренор);
- инструирия дупэ програм.

Схема-модел де инструирире а техничий екзерчициилор де атлетизм есте конституитэ дин трей етапе:

Етапа ынтыя:

Сарчина. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника екзерчициулуй де атлетизм.

Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекутаре а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.

5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Етапа а доуа:

Сарчина: Ынсуширя техничий веригий де базэ а екзерчициулуй, деталелор ши техничий екзерчициулуй интегру, цинынду-се конт де партикуларитэциле индивидуале але спортивилор.

Мижлоачеле:

1. Екзерчицииле спечиале де прегэтире пентру дезволтаря калитэцилор мотриче нечесаре ла женул конкрет де атлетизм.
2. Екзерчиций спечиале де кондучере пентру ынсуширя фазелор де базэ але техничий женулуй де атлетизм студиаат.

Пентру ынчепут се ва ынсуши позиция инициалэ, се ва стабили, каре пэрць але корпусулуй партичипэ ла екзекутаря мишкэрилор. Се ва пречиза дирекция мишкэрилор. Апой се ва депринде коордонаря де мишкэрь ла амплитудиня оптимэ ши витезэ ну пря маре. Яр дупэ ачаста трептат се ва мэри витеза мишкэрилор, еле се вор ефектуа ку форцэ крескындэ.

3. Екзекутаря екзерчициулуй симплификат, акордын атенция кувенитэ фазей принчипале.

Цинынд конт де комплекситатя де структурэ а техничий женурилор де атлетизм, методеле принчипале але ынсуширий ей сынт екзекутаря екзерчициилор пе пэрць, трептат концентрынду-ле интеграл. Пентру ынлешниря прочесулуй де ынсушире екзерчициул компликат ва фи симплификат, ва фи евиденциатэ фаза принчипалэ, верига де базэ а чиклулуй де мишкэрь, че каре депинд челелалте.

Фаза принчипалэ ла мерс, алергаре ши сэритурь есте чеа де бэтае, ла арункэрь – лансаря объектулуй (ефортул финал ши лансаря). Ын континуаре се ва трече ла ынсуширя фазелор ауксилиаре ши деталиилор де техникэ, трептат комплектын кондицииле де екзекутаре а екзерчициилор.

4. Екзекутаря екзерчициилор спечиале де кондучере пентру дезволтаря калитэцилор физиче ши а техничий мишкэрилор.

Етапа финалэ купринде прочесул де перфекционаре а техничий.

Ын ачастэ етапэ се урмэреште, пе база партикуларитэцилор индивидуале, сэ се добындяскэ компортаря мотрикэ ча май рационалэ, ку чей май ыналць индичь де екзекуцие (коордонаре, витезэ, пречизие, аутоматизм ши етк) де каре диспуне атлетул ла ун момент дат, ын ведеря реализэрий перформанцей sportive оптиме.

Мижлоаче:

- ефектуаря интегралэ а пробей ку тоате деталииле техниче;
- ефектуаря унор компоненте структурале сепарате ши а унор екзерчиций суплиментаре кореспунзэтоаре;
- ефектуаря екзерчициилор рекламате де коректаря грешелилор;
- ефектуаря, ын нумэр маре, а екзерчициилор пентру дезволтаря адекватэ а калитэцилор мотриче.

Ынсуширя екзерчициилор де атлетизм ынчепе ку пробеле май акчесибиле де мерс ши алергаре. Есте рационал де а ынчепе инструиря ку ынсуширя

техничий коректе а пасулуй де алергаре ла дистанцеле де семифонд ши фонд. Апой се ва трече ла ынсуширя алергэрий ку витеза маре, максималэ, адикэ пе дистанце скурте. Ын континуаре се ва ынсуши техника алергэрий ку обстаколе ши де штафетэ.

Ынсуширя техничий сэритурулор ва ынчепе ку сэритура ын ынэлциме, каре дэ посибилитатя де а ынсуши май лесне бэтая ын ымбинаря ку витеза еланулуй.

Ын континуаря се ва ынсуши сэритура ын лунжиге ку елан (ку ындоиря пичоарелор). Челе май компликате типурь де сэритурь (дин пункт де ведере техник) сынт челе трипле ку елан ши сэритуруле ку прэжина, каре нечеситэ ун нивел супериор де прегэтире спечиалэ а спортивилор.

Ла ынсуширя техничий арункэрилор есте нечесар де а поседа техника арункэрилор (ымпинжерилор) объектелор. Ынсуширя техничий арункэрилор ва ынчепе ку екзекутаря екзерчициилор де арункаре де карактер женерал, утилизынду-се объектеле ажутэтоаре ши челе де базэ де диферите греутэць. Апой се ва ынсуши техника де арункаре а греутэций, арункаря гренадей, сулицей, дискулуй, чоканулуй.

1.3. Лекция - форма де базэ а активитэцилор де атлетизм.

Форма де организаре принчипалэ а активитэцилор де атлетизм есте лекция. Пентру лекций есте карктеристик контингентул стабил де елевь, оможенитатя лор де вырстэ ын кадрул групелор. Ачаста пермите де а цине евиденца нивелулуй де прегэтире, партикуларитэцилор индивидуале, пентру а се асигура ындеплиниря планулуй инструктив. Ынаинте де лекцие се вор пуне сарчиниле конкретe дидактиче, едукативе ши де ижиенэ.

Лекция де атлетизм поате фи теоретикэ сау практикэ.

Ла лекция теоретикэ се ынсушеск куноштинцеле де базэ ын теория ши метода предэрий атлетизмулуй. Ла челе практиче се ридикэ нивелул де прегэтире физикэ женералэ, се ынсушеште техника екзерчицилор де атлетизм, се дезволтэ калитэциле спечиале а активитэций спечиале нечесаре.

Ореле де курс практиче се десфэшоарэ конформ структурий дин трей етапе: де прегэтире, де базэ ши де ынкеере.

Сарчиниле етапей де прегэтире сынт:

1. Организаря группей, експликаря ши концентраря атенцией елевилор асупра активитэций че ва урма, ридикаря тонулуй емоционал, асигураря либертэций де акциуне, ынсуширя екзерчицилор де фронт ши формацие, ымбунэтэциря цинутей.
2. Интенсификаря метаболизмулуй ши функциилор вежетативе але организмулуй, асигураря еластичитэций оптиме а мушкилор ши мобилитэций веригилор апаратулуй мотриче.
3. Прегэтиря спечиалэ ын конформитате ку спечификул активитэций де алергаре, сэритурь, арункэрь: «предиспозиция мотриче», «предиспозиция физикэ».

Дупэ презентаря рапортулуй, контролул фреквецей, експликаря сарчинилор лекцией де регулэ, се трече ла мерс сау екзерчицииле де фронт ши формацие ши алергэрь. Алергаря лентэ тимп де 5-7 мин есте ун мижлок фоарте фолоситор пентру тоць.

Дупэ алергаре ши мерсул де 1-2 мин се ва екзекута о серие (10-15) де екзерчиций прегэтитоаре пентру мушкий ши лигаментеле брацелор, чентурий скаруларе, трункиулуй ши пичоарелор. Сарчина лор констэ ын ынкэлзиря, ынвиораря группирлор де мушчь. Пентру ачаста сынт резервате 10-15 мин.

Ын депенденцэ де сарчиниле ынаинтате ла етапа де базэ а лекцией сынт фолосите екзерчиций, каре ынлеснеск ынсуширя женурилор де атлетизм.

Сарчиниле етапей де базэ а лекцией сынт:

1. Ымбунэтэциря активитэций органелор интерне пентру фортификаря сэнэтэций, ридикаря нивелулуй де дезволтаре физикэ ши прегэтире пентру а реализа ун волум маре де активитате, ку интенситате мэритэ.
2. Ынсуширя техничий екзерчициилор де атлетизм, перфекционаря, дезволтаря витезей, форцей, резистенцей, абилитэций, дибэчией, еластичитэций, ын функцие де женул конкрет де атлетизм.
3. Прегэтиря тактикэ ши волитивэ, каре контрибуи ла обцинеря резултатулуй спортиа сконтал ла арумите женурь де атлетизм.

Концинутул етапей де базэ а лекцией поате вариа.

Селектаря мижлоачеле кореспунзэтоаре ши а методичий де десфэшура ре депинде де периоде антrenaменте, градул де прегэтире физикэ.

Де регулэ, етап де базэ инклу де ну май мулт де доуэ женурь де атлетизм (алергаре и мерс ын ымбинарн ку сэритурь ши арункэрь).

Де асеменя се рекомандэ де а инклу де диферите штафете, екзерчиций де жимнастикэ ши акробатикэ, лупте, екзерчиций ку соличитаций спорите, жокурь спортиве.

Дурата етапей де базэ а лекцией депинде де сарчиниле антrenaментелор, мижлоачеле апликате ши нивелул де прегэтире а елевилор (20-25 мин.)

Сарчиниле етапей де ынкиере а лецией:

1. Контрибуи ла атенуаря функцией де респирацие ши чиркулацие сангуинэ пынэ ла нивелул инициал, микшорязэ соличитэциле мускуларе, асигурэ тречеря ла ун алт тип де активитат сау одихнэ.
2. Биланцул лекцией ши апречиеря активитэций елевиор. Детерминаря сарчиний пентру акасэ.

Се фолосеск екзерчиций де интенситате медие, ку кордонаря симплэ а мишкэрилор: алергаря лентэ, мерсул, екзерчиций елементаре, элементе де данс.

Дурата етапей 5 мин.

Ла солуционаря сарчинилор де организаре а елевилор ла лекцие сынт утилизате трей методе: фронталэ, де груп ши индивидуалэ.

Фронталэ: тоць елевий примеск ачеашь сарчинэ ши о екзекутэ симултан.

Де груп: елевий се ымпарт ын груп. Фиекаре група примеште сарчина са.

Индивидуалэ: педагогул детерминэ фиекэруя сарчина.

Дупэ карактерул лукрулуй инструктив ла атлетизм пот фи евиденциате лекцииле пентру ынсуширя материей ной, перфекционаря ши консолидаря ей, лекцииле де контрол ши миксте.

Капиталул II. Методика де инструире пробелор де мерс спортив ши алергэрь

2.1. Методика предэрий – ынвэцэрий техничий принципалелор элементе але Школий алергэрий

Алергаря ушоарэ – есте компусэ динтр-о фазэ де збор, алтернатэ ку о фазэ де сприжин кынд пе ун пичор кынд пе челэлант. Се карактеризязэ прин натуралец, релаксаре, економичитате, ушуринацаэ, ритм униформ ши темпоу лент де депласаре. Сукчесиуня пашилор де алергаре есте ынсоцитэ де мишкаря континуэ а брацелор ындоите дин артикулация котулуй ынаинте ши ынапой, дар ын тотдеауна брац ши пичор опус. Трункюл есте дрепт, сау пучин ынклинат ынаинте, капул се афлэ ын прелунжиря трункюлуй, яр привиря ынаинте ла нивелул оризонталей.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс ку ашезаря лабей пичорулуй пе дирекция де депласаре, ку руляря тэлпий пе сол кэлкый – талпа – ырф, ку мишкаря коректэ а брацелор ынаинте, интериор ши ынапой, ку коателе ориентате пучин спре екстериор.
2. Се екзекутэ мерс ушор, алтернат ку мерс виой, ку мишкаря енержикэ а брацелор.
3. Се екзекутэ мерс дин че ын че май репедэ, ку тречере ын алергаре ушоарэ пе дистанца де 20-30 м.
4. Се екзекутэ мерс виой ку тречеря ын алергаре ушоарэ, урматэ де мерс ушор.
5. Се екзекутэ алергаре ушоарэ, тречере ын мерс ку релаксаре.
6. Се екзекутэ алергаре ушоарэ ын ритм униформ, ку инспирация ла ун пас ши жумэтате, ши експирация ла ун пас ши жумэтате.
7. Се екзекутэ алергаре ушоарэ ын груп.
8. Се екзекутэ алергаре пе терен вариат ын шир индиан.

Грешеле фреквенте:

- Лаба пичорулуй се ашазэ пе пинжеа сау пе кэлкый ши ну пе тоатэ талпа.
- трынтиря пичорулуй пе сол.
- талпа пичорулуй де сприжин ну се дерулязэ кэлкый – талпа – ырф.
- умерий се минцин ридикаць ши се криспеазэ.
- паший сынт преа лунжэ.
- брацелэ ну сынт ындоите дин артикулация котулуй ши ну се мишкэ ын ритм ку пичоареле.
- мишкарея брацелор ну респектэ синхронизареа брац ши пичор опус.
- трункюл ну есте вертикал, привиря ну есте ынаинте.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекутэ ку кыт май мултэ дезинволтурэ, натуралеце, економичикате, релаксаре.
- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.

- се ва урмэри о алергаре фэрэ тырширя пичоарилор ку ашезаря лабей пичорулуй пе тоатэ талпа, ориентатэ пе дирекция де алергаре.

- се ва урмэри ка мишкаре де пендуларе а гамбелор пичоарелор сэ се екзекутэ пе суб коапсэ, ну ын латерал ши нич ынэунтру.

- алергэриле се екзекутэ ын принчипал пе теренурь мой, аменажате ку ярбэ, румегуш, пистэ сау коритан, и се евитэ теренуриле асфалтате ши челе ку шапэ де чимент.

- есте индикатэ алергаря ын груп.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

Се аляргэ пе 100, 200, 300, 400, 500 м ши кяр пе дистанце ынтре 1 – 15 км униорь май мулт ын функции де ырстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй, дар ши обьективул урмэрит. Се репетэ де 2-6 орь ын функции де дистанцэ, де скопул урмэрит, де нивелул де прегэтире.

Алергаря ку жок де глезнэ – констэ ынтр-о пэшире скуртэ, ку ашезаре пе пинже, ку пичорул ын флексие дин артикуляция глезней, женункюлуй ши шолдулуй, урматэ де о екстенсие рапидэ а челор трей артикуляций конкомитент ку руляря тэлпий ырф-талпа-кэлкый. Ачестэ руляре се екзекутэ пынэ че кэлкыюл атинже солул. Талпа пичорулуй се ашазэ ынтоддяуна ку ырфул пе дирекция де депласаре. Дин моментул луэрий контактулуй пе пинжя пичорулуй, каре а пэшит anteriор греутатя корпусулуй трече пе ачест пичор. Конкомитент ку екстенсия артикуляциилор пичорулуй anteriор, се реализязэ флексия артикуляциилор пичорулуй постериор, ынсоцитэ де о руляре а лабей пичорулуй кэлкый-талпа-ырф, обцинынду-се астфел о дескэркаре а ачестуя, урматэ де десприндере ши пэшире ынаинте. Пэширя ынаинте а пичорулуй постериор се реализязэ прин ридикаря ушоарэ а коапспей, ку гамба ушор флексатэ ши глезнэ апроапе ынтинсэ, ку ырфул лабей пичорулуй апроапе де сол.

Мишкаря де пэшире а пичорулуй есте разантэ ку солул, а кытева чентиметри де ачеста. Брацелэ, ындоите дин артикуляция котулуй ынтр-ун унгь де 90^0 , се плимбэ пе лынгэ трукь ынаинте ши ынапой, ку о мишкаре енержикэ. Трукюл аре позиция вертикалэ, ку капул ын прелунжиря трукюлуй, ку привиря ынаинте, ла нивелул оризонталей. Лунжимя пасулуй есте де 20-30 чм.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаре ку жок де глезнэ дифирите позиций але брацелор: ындоите, дин артикуляция котулуй, либере пе лынгэ корп, ынтинсе латерал сау ынаинте, ку палмеле пе шолд етк.
2. Дин стынд апропиат, ынclinат ку сприжин пе палме, ла ун перете, се флексязэ артикуляцииле пичорулуй дрепт, ку ридикаря кэлкыюлуй, ку тречеря греутэций пе пичорул стынг, урмязэ апой о екстиндере а артикуляциилор пичорулуй дрепт, ши ын финал се рулязэ талпа ын дирекция ырф-талпа-кэлкый, ку тречеря греутэций пе ачест пичор. Конкомитент ку екстиндерея артикулэциилор пичорулуй дрепт, се реализязэ ындоиря артикулэциилор пичорулуй стынг принт-о руляре кэлкый-талпа-ырф ши о дескэркаре а греутэций корпусулуй. Алергаря

ку жок де глезнэ есте о сукчесиуне де флексии ши екстенции, ку дескэркаря ши ынкэркаря греутэций де пе ун пичор пе алтул. Се екзекутэ лент, ку маре атенцие пе руларя ши деруларя тэлпий, тречеря греутэций де пе ун пичор пе челэлалт ши ориентаря мишкэрий женункюлуй спре ынаинте.

3. Се екзекутэ жок де глезнэ пе лок, скимбэрь де ритм (май лент, май рапид). Се урмэреште руларя комплетэ а лабей пичорулуй ши тречеря греутэций де пе ун пичор пе челэлалт.
4. Се екзекутэ жок де глезнэ пе лок, урмат де жок де глезнэ ку депласаре лентэ, ку акцент пе ридикаря а коапсей ши а лабей пичорулуй.
5. Се екзекутэ жок де глезнэ ку депласаре пе о линии маркатэ.
6. Се екзекутэ жок де глезнэ пе ун кулоар ын шир ындиан, май мулць индивизь.
7. Се екзекутэ жок де глезнэ ку депласаре пе 2-3 кулоаре ын линии кыте 2-3 ындивизь.
8. Се екзекутэ жок де глезнэ ку депласаре, комбинат ку алте екзерчиций дин шкоала алергэрий.
9. Се екзекутэ жок де глезнэ ку депласаре ын витезэ максимэ.

Грешеле фреквенте:

- талпа пичорулуй антериор ну се дерулязэ ырф-талпа-кэлкый.
- лаба пичорулуй ну се ашазэ пе пинжа, чи пе тоатэ талпа сау пе кэлкый.
- паший сынт пре лунжь.
- брацеле ну се мишкэ ын ритм ку пичоареле ши ну респектэ синхронизаря брац ши пичор опус.
- трункюл ну есте ла вертикалэ ши дрепт, привиря ну есте ынаинте.

Индикаций методиче:

- ла ынчепутул мишкэрий се ынвацэ дин сприжин ла перете, ынтр-ун темпоу лент, пентру а-шь ынсуши май ынаинте мишкаря пичоарелор ши тречеря греутэций де пе ун пичор пе челэлалт.
- се инсистэ пе ашезаря паралелэ а тэлпилор, ку ун декалаж латерал миним.
- се урмэреште ашезаря коректэ а тэлпилор пе дирекция де депласаре.
- депласаря се фаче ла ынчепут лент; трептат крескынд витеза де екзикуцие фэрэ а афекта коректитудиня.
- се ва урмэри о екзикуцие коректэ, ритматэ ши суплэ а мишкэрий глезней.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзикутэ пе 10, 20, 20, 40, 50 м, ын функция де ырстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.
- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де дистанцэ, де обьективул урмэрит, де нивелул де прегэтире.

Алергаря ку женункий сус – есте ун екзерчициу каре аре ла базэ о сукчесиуне де контакте ку солул пе ун пичор, кынд пе челэлалт, алтернате ку о фазэ скуртэ де збор. Коапса пичорулуй де авынтаре се ридикэ пынэ оризонталэ,

ку гамба перпендикулярэ пе сол, ку лаба пичорулуй ушор екстинсэ, ку ырфул ориентат спре сол, дупэ каре се кобоарэ пе сол, контактул луынду-се пе пинже.

Ын моментул коборырий пичорулуй де авынтаре, пичорул де сприжин се деспринде де пе сол ши уркэ спре оризонталэ ку женункюл ындоит. Мишкаря де ридикаре а унуй пичор есте симултанэ ку мишкаря де коборыре а челуйлалт пичор. Контактул ку солул се й-а пе пинже, фэрэ сэ се реализезе о деруларе комплетэ ка ла жокул де глезне.

Брацелэ ындоите дин артикуляция котулуй се мишкэ ынаинте ши ынапой, ын ритмул мишкэрий пичоарелор синхронизате брац ши пичор опус.

Трункюл есте ла вертикалэ, ку капул ын прелунжиря трункюлуй, ку привиря ориентатэ ынаинте ла нивелул оризонталей.

Лунжимя пасулуй есте микэ, де 30-60 чм, ын функции де лунжимя мембрелор интериоаре ши нивелул прегэтире, дар поате фи ши май маре.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс ку ридикаря ла трей пашь а унуй женункь сус, ла оризонталэ.
2. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус пе лок, фэкынду-се перманент о коректаре а позицией трункюлуй, а мишкэрий брацелор ши а мишкэрий пичоарелор.
3. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус ку депласаре ын ритм лент, ку акцент коордонаря мишкэрило.
4. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус пе о линии маркатэ, ку ашезаря пичорулуй ку ун декалаж латерал кыт май мик.
5. Се екзекутэ алергаре ку женункий ын линии де кыте 3-4 сау май мульць субьекць, ку сарчина сэ ну се депэшаскэ уней пе алций.
6. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус, ку диктаря ритмулуй алергэрий прин бэтая дин палме.
7. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус, ку алтернаря ритмулуй кынд лент, кынд рапид.
8. Се екзекутэ алергаря ку женункий сус, алтернат ку ун алт екзерчиций дин шкоала алергэрий.
9. Се екзекутэ алергаре ку женункий сус, ку витеза максимэ пе лок ши ку депласаре.

Грешеле фреквенте:

- ашезаря лабей пичорулуй пе сол пе кэлкый пе тоатэ талпа.
- ридикаря инсуфичиентэ а коапсей.
- трункюл ынclinат ынаинте сау ынапой.
- екстенсия инкомплетэ а пичорулуй де сприжин.
- импульсия инсуфичиентэ а пичорулуй де сприжин.
- мишкэрь сакадате ши несинхронизате.
- привиря есте цинутэ ын пэмынт сау спре сус.

Индикаций методиче:

- ла ынчепут, мишкэриле се екзекутэ пе лок ши се урмэреште коордонаря мишкэрий брацелор ши пичоарелор.

- се инсистэ пе ынтиндеря комплетэ а артикуляцило триплей екстенсии.

- се урмэреште ашезаря лабей пичорулуй пе пинжа ши менцинеря уней позиций ыналте а чентрулуй де греутате.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де ыврстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, объективул урмэрит нивелул де прегэтире.

Алергаря ку пендуларя гамбей ынапой – репрезинтэ о формэ де алергаре ын каре есте акцентуатэ екзекуция фазей пасулуй постериор, кэлкыюл атингынд шезута. Дупэ ынтреруперя контактулуй ку солул, женункий се флексызэ фоарте мулт, кэлкыюл уркэ спре коапсэ атингынд феселе. Дупэ атинжеря фесей ку калкыюл, гамба кобоарэ спре сол, лаба пичорулуй й-а контактул ку солул пе пинжа, фэрэ сэ депэшаскэ проекция чентрулуй женерал де греутате. Лунжимя пасулуй де депласаре пе фиекаре пичор есте де 30-70 чм. Трюнкюл есте ынклинат ынаинте, капул ын прелунжиря трункюлуй, привиря ынаинте ла 10-15 м. Брацеле се мишкэ ынаинте ши ынапой пе лингэ трункь, ку коателе ындоите сау либере пе лингэ корп.

Методика ынсуширий:

1. Дин стынд депэртат ку сприжин пе палме, ла перете, се екзекутэ ловиря шезутей кынд ку ун кэлкый, кынд ку челэлалт.
2. Се екзекутэ мерс ку ловиря шезутей ла фиекаре 3 пашь.
3. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынапой пе лок, ку диктаря ритмулуй прин бэтая дин палме прин брацеле либере пе лингэ корп.
4. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынапой, ку депласаре, ку мишкаря брацелор ку коателе ындоите.
5. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынапой ын темпоурь алтернате.
6. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынапой алтернатэ ку алте екзерчиций дин шкоала алергэрий.
7. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынапой ку витезэ максимэ.

Грешеле фреквените:

- трункюл е пря дрепт сау пря ынклинат ынаинте.
- палмеле се ашазэ пе фесе.
- пендуларя постериорэ а гамбелор се фаче прин латерал.
- липсеште коордонаря ынтре браце ши пичоаре.

Индикаций методиче:

- трункюл сэ фие ушор ынклинат спре ынаинте.
- се урмэреште ка брацеле сэ се миште ынаинте ши ынапой, ку коателе ындоите.

- дупэ пэрэсиря солулуй, лаба пичорулуй се ындряптэ спре фесе пе друмул чел май скурт.

- ла ынчепут екзекуция есте лентэ, дупэ ынсушире креште витеза де екзекуция.

- ну се ынсистэ пе фолосиря ачестуй екзерчиций, ын мод ексажерат, ынтрукыт контравине дирекцией де депласаре дин алергэрь. Есте фолосит ын спечиап пентру реализаря ынкэлзирий мускулатурий антериоаре а коапсей.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де вырстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, объективул урмэрит нивелул де прегэтире.

Алергаря ку пендуларя гамбей ынаинте – репрезентэ о формэ де алергаре ын каре есте акцентуатэ екзекуция фазей пасулуй антериор. Дупэ ынтреруперя контактул ку солул, женункюл се ридикэ ку коапса пущин деасупра оризонталей, кэлкыюл ну май пендулязэ пе суб коапсэ, гамба есте ушор флексатэ пе коапсэ. Дупэ атинжеря сау тречеря ушоарэ песте нивелул оризонталей, гамба се екстинде пе коапсэ ши кобоарэ ымпреунэ ку ачеста спре сол. Лаба пичорулуй й-а контактул ку солул пе пинжа мулт ынаинте проекцией чентрулуй женерал де греутате. Лунжимя пасулуй есте де 40-90 чм ши кяр май мулт. Трункюл есте ынclinат ынапой, капул ын прелунжиря трункюлуй, привиря ынаинте ла 40-50 м. Брацеле се мишкэ ынаинте ши ынапой пе лынгэ трункь, ку коателе ындоите сау либере пе лынгэ корп.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс ку ридикаря коапсей песте оризонталэ ши пендуларя гамбей ла фиекаре 3 пашь.
2. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынаинте пе лок, ку коректаря мишкэрий пичоарелор ши позицией трункюлуй.
3. Ачелаш екзерчициу ка ла нумэрул 2, ынсэ коректынду-се мишкаря брацелор.
4. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынаинте, ку депласаре, ку мишкаря брацелор авынд коателе ындоите.
5. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынаинте ку темпоурь алтернате (лент, рапид).
6. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынаинте алтернатэ ку алте екзерчиций дин шкоала алергэрий.
7. Се екзекутэ алергаре ку пендуларя гамбей ынаинте ку витезэ максимэ.

Грешеле фреквенте:

- трункюл е пря дрепт сау пря ынclinат ынаинте.
- пендуларя антериоарэ а гамбелор се фаче прин латерал.
- липсеште коордонаря ынтре браце ши пичоаре.

Индикаций методиче:

- се урмэреште ка трункюл сэ фие пе вертикалэ сау фоарте ушор ынclinат спре ынаинте.

- се урмэреште ка брацеле сэ се миште ынаинте ши ынапой, ку коателе ындоите, ынтр-о мишкаре униформэ.

- дупэ пэрэсиря солулуй, женункюл пичорулуй се ындрыптэ спре ынаинте сус, пе друмул чел май скурт.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де ырстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, обьективул урмэрит нивелул де прегэтире.

Алергаря ку женункий ынтиншь ынаинте – есте ун екзерчициу каре аре ла базэ о сукчесиуне де контакте ку солул, кынд пе ун пичор, кынд пе челылалт, алтернате ку о фазэ де збор. Пичорул де авынтаре се ридикэ ын сус, пынэ ла апроксиматив ун унгь де 45^0 ку женункюл екстинс, ку ырфул ынтинс, дупэ каре се кобоарэ ши се ашазэ пе сол, пе пинже. Ын моментул коборырей пичорулуй де авынтаре, пичорул де сприжин се деспринде де пе сол ши уркэ ла 45^0 ку женункиул ынтинс. Мишкаре де ридикаре а унуий пичор есте симултанэ ку мишкаря де коборыре а челуйлалт пичор. Контактул ку солул се й-а пе пинжа, фэрэ сэ се реализязэ о деруларе. Брацеле ындоите дин артикуляция котулуй, се мишкэ ынаинте ши ынапой, ын ритмул мишкэрий пичоарелор, синхронизат брац ши пичор опус. Трункюл есте пуцин ынклинат ынапой, ку капул ын прелунжиря трункиулуй, ку привиря ориентатэ ынаинте ла нивелул оризонтулей. Лунжимя пасулуй есте микэ де 30-60 чм, унеорь май маре ын функции де лунжимя мембрелор интериоаре.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс ку ридикаря ла трей пашь а унуий пичор ынтинс ла 45^0 .
2. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь, пе лок, ку коректаря позицией трункюлуй, мишкэрий брацелор ши а мишкэрий пичоарелор.
3. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте, ку депласаре ын ритм лент, ку акцент пе коордонаря мишкэрилор.
4. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте пе о линии маркатэ, ку ун декалаж латерал кыт май мик ла ашезаря тэлпилор пе сол.
5. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте ын линии, кыте 3-4 сау май мулць субъекць, ку сарчина, де а ну се депэши уний пе алций.
6. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте, ку диктаря ритмул алергэрий прин бэтая дин палме.
7. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте ку алтернаря ритмул кынд лент кынд рапид.
8. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте, алтернат ку ун алт екзерчициу дин шкоала алергэрий.
9. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынаинте, ку витеза максимэ.
10. Се органиязэ ынтречерь ку сарчинь диферите.

Грешеле фреквенте:

- се ашазэ лаба пичорулуй пе сол пе кэлкый сау пе тоатэ талпа.

- се ридикэ ындоит пичорул.

- трукюл е преа дрепт сау е ынклинат ынаинте.
- се флексызэ пичорул ын тимпул сприжинулуй.
- импульсия е инсufficiентэ пе пичорул де сприжин.
- се фак мишкэрь сакадате ши несинкронизате.
- привиря се ындряптэ спре пичоаре.

Индикаций методиче:

- ла ынчепут, мишкэриле се екзекутэ пе лок ши се урмэреште коордонаря мишкэрий брацелор ши пичоарелор.
- се инсистэ пе блокаря артикулацией ла нивелул женункиулуй.
- се урмэреште ашезаря лабей пичорулуй пе пинжа ши менцинеря уней позиций ыналте а чентрулуй де греутате.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де ырстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.
- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, объективул урмэрит нивелул де пригэтире.

Алергаря ку женункий ынтиншь ынапой - есте ун екзерчициу каре аре ла базэ о сукчесиуне де контакте ку солул, кынд пе ун пичор, кынд пе чельлалт, алтернате ку о фазэ де збор. Пичорул де авынтаре се ридикэ сус ынапой ку женункиул ынтинс, ку лаба пичорулуй ушор акстинсэ, ку ырфул ориентат спре сол, дупэ каре се кобоарэ ши се ашазэ пе сол пе пинжа. Мишкаре де ридикаре а унуй пичор есте симуланэ ку мишкаря де коборыре а челуйлалт пичор. Контактул ку солул се й-а пе пинжа ши есте урмат де о импульсие.

Брацэле ушор ындоите сау ынтинсе дин артикулация котулуй се мишкэ ынаинте ши ынапой ын ритмул мишкэрий пичоарелор, синкронизат брац ши пичор опус.

Трукюл есте ынклинат ынаинте, ку капул ын прелунжиря трукнулуй, ку привиря ориентатэ ынаинте жос. Лунжимя пасулуй есте микэ де 20-60 чм, униорь май маре ын функции де лунжимя мембрелор интериоаре.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаря ку женункий ынтиншь ынапой, пе лок, ку коректаря позицией трукнулуй, а мишкэрий брацелор ши а мишкэрий пичоарелор.
2. Се екзекутэ алергаря ку женункий ынтиншь ынапой ку депласаре ын ритм лент, ку акцент пе коордонаря мишкэрило.
3. Се екзекутэ алергаря ку женункий ынтиншь ынапой пе о линии маркатэ, ку ашезаря тэлпилор, ку ун декалаж латерал кыт май мик.
4. Се екзекутэ алергаря ку женункий ынтиншь ынапой, ку диктаря ритмул алергэрий прин бэтая дин палме.
5. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынапой ку алтернаря ритмул кынд лент кынд рапид.
6. Се екзекутэ алергаре ку женункий ынтиншь ынапой, алтернат ку ун алт екзерчициу дин шкоала алергэрий.
7. Се организызэ ынтречерь ку сарчинь диферите.

Грешеле фреквенте:

- ридикаре инсуфичиентэ а пичоарелор ынапой.
- трукюл ынклинат инсуфичиент ынаинте сау менцинут пе вертикалэ.
- импульсия инсуфичиентэ а пичорулуй де сприжин.
- мишкэрь сакадате ши несинкронизате.

Индикаций методиче:

- ла ынчепут, мишкэриле се екзекутэ пе лок ши се урмэреште коордонаря мишкэрий брацелор ши пичоарелор.
- се инсистэ пе ынтиндеря комплетэ а артикулациилор коапсей ши женункиулуй.
- се урмэреште ашезаря лабей пичорулуй пе пинжа ши менцинеря уней позиций ыналте а чентрулуй де греутате.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де ыврстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ.
- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, объективул урмэрит нивелул де прегэтире.

Алераре латералэ ку пашь ынкручишаць – есте ун екзерчициу че стэ ла база ынсуширий еланулуй ла пробе де арункаря минжий де оинэ ши арункаря сулицей. Я се карактеризязэ принтр-о деосибитэ коордонаре ши се поате екзекута ку партя стынгэ сау ку партя дряптэ ынаинте. Алергаря латералэ ку пашь ынкручишаць констэ ын депласаря ку партя латералэ пе дирекция де алергаре, компусэ динтр-о тречере а пичорулуй де авынтаре, дрептул динапой песте пичорул де сприжин стынгул, ынаинте. Дупэ моментул десприндерий пичорул дрепт пендулязэ ын сус спре дирекция де депласаре принтр-о мишкаре амплэ де ридикаре а коапсей спре 90^0 , песте пичорул де сприжин ши апой коборыря коапсей ку ынтиндеря гамбей ши ашезаря тэлпий пе сол, перпендикуляр пе дирекция де депласаре пентру а реализа ун ноу контакт. Дупэ реализаря сприжинулуй пе пичорул дрепт, пичорул стынг се депласязэ ынаинте латерал спре стынга апроапе разант ку солул ши се ашазэ пе тоатэ лалпа. Ачастэ сукчесиуне а пашилор ынкручишаць есте ынсоцитэ де мишкаря концинуэ а брацелор ынаинте ши ынапой, дар поате фи ынсоцитэ ши де менцинеря брацелор ын диферите позиций. Депласаря се поате реализа атыт ку партя латералэ стынгэ ынаинте, аша кум с-а дескрис антериор, кыт ши ку партя латералэ дряптэ ынаинте.

Мишкэриле карактеристиче фазей де сприжин ши де пендуларе ынкручишатэ сынт реализате ын мод економик, ку мултэ релаксаре. Трукюл есте дрепт, капул ын прелунжиря трукюлуй, яр привиря ынаинте ла нивелул оризонталей.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс ку пэширя пичорулуй дрепт песте пичорул стынг пе дирекция депласаре, ку ашезаря лабей пичорулуй пе тоатэ талпа ши мутаря пичорулуй стынг спре стынга.
2. Се екзекутэ мерс латерал ынкручишат ку тречере ын алергаре ку пас ынкручишат.

3. Се екекутэ алергаре ку пас ынкручишат ку витеза скэзутэ де депласаре, реализынду-се коордонаря мишкэрилор.

4. Се екекутэ алергаре ку пас ынкручишат ку витеза дин че ын че май маре де депласаре.

5. Се екекутэ алергаре ку пас ынкручишат алтернатэ ку алергаре ушоарэ, сау ку ун алт екзерчициу де шкоала алергэрий.

6. Се екекутэ алергаре ку пас ынкручишат ку темпоу лент, алтернатэ ку алергаре ку пас ынкручишат ын темпой рапид.

Грешеле фреквенте:

- коапса пичорулуй, че реализязэ ынкручишаря, ну се ридикэ апроапе де оризонталэ.

- паширя ынкручишатэ а пичорулуй ну есте суфичиент де лунгэ.

- умерий ын тимпул депласэрий сынт ридикац, криспац ши ынторшь спре дирекция де депласаре.

- брацеле ну сынт ындоите дин артикуляция котулуй ши ну се мишкэ ын ритм ку пичоареле.

- трункюл ну есте ла вертикалэ, привиря ну есте ынаинте.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екекутэ ку мултэ дезинволтурэ.

- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.

- се ва урмэри ашезаря лабей пичорулуй пе тоатэ талпа, ориентатэ перпендикуляр пе дирекция де алергаре.

- се ва урмэри ка депласаря коапсей сэ се факэ ын латерал, песте чельлалт пичор.

- пынэ се ынсушеште ачест тип де алергаре екекуция ва фи лентэ, пе урмэ дин че ын че май рапидэ.

- депласаря се ва фаче кынд ку партя стынгэ ынаинте кынд ку партя дряптэ ынаинте.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м, ын функции де ыврстэ ши градул де прегэтире ал субъектулуй каре лукрызэ, ши де объективул урмэрит.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанца, объективул урмэрит нивелул де пригэтире.

Алераре латералэ ку пашь адэугаць - се карактеризязэ прин депласаря ку партя латералэ дряптэ сау стынгэ пе дирекция де депласаре. Еа аре ла базэ апропиеря ши депэртаря пичоарелор ынтр-о мишкаре че пресупуне о импулсие ун збор, о атеризаре. Импулсия, че детерминэ депласаря латералэ а корпусулуй, се реализязэ пе амбеле пичоаре одатэ, динтр-о позиции ушор депэртат латерал, ку артикулацииле пичоарелор семифлексате. Дупэ терминаря импулсией ын примул момент, ын уркаре пичоареле се апропие, дупэ каре, ын коборыре пичоареле се депэртязэ ушор ши се реализязэ о атеризаре пе тоатэ талпа ку артикулацииле ушор флексате, урмынд о ноуэ импулсие. Ын тимпул импулсией брацеле ажутэ мишкаря де десприндере-ынэлцаре принтр-о дучере латералэ ын

сус ревин пе лынгэ корп одатэ ку атеризаря. Трункюл есте дрепт-вертикал, капул ын прелунжиря трункюлуй.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ мерс латерал ку пашь адэугаць.
2. Се екзекутэ алергаре латералэ ку пашь адэугаць ынтр-ун темпоу лент.
3. Се екзекутэ алергаре латералэ ку пашь адэугаць ку десприндере, ку депласаре кыт май лунгэ.
4. Се екзекутэ алергаре латералэ ку пашь адэугаць ку десприндере, ку депласаре кыт май ыналтэ.
5. Се екзекутэ алергаре латералэ ку пашь адэугаць кыт май рапид екзекутатэ.
6. Организаря де ынтречере ку диферите сарчинь.

Грешеле фреквените:

- лаба пичорулуй се ашазэ пе пинжа сау пе кэлкый.
- мишкаря брацелор ну се синхронизязэ ку импулсиа пичоарелор.
- трункиул есте ынклинат ынаинте сау пе спате, привиря ну есте ынаинте.
- атеризаря се фаче ку женункий ынтиншь.

Индикаций методиче:

- ла ынчепут, екзекуция ва фи лентэ ши се ва урмэри реализаря имулсией ши депэртэрий латерале а пичоарелор.
- дупэ че с-а ынсушит техника, екзекуция ва фи май рапидэ ши се урмэреште о импулсие путерникэ.
- се урмэреште синхронизаря мишкэрилор де импулсие а пичоарелор, ку дучеря латералэ а брацелор.
- се урмэреште реализаря уней атеризэрь еластиче.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 10-30 м ши кяр пе дистанце май марь ын функции де вырстэ, де градул де прегэтире а субъектулуй ши де обьективул урмэрит.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанцэ, обьективул урмэрит, нивелул де прегэтире.

Алергаре ку пас лансат де симифонд – сау алергаря ын темпоу модерат, принчипала формэ де депласаре пе паркурсул сусцинерий пробелор де резистенцэ. Се карактеризязэ прин натуралеце, релаксаре, економичитате, ушуринцэ, ритм униформ, ши темпой модерат. Аре ачеяшь сукчесиуне а фазелор алергэрий ушоаре, ку деосебиря са мишкэриле сынт май ампле ши май енержиче.

Унитатя чикликэ, каре се репетэ, есте пасул алергэтор формат динтр-о фазэ де сприжин ши о фазэ а пасулуй пендулант. Сприжинул есте унилатерал, урмат де о фазэ де збор ши о фазэ де сприжин пе челэлалт пичор. Ачастэ сукчесиуне а пашило де алергаре есте ынсоцитэ де мишкаря концинуэ а брацелор ынаинте ши ынапой, дар ынтотдяуна брац ши пичор опус.

Депласаря ынаинте есте детерминатэ де импулсиа пичорулуй де сприжин, конкомитент ку ынтиндеря челор трей артикуляций (глезнэ, женункь, шолд) ши урматэ де десприндеря тэлпий де пе сол. Дупэ моментул десприндерий, пичорул пендулязэ май ынтый постериор ши апой антериор, прин ридикаря

коапсей, проектаря гамбей ынаинте ши, ын финал, коборыря тэлпий пе сол пентру а реализа ун ноу контакт. Мишкэриле карактеристиче фазей де сприжин ши челей де пендуларе постериоарэ ши антериоарэ сынт реализате ын мод економик, ку мултэ релаксаре. Брацеле ындоите дин артикулация котулуй, авынт палмеле ку дежете ушор флексате, се мишкэ ынаинте ши ынапой, ушор ын интериор. Трункюл есте дрепт сау пуцин ынклинат ынаинте, капул ын прелунжиря трункюлуй, привирия ынаинте ла нивелул оризонталей.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, пе дистанца де 40-60 м, ку акцент пе екзекуцие коректэ ши темпоу униформ.
2. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, репетатэ, пе дистанца де 60-80 м (ын каре се урмэреште реализаря уней лунжимь, а пасулуй де алергаре, потривит де лынгэ, де 1,30-1,90м).
3. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, репетатэ, пе дистанца де 80-100 м, ын груп (се урмэреште обишнуиря ку мишкаря скуртэ ши релаксатэ а брацелор ынаинте ши ынапой пе лынгэ трункь).
4. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, репетатэ, пе дистанца де 80-100 м, ку кэлкаре пе о линии трасатэ ку вар (се урмэреште ашезаря тэлпилор паралел, ку лаба пичорулуй ориентатэ пе дирекция де алергаре).
5. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, репетатэ пе дистанца де 80-100 м, ын турнантэ (ын семичерк) ку урмэриря мишкэрилор пэрций латерале дрепте а корпусулуй (каре требуе сэ фие май ампле ши май енержиче).
6. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де симифонд, репетатэ, пе дистанца де 80-100 м, ын турнантэ, ын груп (се урмэреште обишнуиря ку алергаря ын груп).
7. Се екзекутэ алергаре ын темпой модерат, ын груп, ку евадаря дин груп пентру окупаря уней позиций фаворабиле.
8. Се екзекутэ алергаре ын темпой модерат пе дистанце де 400-600м.
9. Организаря де ынтречерь ку алергаре, ку сарчина де екзекуцие коректэ ши прелунжитэ а алергэрий ын темпой модерат.

Грешеле фреквенте:

- лунжимя пасулуй есте пря микэ ши се трансформэ ын алергаре ушоарэ, сау пря маре ши алергаря ну май есте економикоасэ ын депласаре, чи есте сэритэ.
- умерий се ридикэ ши се криспязэ.
- брацеле ну сынт ындоите дин артикулация котулуй ши ну се мишкэ ын ритм пичоареле, синхронизат брац ши пи чор опус.
- трункиул се лягэнэ латерал, стынга ши дряптэ.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекутэ ку кыт май мултэ дезинволтурэ, натуралец, релаксаре, економичитате.
- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.
- се ва урмэри ашезаря лабей пичорулуй пе тоатэ талпа, ориентатэ пе дирекция де алергаре.
- се ва урмэри ка мишкаря де пендуларе а пичоарелор сэ се екзекутэ пе суб коапсе, ну ын латерал ши нич ынаинте.
- алергэриле се екзекутэ ын принчипал пе теренурь мой, аменажате ку ярбэ, румегус, пистэ сау коритан.
- се ва евита алергаря пе теренурь дуре (бетон).
- есте индикатэ алергаря ын груп.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 100, 200, 300, 500 м ши кяр пе дистанце ынтре 1-5 км, униорь май мулт, ын функции де вырстэ, де градул де прегэтире а субъектулуй ши де обьективул урмерит.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанцэ, обьективул урмерит, нивелул де прегэтире.

Алергаря пе терен вариат – есте ун мижлок претенциос де депласаре, ынтрукыт теренул пе каре се екзукутэ поате фи фоарте вариат ши греой де стрэбэтут. Пэширя пе терен вариат се реализязэ ын функции де денивеларя теренулуй ши ануме: **пе партя антериоарэ а лабей пичорулуй** кынд теренуриле сынт дуре сау се аляргэ ла дял, **пе тоатэ талпа** кынд теренул есте моале (теренурь нисипоасе), арэтурь, **пе кэлкый**, кынд панта есте ын вале, прин сэрире сау кэлкаре, кынд обстаколеле ынтылните пе паркурусул сынт ыналте ши пря лате.

Брацелe се мишкэ ынаинте ши ынапой, ындоите дин артикуляция котулуй, ка ши ла алергаря ын темпоу модерат. Трункюл ыш модификэ позиция ын функции де терен: есте вертикал атунч кынд теренул есте плат, се ынclinэ мулт ынаинте кынд се аляргэ ла дял, се ынclinэ мулт ынапой кынд се алярлагэ ла вале.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаре пе терен нисипос, пе дистанца де 40-60 м, (се урмэреште реализаря коректэ а ашезарий тэлпий пе сол).
2. Се екзекутэ алергаре пе терен арат, пе дистанца де 60-80 м, (се урмэреште реализаря уней лунжимь а пасулуй де алергаре потривит де лунгэ ши о ашезаре пе тоатэ талпа).
3. Се екзекутэ алергаре ла дял, пе дистанца де 10-30 м (се урмэреште реализаря уней лунжимь а пасулуй де алергаре потривит де лунгэ ши о ашезаре пе пинже).
4. Се екзекутэ алергаре ла вале, пе дистанца де 40-100 м (се урмэреште екзекутаря пасулуй де алергаре, потривит де лунгэ ши о ашезаре пе кэлкый).

5. Се екзекутэ алергаре лунгэ 600 м – 2 км пе терен вариат, ын групп (се урмэреште обишнуиря ку депласаря ын групп ши ку абордаря спецификэ трасеулуй де алергаре).
6. Се екзекутэ алергаре ушоарэ пе терен вариат ын шир индиан ку тречере песте шанцурь, трункюрь де копачь, гардурь вий етк.
7. Се екзекутэ алергаре пе терен вариат, пе дистанце де 600-1000м.
8. Се екзекутэ алергаре пе терен вариат, пе траселе спечиаал аменажате.
9. Организаря де ынтречери ку сарчинь диферите ын функции де карактеристичиле солулуй.

Грешеле фреквенте:

- лаба пичорулуй се ашезэ пе пинже, ын коборыря ла вале ши пе теренуриле мой, сау пе кэлкый ын уркаря ла дял.
- паший сынт пре лунжь сау пре скурц.
- позиция трункул ну есте коректэ фацэ де карактеристичиле теренулуй.

Индикаций методиче:

Алергаря пе терен вариат се фолосеште ла класеле май марь, 5-11 дупэ а периоадэ суфичиенцэ де акомодаре ку ефортул.

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекутэ ку кыт май мултэ дезинволтурэ, натуралеце, економичитате, релаксаре.
- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.
- се ва урмэри ашезаря лабей пиорулуй пе тоатэ талпа, ориентатэ пе дирекция де алергаре.
- се ва урмэри ка ашезаря тэлпилор сэ цинэ конт де спечификул теренулуй.
- алергэриле се екзекутэ ын принчипал пе теренурь мой, аменажате ку ярба, румегуш, пистэ сау коритан, пе плат, ын пантэ ла дял сау ла вале ши се ва евита алергаря пе теренурь дуре.
- есте индикатэ алергаря ын групп.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе 100, 200, 300, 500 м ши кяр пе дистанце ынтре 1-12 км, ын функции де вырстэ, де градул де прегэтире а субъектулуй ши де обьективул урмэрит.

- се репетэ де 1-6 орь, ын функции де: дистанцэ, обьективул урмэрит, нивелул де прегэтире.

Алергаря песте обстаколе – се карактеризязэ прин тречеря унор обстаколе (бэнчь, лэзь, линий трасате, кубурь етк), де диферите мэримь ши форме, прин алергаре ку 5 сау 3 пашь ынтре обстаколе. Се урмэреште ка тречеря песте обстакол сэ се реализезе ынтоддяуна ку ачелаш пичор ын фацэ (пичор де атак) ши ачелаш пичор ын спате (пичор де реморкэ). Пичорул де атак есте пичорул каре трече примул обстаколул, яр пичорул де реморкэ есте чел каре трече ал дойля. Обстаколеле сынт ашезате ын линии дряптэ, унул дупэ чельлалт, ши пот фи репрезентате прин линий трасате пе пистэ, минжь медицинале, бэнчь де жимнастикэ, гардурь мичь етк).

Методика ынсууширий:

1. Се ексекутэ алергаре песте 3-5 обстаколе, ку ун нумэр недетерминат де пашь ынтре обстаколе, ку плекаре либирэ.
2. Се ексекутэ алергаре песте 3-5 обстаколе ку ун нумэр де 5 пашь ынтре обстаколе, ку плекаре либирэ, пентру алергаря пичорулуй де атак.
3. Се ексекутэ алергаре 3-5 обстаколе ку ун нумэр де 3 пашь ынтре обстаколе, ку плекаре либерэ.
4. Се ексекутэ алергаре песте 3-5 обстаколе ку ун нумэр де 3 пашь ынтре обстаколе, ку плекаре либирэ де ла о линии фиксэ ку ун нумэр пречис де пашь, пынэ ла примул обстакол пентру стабилиря пичорулуй де плекаре.
5. Се ексекутэ алергаре песте 3-5 обстаколе ку ун нумэр де 3 пашь ынтре обстаколе, ку плекаре де ла о линии фиксэ, ку ынтречере ынтре дой сау май мулць субъекць.
6. Се ексекутэ алергаре песте май мулте обстаколе ку плекаре де ла о линии фиксэ, ку ынтречере ынтре дой сау май мулць субъекць крескынд дистанца динтре обстаколе.
7. Се ексекутэ алергаре песте май мулте обстаколе ку плекаре де ла о линии фиксэ, ку ынтречере ынтре дой сау май мулць субъекць крескынд ынэлцимя обстаколелор.
8. Се ексекутэ алергаре хронометратэ песте доуэ-трей сау май мулте обстаколе.
9. Организаря де ынтречери ку дифирите сарчинь.

Грешеле фреквенте:

- менцинеря трукюлуй ынтр-о позиции вертикалэ сау ынклинатэ пе спате, пе паркурсул алергэрий ши тречерий обстаколулуй.
- нестэпыниря фричий ынаинтя обстаколулуй ши оприря ын фацэ ачестуя.
- тречеря пре ынаинте сау пре жоасэ песте обстаколе.
- неакчелераря мишкэрий пичоарелор ши брацелор ынтре обстаколе.
- атеризаря пе амбеле пичоаре одатэ, дупэ обстакол.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка тречеря сэ фие кыт май разантэ ши май рапидэ.
- нумэрул обстаколелор ва креште пе мэсурэ обишнуирий ку ачестя.
- дистанца динтре обстаколе ва фи алясэ ын функции де посибилитэциле субъекцилор.
- ынэлцимя обстаколелор ва фи алясэ ын функции де ыврста ши де посибилитэциле субъекциилор.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- дистанцеле де алергаре се стабилеск ын функции де ыврста субъекциилор ши де нумэрул обстаколелор (пе 10-15 м ла чей мич, я крескынд прогресив пынэ ла 20-30м).
- нумэрул де репетэрь депинде де ыврста субъекцилор, 2-6 орь.

2.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техникий

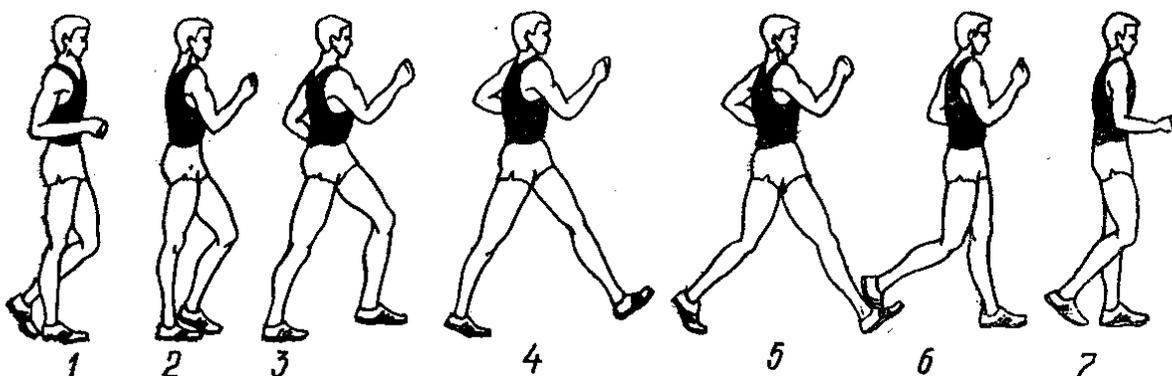
МЕРСУЛУЙ СПОРТИВ

Ынсуширя тутурор екзерчицилор sportive ынчепе ку креаря репрезентэрий коректе деспре фиекаре ын парте. Ла активитэць се вор утилиза екзерчицииле спечиале, каре пермит де а ынсуши ку сукчес элементеле изолате сау техника интегрэ а мерсулуй спорттив. Ачестя сынт екзерчицииле спечиале пентру асигураля мобилитэций нечесаре а пичоарелор ын артикулацииле женункюлуй, прегэтирий мушкилор супрафецей антериоаре а гамбей, пунерий коректе а тэлпий пе сол ынчепынд ку кэлкыюл, екзерчицииле де прегэтире а мушкилор че ефектуязэ ынтоарчеря базинулуй.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника мерсулуй спорттив.

Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техникий екзерчициулуй.
3. Илустраря техникий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекутаре а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техникий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

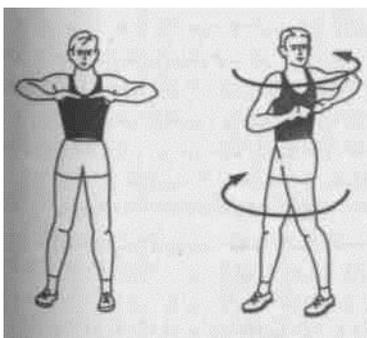


Фиг.1. Техника мерсулуй спорттив

Сарчина 2. Ынсуширя мишкэрилор де пичоаре ын алтернаре ку мишкэриле базинулуй.

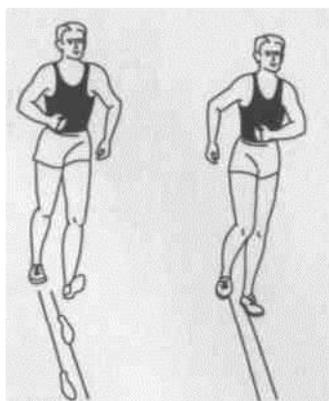
Методика ынсуширий:

1. Ынтоарчерь опусе пе лок базинулуй ши умерий (умерий ла дряпта, базинулуй ла стынга).



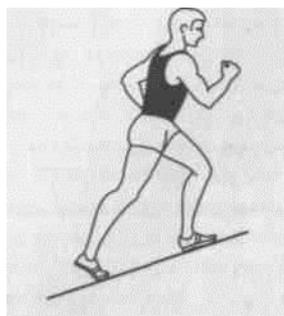
Фиг.2. Ынтоарчерь опусе пе лок базинулуй ши умерий

2. Мерс лент ку скопул ынсуширий пунерий пичорулуй ындрептат дин женункь пе сол, конкомитент ку ынтоарчеря базинулуй ши мишкэриле де браце ка ла маршул спортив, витеза мерсулуй в-а креште трептат, ын спечиап пе контул фреквенцей пашипор.
3. Мерс ку пашь мичь (пасул де 60-90 чм), ачеяшь, пе черкул ку диаметрул де 4-5 м сау ын шерпуит (5-6 пашь ла дряпта ши ла стынга). Ачесте екзерчиций атернязэ ку мерсул ректилиниу (40-50 м), ку пас маре.
4. Мерс, ын темпоу модерат, репетат ын турнанцэ, пе дистанца де 80-120 м, ку урмэрия мишкэрипор пэрсий латерале дрепте а корпулуй (каре требуе сэ фие май ампле ши май енержиче).
5. Мерс ку пас спортив, пунынд тэлпиле пе о линие (пе контул ынтоарчерилор базинулуй), позиция брацелор алтернязэ – брацеле жос (ка ла мерс обишнуит) ши ындоите суб 90°.



Фиг.3. Мерс ку пас спортив, пунынд тэлпиле пе о линие

6. Ачеяшь, ку маркаря ын прялабил а лунжимий пашипор пе ун сегмент де 20-30 м (3,5 -4 лунжимий але тэлпий проприй).
7. Мерс спортив ку витеза вариатэ пе сегменте де 200-500м, пентру ынсуширя мишкэрипор интегре але пичоарелор, базинулуй ши брацелор, корпул ши капул сынт цинуте дрепте.
8. Мерсул спортив ла уркэрь ши коборырь суб унгюрь диверсе, спортивул требуе сэ симтэ нечеситатя де а скимба позиция корпулуй ын депенденцэ де унгюл уркэрий сау коборырий (ынклинаря ынаинте сау ын урмэ).



Фиг.4. Мерсул спортив ла уркэрь

Грешеле фреквените:

- екзистэ фаза де збор.
- мерс ку пичоареле ындоете.
- лунжимя пасулуй есте пря маре чея че кондуче ла о депласаре лентэ ку о фреквенцэ скэзутэ а пашилор.
- трукюл се лягэнэ пря мулт латерал стынга ши дряпта, сау ынаинте-ынапой.

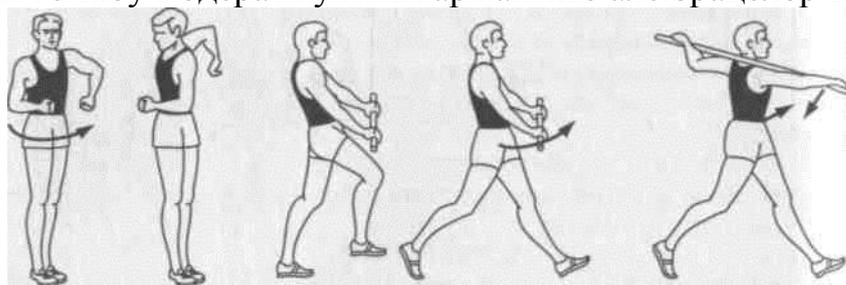
Индикаций методиче:

- се урмэреште ка пе паркурсул екзерчициилор де марш сэ ну се продукэ ынтреруперя контактулуй пичорулуй ку солул.
- се урмэреште ка лаба пичорулуй сэ фие ашезатэ пе кэлкый ши сэ се дерулезе пынэ ын ырфул пичорулуй.
- дакэ мишкэриле сынт екзекутате пря либер, се рекомандэ де а ефектуа екзерчицииле ку ротаций але базинулуй ын журул аксулуй – пе лок сау ын пичоаре, трекунд сукчесив греутатя корпулуй де пе ун пичор пе алтул.
- се ва урмэри кэ мишкаря де ридикаре а пичорулуй пендулант сэ ну фие ексажератэ.
- трукюл ну се ва ынклина спре пичорул де сприжин.

Сарчина 3. Ынсуширя мишкэрилор брацелор ши умерилор.

Методика ынсуширий:

1. Мишкэрь де имитаре але брацелор пе лок, пэстрынду-се позиция, ориентаря ши амплитудиня лор.
2. Мерс ку брацеле дупэ кап, орь дупе спинаре.
3. Мерс ку бэц де жимнастикэ пе умериле дупэ кап, орь дупэ спинаре.
4. Мерс ку брацеле ынтинсе.
5. Мерс ын темпоу модерат ку мишкаря активэ але брацелор ындоете.



Фиг.5. Екзерциций ку бэц де жимнастикэ

Грешеле фреквенте:

- капул есте ынклинат ын жос, ла дряпта, сау ла стынга, орь ынапой.
- брацеле сынт ынтинсе дин артикуляция котулуй ши ну пэстрязэ ритмул пичоарелор.
- умерий сынт ридикате сус ши се криспязэ.

Индикаций методиче:

- корпус есте дрепт, привиря ынаинте, мушкой умерилор ну се криспязэ.
- мишкаря але брацелор ындоите ын артикуляция котулуй суб 90⁰ есте либерэ, ынапой-ынаинте.
- се урмэреште синкронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.

Сарчина 4. Ынсуширя спечификул техничий мерсулуй спортив пе терен акцидентат.

Методика ынсуширий:

1. Мерс спортив ку витеза вариатэ пе сегментеле де 400-1000м ши май марь, пречизынду се мишкэриле брацелор, базинулуй, пичоарелор, позициа трукюлуй, корелация рационалэ а лунжимий ши фреквенцей пашилор ын депенденцэ де партикуларитэциле индивидуале але спортивилор.

Грешеле фреквенте:

- избиря ын сус, май слаб ынаинте, десприндеря репедэ де сол ын резултатул мишкэрий юць а женункюлуй ынаинте – ын сус.
- мишкаря брукэ а гамбей ын фаза пасулуй постериор- консечинца флексией пря репедэ ши путерниче а лабей пичорулуй ла бэтае.
- мишкаря ла ынэлциме а лабей пичорулуй де баланс ши ындрептаря претимпурие а пичорулуй, ел ва фи пус пе сол пря рижид.
- балансаря ексажератэ а базинулуй, ку амплитудиня пря маре (ын журул аксулуй постантериор).
- фаза де збор ла мерс.

Индикаций методиче:

Пе паркурсул ынсуширий техничий мерсулуй спортив вор фи репетате диферите екзерчиций, ориентате спре перфекционаря анумитор елементе де техникэ, сау а мерсулуй интеграл.

Ынсуширя маршулуй аре ла базэ екзерчиций структурате пе фазеле компоненте ал ачестуя: стартул ши лансаря де ла старт, депласаря пе паркурс, финишул ши сосиря.

Пентру ынвэцаря **стартулуй ши лансэрий де ла старт** се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

Методика ынсуширий:

1. Ла семнале визуале ши аудитиве се окупэ позициа де старт, фэрэ плекаре ын марш.
2. Ла семнале аудитиве се окупэ позициа «пе локурь» ши лансязэ пе о дистанцэ де 15-20 м, дупэ семналул де плекаре.
3. Се плякэ ку старт де сус, ку плекаре либерэ ши се екзекутэ марш пе 50-60м.

4. Се плякэ ку старт де сус, индивидуал, ку плекаре ла команда професорулуй пе дистанца де 60-80м.
5. Се плякэ ку старт де сус, ку плекаре ла команда професорулуй, ын груп де 3-6 елевь, пе дистанца де 80-100м.
6. Марш ку старт де сус, пе дистанце де 100-120 м, ла хронометру.
7. Се организязэ ынтречерь де марш пе 80,120м ку старт де сус ку сарчина де окупаре а унул лок фронташ ын плутон.

Грешеле фреквените:

- трукюл се аплякэ пря мулт ын фацэ ын тимпул окупэрий позицией «пе локурь».
- примий пашь де марш ау о лунжимя пря маре, чея че детерминэ ун ритм ынчет ши о рэмынеря ын урмэ фацэ де плутон.
- ла позиция «пе локурь», гытул, трукюл, брацеле ши пичоареле сынт пря криспате.
- спортивул ну есте атент ла комензиле стартьорулуй ши калкэ линия де плекаре.
- брацеле ну сынт ындоите дин артикуляция котулуй кынд ынчепе маршул.

Индикаций методиче:

- се в-а урмэри ка позицииле стартулуй, сэ се екзекуте ку рапидателе ши конформ комензилор.
- се ва урмэри окупаря уней позиций фаворабиле ла команда «пе локурь», дар ши пе паркурсул лансэрий де ла старт.

Пентру ынвэцаря *депласэрий пе паркурс* се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

Методика ынсуишрий:

1. Се екзекутэ мерс дин че ын че май рапид, ку атинжеря витезей максиме, пе дистанца де 30-400м. Се урмэреште ашецаря кэлкьюлуй пе сол.
2. Се екзекутэ алтернэрь де мерс лент ку мерс рапид, пе дистанца де 100-200м, се урмэреште синхронизаря мишкэрий брацелор ку а пичоарелор, реализаря уней лунжимь потривите а пасулуй де марш, каре ну микшорязэ фреквенца мишкэрило.
3. Се екзекутэ марш ын темпоу модерат, пе дистанца де 60-80 м, индивидуал, ку коректаря мишкэрий рулэрий тэлпий пе сол.
4. Се екзекутэ марш ын темпоу модерат, пе дистанца де 60-80 м, индивидуал, ку коректаря мишкэрий базирулуй.
5. Се екзекутэ марш, ын темпоу модерат, ку ашецаря тэлпилор пе о линиие трасатэ пе сол. Се урмэреште обишнуиря ку ашецаря тэлпилор ын линиие дряптэ (фэрэ декалаж латерал).
6. Мерс, ын темпоу модерат, репетат ын турнанцэ, пе дистанца де 80-120 м, ку урмэриря мишкэрило пэрсий латерале дрепте а корпусулуй (каре требуе сэ фие май ампле ши май енерджиче).

7. Се екзекутэ марш, ын темпоу модерат, пе дистанце де 120-160 м контра хронометру.
8. Се организязэ ынтречерь пе тема «Чине маршэлуеште чел май корект ши чел май репедэ».

Грешеле фреквените:

- екзистэ фаза де збор.
- мерс ку пичоареле ындоите.
- лунжимя пасулуй есте пря маре чея че кондуче ла о депласаре лентэ ку о фреквенцэ скэзутэ а пашилор.
- трукюл се лягэнэ пря мулт латерал стынга ши дряпта, сау ынаинте-ынапой.

Индикаций методиче:

- се урмэреште ка пе паркурсул екзерчициилор де марш сэ ну се продукэ ынтреруперя контактулуй пичорулуй ку солул.
- се урмэреште ка лаба пичорулуй сэ фие ашезатэ пе кэлкый ши сэ се дерулезе пынэ ын ырфул пичорулуй.
- дакэ мишкэриле сынт екзекутате пря либер, се рекомандэ де а ефектуа екзерчицииле ку ротаций але базинулуй ын журул аксулуй – пе лок сау ын пичоаре, трекунд сукчесив греутатя корпусулуй де пе ун пичор пе алтул.
- се ва урмэри кэ мишкаря де ридикаре а пичорулуй пендулант сэ ну фие ексажератэ.
- трукюл ну се ва ынклина спре пичорул де сприжин.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- дистанцеле де мерс креск о датэ ку ырса ши ку градул де крештере а капачитэций де ефорт

Пентру ынвэцаря **финишул ши сосирей** се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

Методика ынсуширий:

1. Марш, индивидуал, ку имитаря финишулуй ши атакул фирулуй де сосире.
2. Марш ку имитаря финишулуй ши атакул фирулуй де сосире, екзекутат ын груп де 3,4,5,6 атлець.
3. Марш пе 100 м ку ынклинаря ушоарэ а трукюлуй пе ултимий 2 м ши ымпинжеря пьептулуй ын фацэ пе линиие.
4. Марш пе 80, 150, 200 м ку акчелераре пе ултимий 40-60 м ши атакул фирулуй де сосире.

Грешеле фреквените:

- ынклинаря пря девреме а трукюлуй ши пря ексажератэ.
- се трече декланшазэ пря девреме а финишул фэрэ куноаштере посибилитэцилор адверсарилор.

Индикаций методиче:

- ынклинаря есте рекомандат сэ ну ынчапэ май девреме ку 2 м ынаинте де сосире.
- ну се ынклинэ трукюл пря ексажерат.
- ну се саре (принтр-ун пас сэрит) ын сосире.

2.3. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

АЛЕРГЭРИЙ ДЕ СЕМИФОНД ШИ ДЕ ФОНД

Ын презент алергэриле де семифонд ши де фонд ау витезе дестул де марь. Техника алергэрий се перфекционязэ ла форца избирий, мэриря фреквенцей мишкэрилор, диминуаря осчилациилор але корпусулуй, акчелераря прочесулуй де релаксаре а мушкилор лукрэторь.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника алергэрий де семифонд ши де фонд

Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекутэрий а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Ынсуширя алергэрий ректилий ши ку вираже.

Методика ынсуширий:

1. Мерс ши алергаре лентэ пе дистанца де 80-100м, корпус цинут дрепт, брацеле ындоите, се урмэреште менцинеря унуй темпоу униформ.
2. Алергаре лентэ пуньнд пичорул пе пистэ пе о линие ку ырфуриле ынаинте, мишкаря корпусулуй ын сус.
3. Алергаре лентэ ши акчелератэ ку избире ынаинте пынэ ла ындрептаря комплетэ а пичорулуй дин урмэ, ултериор ындоиндул дупэ бэтая, корпус ын позиция ыналтэ.
4. Се екзекутэ алергаре ку пас алергэтор ын темпоу модерат, репетатэ, пе дистанца де 120-140 м ын груп. Се урмэреште обишнуиря ку депласаря ын груп.
5. Сэритурь де пе ун пичор пе алтул ын сус, ынаинте, дездоинд комплет пичорул де бэтае ши дукунд пичорул де баланс ынаинте-ын сус.
6. Алергаре ын черкуит (диаметрул де 20-30м).
7. Алергаре пе сегментул де интраре ын вираж ку акчелераре де 20-30 м.
8. Паркуржеря виражулуй пе пистеле 1-3 ши ултима ку витеза максимэ.
9. Алергаре пе сегментул еширий дин вираж пе ректилиние ку витезэ маре.
10. Алергаре пе сегментеле де 100, 200 ши 400 м.

Грешеле фреквените:

- лунжимя пасулуй есте пря микэ ши се трансформэ ын алергаре ушоарэ сау маре ши алергаря ну май есте економикоасэ ын депласаре провокынд ши скэдеря фреквенцей пашилор.

- брацеле ну сынт ындоите дин артикуляция котулуй ши ну се мишкэ ын ритм ку пичоареле ынаинте ши ынапой.

- трукюл се лягэнэ латерал стынга ши дряпта сау салтэ ушор пе вертикалэ.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекутэ ку мултэ релаксаре ши економичитате.

- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.

- се ва урмэри ка ашезаря лабей пичорулуй сэ фие ын функции де дистанца паркурэ ши теренул фолосит.

- се ва урмэри ка мишкаря де пендуларе а пичорулуй сэ ну фие ексажератэ ын ридикаре сау коборыре.

- алергэриле се екзекутэ ын принчипал пе теренул мой, аменажате ку ярбэ, румегуш, пистэ сау коритан, се евитэ алергаря пе теренурь дуре.

- есте индикатэ алергаря ын груп ши ку ынтречере пентру а евита пликтисеала.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- дистанцеле де алергаре креск о датэ ку ыврста ши ку градул де манифестаре а капачитэций де ефорт.

Сарчина 3. Ынсуширя техничий стартулуй де сус ши лансэрий де ла старт.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ окупаря позицей де старт ла семнале визуале ши аудитиве.

2. Се екзекутэ окупаря позицией «пе локурь» ши лансаре де ла старт дупэ семналул де плекаре.

3. Се екзекутэ алергаре ку старт де сус, ку плекаре фэрэ команда професорулуй пе 40-60 м.

4. Се екзекутэ алергаре ку старт де сус, индивидуал, ку плекаре ла команда професорулуй пе дистанца де 80-120 м.

5. Се екзекутэ алергаре ку старт де сус, ку плекаре ла командэ, ын груп де 3-6 елевь пе 40-60 м.

6. Се екзекутэ алергаре ку старт де сус, пе дистанце де 80-120 м контра хронометру.

7. Се организязэ ынтречерь пе 80, 120 м ку старт де сус ку сарчинэ де окупаре а унуй лок фронташ ын плутон.

Грешеле фреквенте:

- аплекаря трукюлуй ну есте суфичиентэ сау е преа маре.

- лунжимеа примилор пашь де алергаре есте преа маре, чей че детерминэ ун ритм лент де екзекуцие ши дечь неокупаря уней позиций фаворабиле ын моментул лансэрий де ла старт.

- ла позиция «пе локурь», гытул, трукюл, брацелe ши пичоареле сынт пря криспате.

- атенция алергэторулуй ну се ындряптэ спре комензиле стартьорулуй.

- брацелe ну се мишкэ енержик ындоите дин артикулация котулуй кынд ынчепе алергаря.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка позицииле стартулуй, сэ се екзекутэ ку: промптитудине, дезинволтурэ, натуралеце, релаксаре, економичитате.

- се ва урмэри окупаря уней позиций фаворабиле ла команда «пе локурь», дар ши пе паркурсул лансэрий де ла старт.

Сарчина 4. Ынсуширя техничий финишэрий ши сосирей.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаре ку имитаря финишулуй ши атакул фирулуй де сосире, екзекутат индивидуал.

2. Се екзекутэ алергаре ку имитаря финишулуй ши атакул фирулуй де сосире, екзекутат ын груп де 3,4,5.6 атлець.

3. Се екзекутэ алергаре пе 100 м ку ынклинаря трукюлуй пе ултимий 6-10 м ши ымпинжеря пьептулуй ын фаць.

4. Се екзекутэ алергаре пе 80,150,200 м ку акчелераре пе ултимий 40-60 м ши атакул фирулуй де сосире.

Грешеле фреквенте:

- ынклинаря пря девреме а трукюлуй ши пря ексажератэ.

- декланшаря пря девреме а финишулуй фэрэ куноаштеря посибилитэцилор адверсарелор.

Индикаций методиче:

- ынклинаря есте рекомандат сэ се ынчаепэ ку 8-10 м ынаинте де сосире.

- ну се ынclinэ трукюл пря ексажерат.

- ну се саре (принтр-ун пас сэрит) ын сосире.

Сарчина 5. Ынсуширя техничий алергэрий ши перфекционаря ей ку скопул евиденцей партикуларитэцилор индивидуале але спортивилор.

Мижлоаче:

1. Алергаре де ла старт пе ректелиние ши ла вираже (сегменте де 300-800 м), ку акчелераре де финишаре ла сфыршитул дистанцей.

2. Алергаре ку витезэ вариатэ пе сегменте скурте, медий ши лунжь. Алергаре де контрол.

Индикаций методиче:

Пынэ а ынчепе алергаря се ва атраже атенция спортивилор ла нечеситатя респирацией профунде ши ритмиче пе паркурсул дистанцей. Ын прочесул де инструире вор фи пречизате партикуларитэциле индивидуале але техничий алергэрий фиекэруй спортив ши се вор детерминэ кэиле де перфекционаре ын континуаре а техничий, алергэрий интегре.

2.4. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ВИТЕЗА

Аспекте методиче:

- конкомитент ку инвэцаря алергэрий де витеза се ва лукра ши пентру дезволтаря калитэцилор мотриче.

- фиекаре лекцие де ынвэцаре ши консолидаре а техничий алергэрий де витеза требуе сэ фие пречедатэ (ын партя прегэтитоаре а лекцией) де екзекутаря кытерва екзерчиций дин шкоала алергэрий.

- ла ынвэцаря пасулуй лансат ын темпоу максим се ва урмэри: контактул ку солул сэ се факэ пе пинже; позиция трукюлуй требуе сэ фие дряптэ орь ушор ынclinатэ, капул ын прелунжиря трукюлуй; мишкаря брацелор сэ антренеце ши умерий, дар ну ши трукюл.

- крештеря трептатэ а витезей де алергаре акчелератэ требуе реализатэ ла ынчепут прин лунжиря трептатэ а пашилор, яр апой прин маририя трептатэ а фреквенцей.

- дистанцеле инициале де акчелераре вор фи де 2-30м, крескынд трептат пынэ ла 50-60 м.

Алергаря де витезэ се компуне дин урмэтоареле фазе: стартул де жос, лансаря де ла старт ши акчелераря, пасул лансат де витезэ ши сосиря (финишул).

Тотушь, ынструиря алергэрилор пе дистанце скурте в-а ынчепе ку креаря репрезентэрий коректе деспре техника модернэ ши базеле нечесаре пентру ынсуширя ей.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника алергэрий де витезэ.

Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекуцие а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Ынсуширя техничий алергэрий пе дистанца (пе дряпта).

Методика ынсуширий.

1. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанцэ де 5-30 м. Се урмэреште менцинеря унуй темпоу униформ.

2. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанца де 10 – 20 м. Се урмэреште лунжимя пасулуй де алергаре потривит, каре сэ ну микшорезе фреквенца мишкэрилор.
3. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанца де 20-40 м, пе кулоаре. Се урмэреште обишнуиря ку депласаря пе дирекция.
4. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанца де 20-50 м ку паширя пе о линие трасатэ ку вар. Се урмэреште ашезаря тэлпилор паралел, ку лаба пичорулуй ориентатэ пе дирекция де алергаре.
5. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанца де 40-60 м, ын турнанцэ, ку урмэриря мишкэрилор пэрий латерале дрепте а корпусулуй (каре требуе сэ фие май ампле ши май енержиче).
6. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, репетатэ, пе дистанца де 30-60 м, ын турнанцэ, пе кулоаре. Се урмэреште обишнуиря ку алергаря пе кулоаре.
7. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ, ку ынтречере.
8. Се екзекутэ алергаре ку пас лансат де витезэ пе дистанце де 20-60 м контра хронометру.
9. Се органиязэ де ынтречерь пе групе ши ынтре кыштигэторий группелор.

Грешеле фреквенте:

- лунжимя пасулуй есте пря микэ ши че трансформэ ын алергаре ушоарэ сау пря маре ши алергаря ну май есте економикоасэ ын депласаре ши скаде фреквенца пашилор.

- умерий се ридикэ ши се криспязэ.

- брацеле ну сынт ындоите дин артикуляция котулуй ши ну се мишкэ енержик ынаинте ши ынапой.

- трункюл се лягэнэ латерал стынга ши дряпта.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекуте ку кыт май мултэ дезинволтурэ, натуралеце, релаксаре, економичитате.

- се ва урмэри синхронизаря мишкэрилор брац ши пичор опус.

- се ва урмэри ашезаря лабей пичорулуй пе пинже, ориентатэ пе дирекция де алергаре.

- се ва урмэри ка мишкаря де пендуларе а пичоарелор сэ се екзекуте пе суб коапсе, ну ын латерал ши нич ынэунтру.

- алергэриле се екзекутэ ын принчипал пе теренурь мой, аменажате ку ярбэ, румегуш, пистэ сау коритан, се евитэ алергаря пе теренурь дуре.

- есте индикатэ алергаря ку ынтречере.

Дистанцэ де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе дистанцэ де 10, 20, 30, 40, 50, 60м ши кяр май мулт, ын функции де вырстэ ши градул де прегэтирей ал субъектулуй каре лукрызэ ши де объективул урмэрит.

- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанцэ, обьективул урмэрит, нивелулу де пригэтире.
- дистанцеле де алергаре креск одатэ ку вырстэ ши ку лунжиме пробей практикате. Дакэ се прегэтеск пентру проба де 400 м. дистанцеле де антrenaмент сынт мулт май марь.

Сарчина 3. Ынсуширя техничий алергэрий ку вираж.

Методика ынсуширий:

1. Имитаря мишкэрилу де браце пе лок (мишкаря активэ ку амплитудиня маре а брацулулу дрепт – ын ынтериор – ынаинте).
2. Алергаре ын шерпуит, алергаре пе черкул ку раза де 20-10м.
3. Алергаре ку вираж пе стадион (ынчепынд ку pista 8, пынэ ла прима) ку акчелераре, атингынд витеза де $\frac{3}{4}$ дин чя максимэ.
4. Алергаря пе сегментеле де ынтраре ши ешире дин вираж пе ректилиние (дезволаря витезей пе сегментулу де 30 м алергаре ынкэ 30-40м).

Индикаций методиче:

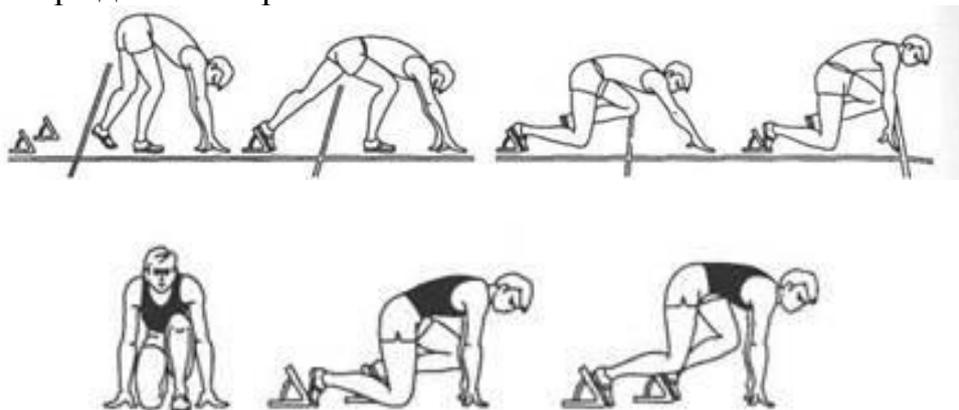
- се ва урмэри екзекутаря либерэ а мишкэрилу ши ынтоарчеря ла моментулу нечесар а трункюлулу спре чентрулу виражулулу, скимбаря мишкэрилу брацелор ши пичоарелор: десфэшуаря кэлкыелор спре стынга, лукрулу май актив ши ку амплитудиня май маре а брацулулу ши пичорулулу дрепт.

Сарчина 4. Ынсуширя техничий стартулулу де жос ши лансэрий де ла старт.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ плекаря ла семнале визуале дин диферите позиций (стынд, депэртат сагитал, гемуит ку палмеле пе сол, ынаинте кулкат, стынд пе женункь етк.).
2. Се екзекутэ плекаря ла семнале аудитиве, дин диферите позиций (гемуит, ку спателе пе дирекция де алергаре сау ку партя латералэ фацэ де дирекция де алергаре, кулкат дорсал етк.).
3. Се екзекутэ плекаря дин позиция гемуит, ку палмеле пе сол, ла семнал, ку алергаре пе 10-20 м.
4. Се демонстрарязэ, се експликэ де кэтре професор ши екзерсязэ позиция «пе локурь» де кэтре елевь.
5. Се екзекутэ окупаря позицией «пе локурь» ши а позицией «гата» (атенцие), ла командэ.
6. Се екзекутэ алергаря ку старт де жос, ку плекаря либерэ (фэрэ комензь).
7. Се екзекутэ алергаря ку старт де жос, ку плекаря ла командэ.
8. Се екзекутэ алергаря ку старт де жос, ку плекаря ла командэ, ши ку крештеря фреквенцей мишкэрилу.
9. Се екзекутэ алергаря ку старт де жос, пе дистанцэ де 20-60 м, ла хронометру.

10. Се организязэ ынтречерь пе 10, 20, 30, 40 м ку старт де жос ши ку старт дин пичоаре.



Фиг. 6. Ындеплениря комензей «Пе лок» ши «Атенчие»

Грешеле фреквенте:

- ридикаря базинулуй сус депэшинд мулт нивелул умерилор.
- лунжимя примилор пашь де алергаре есте пря маре, чея че детерминэ о ридикаре пря рапидэ а трункюлуй.
- ла позиция «пе локурь» трункюл ши пичоареле сынт пря криспате.
- ла позиция «пе локурь», привиря есте ынаинте ку капул ын екстенсие, чея че продуче о ынкордаре а чефей ши ун консум де енержие инутил.
- умерий се ридикэ, се криспязэ ши сынт трашь ынапой линией де старт ла позиция «пе локурь» ши «гата».
- брацелеле ну сынт ындоите дин артикуляция котулуй кынд ынчепе алергаря.
- трункюл се ындрыптэ, пе вертикалэ, де ла примий пашь де алергаре.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка позицииле стартулуй, сэ се екзекутэ ку кыт май мултэ дезинволтурэ, натуралеце, релаксаре, економичитате.
- се ва урмэри ридикаря суфичиентэ а базинулуй ла команда «гата».
- се ва урмэри ашезаря скуртэ, а лабей пичорулуй, пе пинже, ку талпа ориентатэ пе дирекция де алергаре.
- се ва урмэри ка мишкаря де ындрептаре а трункюлуй сэ фие прогресивэ.

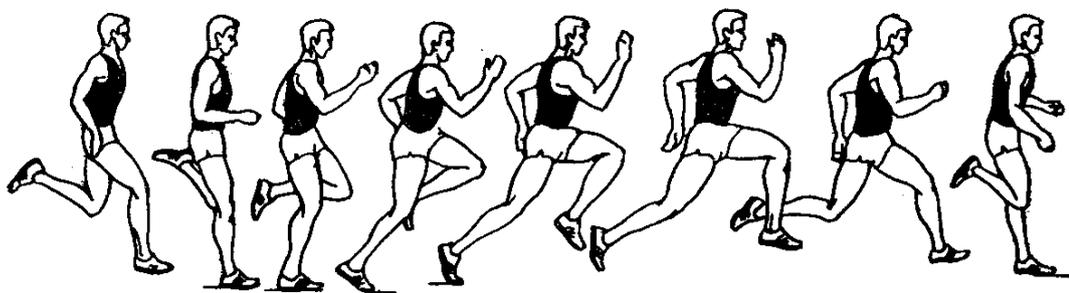
Дистанцэ де лукру ши нумэрул де репетэрь:

- се екзекутэ пе дистанцэ де 10, 20, 30, 40 м ши кяр май мулт, ын функции де ыврстэ ши градул де прегэтирей ал субъектулуй каре лукрызэ ши де объективул урмэрит.
- се репетэ де 2-6 орь, ын функции де: дистанцэ, объективул урмэрит, нивелул де пригэтире.
- дистанцеле де алергаре креск одатэ ку ыврстэ.

Лансаря де ла старт (алергаря акчелератэ):

Методика ынсуширий:

1. Дин стынд апропиат, се екзекутэ ынклинаря корпусулуй спре ынаинте, пынэ ла дезекилибраре, кынд се трече ын алергаре дин че ын че май таре.
2. Се екзекутэ алергаре ушоарэ алтернатэ ку алергаре ку акчелераре либерэ.
3. Се екзекутэ алергаре ушоарэ алтернатэ ку алергаре акчелератэ ла семнал аудитив.
4. Се екзекутэ алергаре ушоарэ алтернатэ ку алергаре акчелератэ пе дистанце маркате.
5. Се екзекутэ алергаре акчелератэ ку плекаре либерэ де ла о линие трасатэ. Се урмэреште ка декалажул латерал ынтре ашезаря тэлпилор сэ фие кыт май мик ши сэ се елиминэ кыт май репедэ.
6. Се екзекутэ алергаре акчелератэ индивидуалэ, ку плекаре де ла о линие, ла семнал аудитив.
7. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе кулоаре кыте 2-3 сау май мулць субъекць ку плекаре ла семнал, ку ынтречере пе дистанцэ престабилитэ, дистанцэ че ва креште ка лунжиме одатэ ку крештеря вырстей ши градулуй де прегэтирей.
8. Се екзекутэ алергаре акчелератэ индивидуалэ, ку плекаре де ла о линие, либирэ ши ла семнал ын турнанцэ.
9. Се екзекутэ алергаре акчелератэ, пе кулоаре, кыте 2-3 сау май мулць субъекць, ку плекаре ла семнал акустик сау визуал, ку ынтречере пе о дистанцэ стабилитэ ын функции де вырстэ, секс ши прегэтире.
10. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе лок 4-5 секунде.
11. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе дистанцэ де 20-40 м, ку ынтречере.
12. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе дистанцэ де 10-40 м ла хронометру.
13. Се организязэ ынтречере ку дифирите сарчинь.



Фиг.7. техника алергэрий акчелиратэ.

Грешеле фреквенте:

- менцинеря трункюлуй ынтр-о вертикалэ чея че ну фаворизязэ рапидитатя импулсией ши пэширий.

- крештеря ексажератэ а лунжимей пашилоор ла ынчепутул акчелерэрий ну фаворизязэ крештеря мишкэрилоор ши деч ну се обцине о витезэ маре сау максимэ.

- нередучеря трептатэ а ынклинацией трукюлуй скаде посибилитатя де крештере а лунжимий пашилоор.

- неакчелераря мишкэрий брацелор ну асигурэ крештеря фреквенцей мишкэрилоор.

Индикации методиче:

- се ва урмэри ка алергаря сэ се екзекуте ку кыт май мултэ енержие ши рапидитате.

- се ва инсиста асупра крештерий витезей де акчелераре ши пе алтернаря темпоурилоор алергэрий.

- се вор фолоси стимуленте акустиче, пентру импримаря ритмулуй акчелерат сау лент де алергаре.

- се ва фолоси ынтречеря пе групе де елевь де кыте 2. 3 сау май мулць.

Дистанцэ де лукру ши нумэрул де репетэрь:

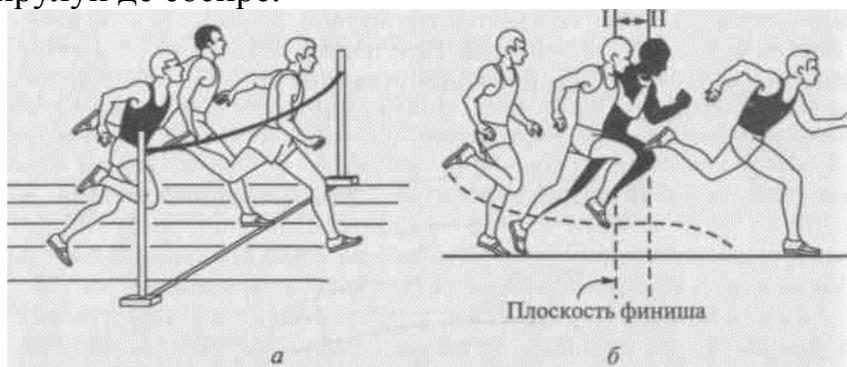
- дистанцеле де акчелераре се стабилеск ын функции де ырста субьекцилоор: 10-15 м ла чей мич, я крескынд прогресив пынэ ла 50-60 м.

- нумэрул де репетэрь депинде ши ел де ырста субьекцилоор 2-4 ла ынчепэторь, 6-8 ла авансаць ши перформанцэ.

Сарчина 6. Ынсуширя техничий финишэрий ши сосирей.

Методика ынсуширий:

1. Алергаре ку имитаря атакулуй фирулуй де сосире, екзекутат индивидуал.
2. Алергаре ку имитаря атакулуй фирулуй де сосире, екзекутат ын груп де 3,4,5,6 атлець.
3. Алергаре пе 60 м ку ынклинаря трукюлуй ши ымпинжеря (бэгаря) пьептул ын фацэ.
4. Алергаре пе 40,60,80 м ку акчелераре пе ултимий 10 м ши атакул фирулуй де сосире.



Фиг.8. Техника финишулуй

Грешеле фреквените:

- ынклинаря пря девреме а трукюлуй ши пря ексажератэ.
- декланшаря пря девреме а финишулуй.

Индикаций методиче:

- ынклиная есте рекомандат сэ ынчаапэ ку 2-5 м ынаинте де линией де сосире.
- ну се ынклинэ трукюл пря ексажерат ши нич пря девреме.
- ну се саре (принт-ун пас сэрит) ын сосире.

Сарчина 5. Ынсуширя ши перфекционаря техничий алергэрилор, циньндусе конт де партикуларитэциле индивидуале але елевилор.

Методика ынсуширий:

1. Екзерчициле спечиаде пентру алергэторь (фиг.).
2. Алергэрь пе диферите сегменте але дистанцей компетиционале, ку витезэ диферитэ.
3. Пробе де контрол ши компетиций.

2.5. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ШТАФЕТЭ

Ынсуширя техничий алергэрилор де штафетэ ва ынчеле дупэ че ва фи ынсушитэ техника алергэрилор пе дистанце мичь.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника алергэрий де штафетэ.

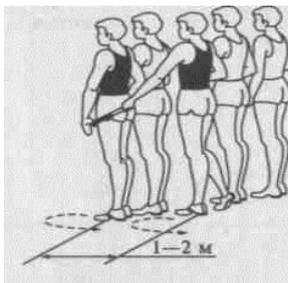
Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекутэрий а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Ынсуширя техничий трансмитерий ши примирий штафетей де жос ши де сус.

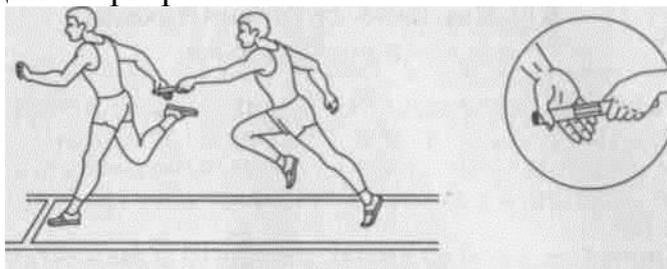
Методика ынсуширий:

1. Демонстраря ши експликаря регулилор трансмитерий бастонашулуй.
2. Трансмитеря ши примирия штафетей ын перекь ку дряпта ши ку стынга дупэ командэ пе лок.



Фиг.9. Трансмитеря ши примирия штафетей ын перекь пе лок

3. Трансмитеря ши примирия штафетей ын перекь ку дряпта ши ку стынга дупэ командэ дин мерс.
4. Трансмитеря ши примирия штафетей ын перекь ку дряпта ши ку стынга дупэ командэ дин алергаре лентэ.



Фиг.10. Трансмитеря ши примирия штафетей ын перекь дин алергаре

Техника скимбулуй де ачеяшь парте се ынвацэ ын трей етапе: де пе лок, дин мерс ши дин алергаре. Ынвэцаря требуе организатэ астфел ынкыт фиекаре алергэтор ва требуи сэ фие, пе рынд, примитор ши адукэтор.

1. Се екзекутэ мерс ши алергаре ушоарэ, ку бэцул де штафетэ ши тречеря луй динтр-о мынэ ын алта.
2. Се екзекутэ стартурь дин пичоаре ши де жос, ку бэцул де скимб цинут ын мына стынгэ, ын линиие дряптэ ши ын турнанцэ.
3. Се екзекутэ де пе лок, ын колоанэ кыте уну, трансмитеря бэцулуй де штафетэ, ла семналул сонор дат де адукэтор. Бэцул есте трансмит (де ла коада ширулуй) дин мына стынгэ а адукэторулуй ын мына дряптэ а примиторулуй, каре-л ва трече имедиат ын мына стынгэ.
4. Се екзекутэ ачелашь екзерчициу, дар се екзекутэ дин мерс.
5. Се екзекутэ дин алергаре, ла ынчепут ын темпоу редус, апой дин че ын че май репедэ. Се ва лукра пе перекь, партенерий вор алерга ку ачеяшь витезэ ла о дистанцэ ынтре ей де чирка 1м, астфел ынкыт ла ун семнал сонор скимбул сэ се факэ фэрэ ынтырзиере.
6. Се екзекутэ трансмитеря бэцулуй де штафетэ дин алергаре (дистанца динтре чей ва фи де 10 м), адукэторул ва фи облигат сэ акчелерезе пентру а се апропия конвенабил де примитор.
7. Се екзекутэ трансмитеря бэцулуй ын зона де скимб, май ынтый фэрэ сэ цинэ конт де маркажеле каре делимитязэ ачест спацул, апой ын кондиций регуламентаре (ын линиие дряптэ ши ын турнанцэ).

Грешеле фреквенте:

- пуртаря бэцулуй де скимб ын мына дряптэ дин моментул стартулуй.
- неапредиеря коректэ а дистанцей динтре примитор ши адукэтор ын моментул скимбулуй, трансферул бэцулуй реализынду-се ын афара спациул де скимб.
- дучеря брацулуй ку штафета, де кэтре адукэтор, ын моментул скимбулуй, ынаинтя дучерий ынапой а брацулуй де кэтре примитор.

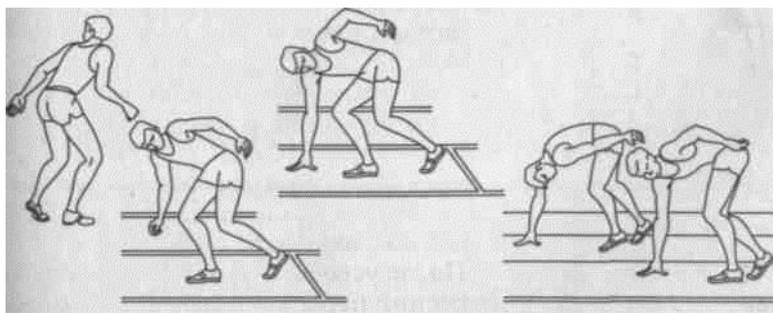
Индикаций методиче:

- се ва инсиста май мулт пе екзерсаря скимбулуй ын спациул регуламентар пентру а се ынсуши трансмитеря ын кондиций регуламентаре.
- скимбул сэ се реализязэ ын витезэ максимэ ши кыт май корект.

Сарчина 3. Ынсуширя техничей стартулуй ла етапеле алергэрий де штафетэ.

Методика ынсуширий:

1. Стартул де жос ку бастонашул ын мына дряптэ ла ынтоарчере.
2. Стартул ку сприжин ла о мынэ ректилиниу ши ла вираже.



Фиг.11. Стартул ку сприжин ла о мынэ примиторулуй

Индикаций методиче:

Ла ынсуширя стартулуй (прима етапэ) се ва демонстра прочедеул призей бастонашулуй ын мына дряптэ (апукат ку трей дежете, арэтэторул ши чел маре сынт либере, ка ла стартул обишнуит) ла линии, бастонашул е ориентат ын дирекция алергэрий . Стартул ла алте етапе пентру ынчепут есте екзекутат индивидуал , апой ын перець – ын моментул, кынд партенерул атинже линия де контрол. Атенция принчипалэ се ва акорда еланулуй де старт рапид.

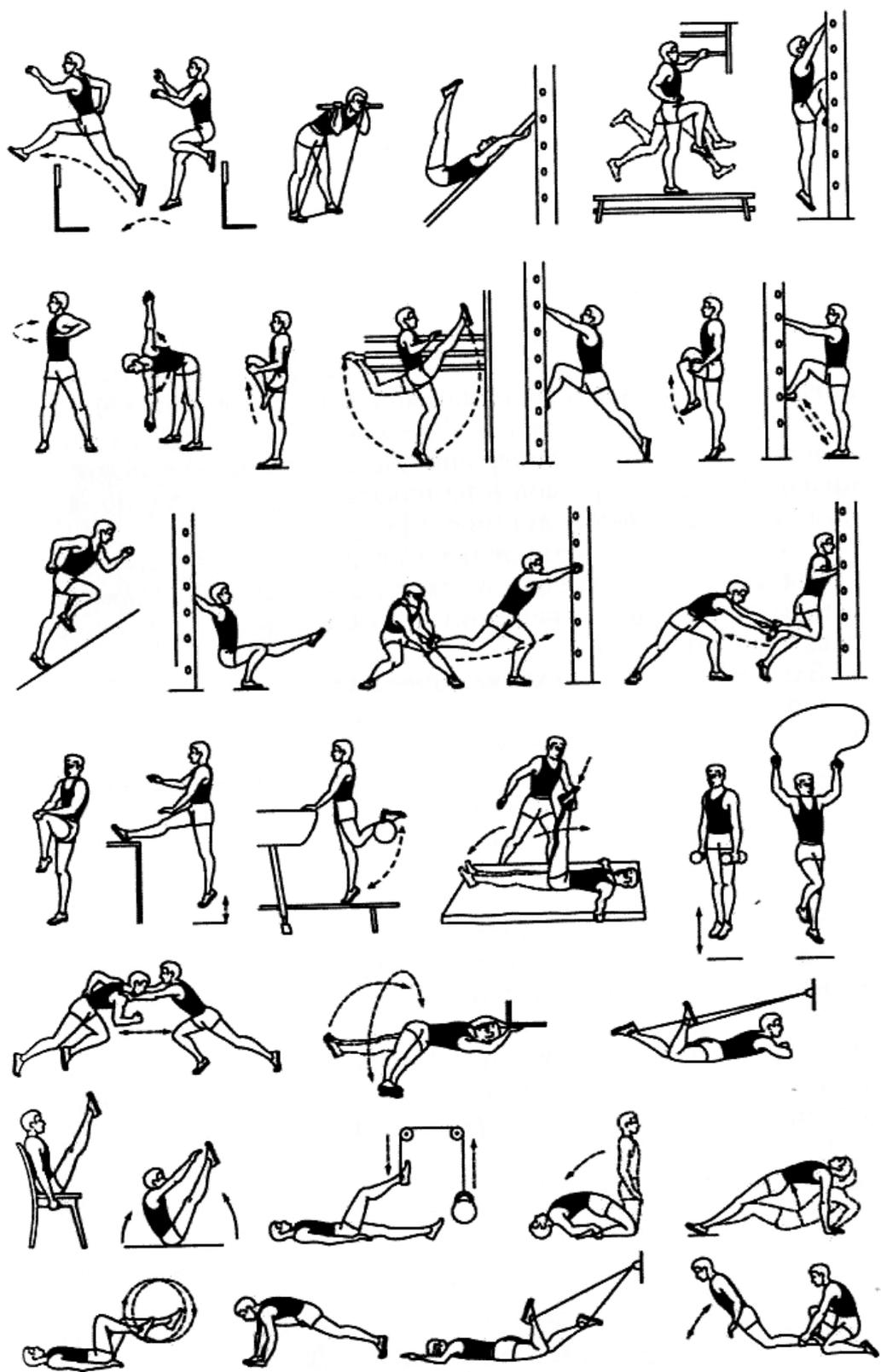
Сарчина 4. Ынсуширя техничий трансмитерий бастонашулуй ку витезэ маре ши а алергэрий де штафетэ интегре.

Методика ынсуширий:

1. Трансмитеря ши примирия бастонашулуй де кэтре фиекаре перець де алергэторь ку витезэ маре ын лимита зоней ши детерминаря авантажулуй - дистанца динтре партенерь ын моментул ынчеперий алергэрий де кэтре чей каре примеск бастонашул.
2. Ампласаря алергэторилор пе етапе ши алергаре ла командэ пентру резултат.

Индикаций методиче:

Чел май импортант есте де ай ынвэца пе спринтерь сэ детермине ку пречизие моментул ынчеперий алергэрий де кэтре чей каре примеск бастонашул ши сэ дя ла моментул потривит команда де трансмитере. Де регулэ, ла прима етапэ ва фи спортивул каре есте капабил сэ екзекутэ стартул рапид, ла а доуа ши а трея – чей май резистенць, каре пот се екзекуте май бине трансмитеря ши примирия штафетей, яр ла ултима етапэ – чел май юте ла дистанца де 100 м дин мерс.



Фиг.12. Екзерциций спечiale алергэторулуй

2.6. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ГАРДУРЬ

Пентру креаря кондициилор де тречере коректэ а барьерелор есте нечесарэ асигуаря дистанцей ши ынэлцимий оптиме а барьерелор. Ынсуширя элементелор тречерий барьерелор ку витеза микэ де алергаре дин мерс сау де пе лок ну гарантязэ екзекутаря коректэ а ачестор екзерчиций дин алергаре ку витеза маре. Ла база методичий инструирий требуе сэ фие ынсуширя ритмулуй мишкэрий интегре ку акцентуаря ритмулуй де тимп, спациу ши форцэ ал алергэрий де барьере. Фиекаре сарчинэ ултериоарэ требуе сэ фие трататэ ка пречизаря базелор екзекутэрий элементелор мишкэрий интегре ку ажуторул екзерчициилор кондукэтоаре, ын алтернацэ ку ефектуаря акцентуатэ а элементулуй ын ритм интегру. Дупэ креаря репрезентэрий коректе деспре техника алергэриилор де гардурь ши а базей пентру ынсуширя ей ку сукчес се ва трече ла ынсуширя техничий.

Сарчина 1. Креаря репрезентэриилор коректе деспре техника алергэрий де витезэ.

Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле де екзекутаре а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэриилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Ынсуширя техничей де тречере барьерей.

Методика ынсуширий:

Екзерчиций пентру ынсуширя мишкэриилор пичорулуй де баланс ла атакул (ротирия песте обстакул) ши «коборыря» де пе барьерэ:

1. имитаря атакулуй барьерей динтр-ун пас – дой де апропиере трекинд пичорул песте обстаколе ши ындрептынду-л ынаинте пе салтяуа де жимнастикэ.
2. Салтурь пе пичорул де бэтае, ултериор ридикинд коапса челуй де баланс, мишкаря де бичиуире ку гамба ши де выслире а пичорулуй ындрептат ын жос (ку тречере пе алт пичор).
3. Лэсаря ын жос а пичорулуй де баланс ындоит дин женункь, трекут песте барьерэ (дин позиция инициалэ: стынд) ши тречеря масей корпусулуй пе ел, тречеря пичорулуй де баланс песте барьерэ, лэсында-л ын жос кыт май апроапе де база ей (позиция инициалэ: стынд лынгэ барьерэ) ши инверс.

4. Алергаре ын костал фацэ де барьере, трекин д песте еле нумай пичорул де баланс.

Екзерциций пентру ынсуширя тречерий пичорулуй де бэтае:

1. Тречеря пичорулуй де бэтае песте барьерэ, стын д пе чел де баланс лын гэ перетеле де жимнастикэ.
2. Ачеяшь, песте доуэ барьере (50 см) де ынэлциме деферитэ сау песте барьера ын клинатэ, пе перпендикулар фацэ де перете.
3. Ачеяшь, дин 1-3 пашь (тречеря песте барьерэ а пичорулуй де бэтае ла алергаря лентэ).

Екзерциций пентру ынсуширя ымбинэрий мишкэрилор пичорулуй де баланс ши а челуй де бэтае:

1. Тречеря калулуй де жимнастикэ, имитын д алергаря де гардурь (позиция инициалэ: стын д кэларя пе кал).
2. Салтурь пе салтеле ын позиция пасулуй де гардурь.
3. Тречеря барьерей дин позиция инициалэ: стын д пе пичорул де бэтае лын гэ обстакол (чел де баланс, ын доит дин женункь, есте ридикат).
4. Тречеря дин мерс ла фиекаре пас ши песте ун пас.
5. Тречеря барьерелор ын алергаре лентэ ши ку витеза маре.

Греше фреквенте:

- пичорул де атак ну се ашазэ дупэ гард ши ну се ридикэ пе пинже ын тимпул тречерий пичорулуй де ремаркэ песте гард, ши атунчь ну се поате екзекута мишкаря де ремаркэ;

- пичорул де ремаркэ ну екзекутэ мишкаря де дескидере латералэ дин артикуляция шолдулуй ши де тражере латералэ пе дирекции, мишкаря есте екзекутатэ пе суб коапсэ ку женункюл ын доит, сау прин латерал ку женункюл ын тинс;

- се траже базинул ексажерат спре ынапой ши се менцине трукюл пе вертикалэ, фаворизын д о позиции пря лордозатэ;

- се екзекутэ мишкэриле ын мод сакадат;

- брацул опус пичорулуй де ремаркэ ну есте дус ынапой пе лын гэ трукь, одатэ ку пичорул, чи мерже спре жос сау спре ынапой мулт, прин латерал ши ын тинс дин артикуляция котулуй;

- ын тимпул тречерий пичорулуй де ремаркэ, трукюл се рэсучеште спре ачеста.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри перманент ка мишкаря де тражере сэ фие пе дирекции ши прин латерал.

- трукюл сэ се ын клинэ ушор спре ынаинте пе паркурсл екзекуцией ын трежий мишкэрь.

- брацул опус пичорулуй де ремаркэ сэ мяргэ ынапой, пуцин спре екстериор, пе лын гэ трукь.

- мишкаря сэ фие екзекутатэ контину ши релаксат.

- женункюл (ын ридикаре) сэ фие ла ачелашь нивел ку глезна.

- умерий рэмын перпендикуларь пе дирекция депласэрий, ын тимпул тречерий пичорулуй де ремаркэ песте гард.

Сарчина 3. Ынсуширя ритмулуй корект ал алергэрий де гардурь.

Методика ынсуширий:

1. Имитаций де алергаре ши сэритурь (ла фиекаре ал патруля пас) а унора дин мишкэриле урмэтоаре: дин депласаря ла пас ши дин алергаре, имитаря пасулуй де гардурь ку ридикаря акцентуатэ а женункюлуй ши лэсаря репедэ а пичорулуй пе пистэ.
2. Тречеря а 3-5 зоне ку лэцимя де 1,5 м дистанца динтре еле е 5-6 м (3 пашь ынтре зоне ши бэтая дин пас фэрэ дучеря ши тражеря спре сине а пичорулуй де бэтае).
3. Ескаладаря обстакелелор (скауне ынтоарсе, минжь, штакете пе минжь, салтеле ын лэциме ши ын лунжиме).
4. Дин мерс, жок де глезнэ, алергаре ушоарэ, се екзекутэ тречеря пе мижлокул а 3-5 сау май мултор гардурь, ашезате пе ачеяшь линии ла дистанце егале ынтре еле.
5. Алергаре ку тречере песте 1 гард, ку плекаре де ла ун семн, каре се пермитэ реализаря а 8 пашь де алергаре пынэ ла примул гард. Се екзекутэ 4-6 репетэрь, ла ынчепут май лент, дупэ каре суб формэ де конкурс.
6. Алергаре ку тречере песте 2 гардурь, ку плекаре либирэ де ла семн. Дастанца ынтре гардурь се стабилеште астфел ынкыт сэ пермитэ екзекуция а трей пашь де алергаре. Се екзекутэ 4-6 репетэрь, ла ынчепут де ынчеркаре, дупэ ачея суб формэ де конкурс. Се пуне акцент пе ритмул челор трей пашь ынтре гардурь.
7. Алергаре ку плекаре либерэ, кутреере 3,4,5,6 гардурь, ку плекаре де ла семн. Дистанца де ла линия де плекаре ла примул гард се мэреште тинзынд сэ ажунгэ ла дистанца регуламентарэ. Дистанца ынтре гардурь се мэреште астфел ынкыт се пермитэ екзекуция а трей пашь де алергаре, дар сэ се апропие ши де дистанца регуламентарэ спечификэ ырстей субъекцилор, ку каре се лукрызэ. Се екзекутэ 4-6 репетэрь, ла ынчепут май лент, дупэ каре суб формэ де конкурс.
8. Алергаре ку старт де сус, песте 2-6 гардурь. Се репетэ де 4-6 орь, коректынду-се де фиекаре датэ грешелиле ши респектынд ындикацииле методиче.

Грешели фреквенце:

- пичорул де атак ну есте дус пе дирекция ши ну се ашазэ пе пинже, дупэ гард.
- пичорул де ремаркэ ынтырзие импулсия ши десприндеря де сол, ши ну се екстинде, чея че ынчетинеште тречеря.
- пичорул де ремаркэ ну есте трас рапид ынаинте ши ынтырзие мишкаря де атеризаре, чея че мишкорязэ фреквенца де депласаре.
- се траже базиулул спре ынапой ын мод ексажерат.
- се екзекутэ мишкэриле ын мод сакадат.
- мишкаря брацелор ну се коордонязэ ку мишкаря пичоарелор (се екзекутэ мишкэрь мулт пря депэртате де трукь).

Индикаций методиче:

- се ва инсиста пе ритмул де трей пашь ынтре гардурь.
- се ва урмэри перманент ка мишкаря де тречере сэ фие пе дирекции ши координатэ.
- трукюл сэ се ынclinэ ушор спре ынаинте, пе паркурсул екзекуцией ынтрежий мишкэрь.
- мишкаря сэ фие екзекутатэ континуу ши релаксат.
- тречеря сэ се екзекуте кыт май рапид, яр атеризаря сэ фие кыт май екилибратэ.

Сарчина 4. Ынсуширя стартулуй де жос ши лансэрий де ла старт ку тречеря обстаколелор.

Методика ынсуширий:

1. Алергаря ку старт де жос, ку имитаря тречерий песте ун гард (фиинд ынclinатэ). Плекаря дин старт се екзекутэ либер (адикэ фэрэ команда професорулуй). Ачест екзерчициу се фаче пентру а стабилити нумэрул де пашь нечесар паркуржерей дистанцей. Се екзекутэ 4-6 орь.
2. Алергаря ку старт де жос, ку тречеря песте ун гард. Плекаря дин старт се екзекутэ либер (адикэ фэрэ команда професорулуй). Ачест екзерчициу се фаче пентру а се обичнуи ку тречеря песте примул гард. Се екзекутэ де 4-6 орь.
3. Алергаря ку старт де жос, ку тречеря песте ун гард. Плекаря дин старт се екзекутэ ла командэ. Ачест екзерчициу се фаче пентру ка елевул сэ се обичнуяска ку комензиле стартьорулуй. Се екзекутэ де 4-6 орь ла ынчепут ку екзекуции индивидуалэ, пе урмэ пе перець, дупэ каре пе группе ши контракронометру.
4. Алергаре ку старт де жос, ку тречеря песте 2 гардурь. Плекаря дин старт се екзекутэ ла командэ. Ачест екзерчициу се фаче пентру обичнуиря ку комензиле стартьорулуй. Се екзекутэ де 4-6 орь, ла ынчепут ку екзекуции индивидуалэ, пе урмэ пе перець, дупэ каре пе группе ши контракронометру. Се пуне акцент пе ритмул де трей пашь ынтре гардурь ши тречеря гардулуй ынтр-ун тимп кыт май скурт.
5. Алергаре ку старт де жос, ку тречеря песте 3 гардурь. Плекаря дин старт се екзекутэ ла командэ. Ачест екзерчициу се фаче пентру обичнуиря ку тречеря рапидэ песте май мулте гардурь. Се екзекутэ де 4-6 орь, индивидуал ши пе перець сау пе группе ши контракронометру. Се пуне акцент пе ритмул де трей пашь ынтре гардурь.
6. Алергаре ку старт де жос, ку тречеря песте 4,5,6 ши май мулте гардурь. Плекаря дин старт се екзекутэ ла командэ ку ынтречере сау контракронометру. Се пуне акцент пе рапидитатя екзекуцией глобале.

Грешеле фреквените:

- пичорул де атак ынтырзие коборыря дупэ гард ши женункюл се ындоае ын моментул атеризэрий.
- контактул ку солул, пе пичорул де атак, се я пе тоатэ талпа сау пе кэлкый.

- пичорул де ремаркэ ынтырзие тречеря песте гард.
- трукюл се рэсучеште спре пичорул де ремаркэ, ын тимпул тречерий песте гард.
- витеза де тречере песте гард есте пря микэ, чея че прелунжеште зборул.
- ну се акчелерязэ мишкэриле дупэ тречеря гардулуй.

Индикаций методиче:

- Сэ ну се ашезе пичорул ла атеризаре пе тоатэ талпэ, дар пе пинже.
- Се ва урмэри перманент ка мишкаря де тречере сэ фие пе дирекције, координатэ ши рапидэ.
- Проекция ЧЖГ сэ ну кадэ ын моментул атеризэрий ынапой сприжинулуй.
- Трукюл сэ се ынclinэ ушор спре ынаинте, пе паркурсул екзекуцией ынтрежий мишкэрь.
- Мишкаря сэ фие екзекутатэ континуу ши релаксат.
- Тречеря сэ се екзекутэ кыт май рапид, яр атеризаря сэ фие кыт май екилибратэ ши еластикэ.

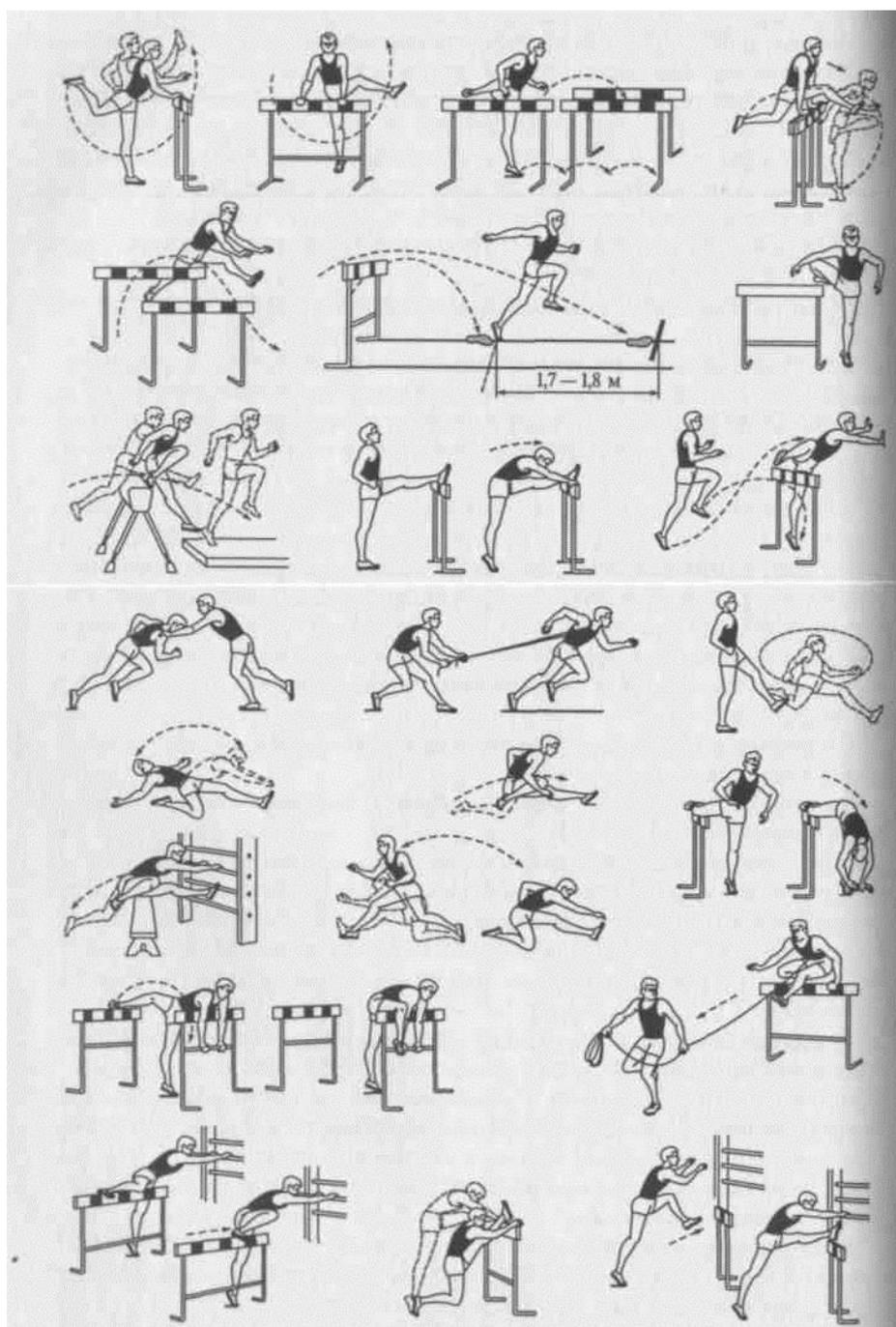
Сарчина 5. Детерминаря кэилор де перфекционаре а техничий алергэрилор де гардурь.

Методика ынсуширий:

1. Екзерчиций алергэторулуй ла пробеле де гардурь.
2. Алергаре де гардурь пе диверсе сегменте.

Индикаций методиче:

Селектаря екзерчициилор спечиале ва авя карактер индивидуал, яр репетаря лор мултиплэ ва алтерна ку паркуржеря дистанцелор де гардурь. Пентру спориря ефикачитэций инструирий вор фи утилизате бариере ку карактер дидактик (ыналцимя микэ, штахетеле мой), маркаря пашилор пе пистэ. Ынсуширя алергэрий ла 400 м аре лок дупэ ынсуширя техничий ла дистанце скурте де гардурь.



Фиг.13. Екзерциций спечiale пентру алергэторь ку гардурь

КАПИТАЛУЛ Ш. Методика де инструире пробелор де сэритуры

3.1. Методика предэрий – ынвэцэрий техничий принципалелор элементе але Школий сэритурий

Сэритура репрезентэ о мишкаре локомоторие пе каре омул о екзекутэ ын мод натурал. Я констэ ын десприндеря де пе сол, ун збор ши ревениря пе сол. Сэритура се ынтылнеште ын мажоритатя рамурилор sportive суб диферите форме де екзекуцие да ши ын атлетизм суб формэ де пробе атлетиче. Сэритуриле сынт мишкэрь че ау дрепт скоп депласаря организмулуй май департе сай май сус де ун пункт фикс, пе база мишкэрий де ынтиндере десприндере. Ынвэцареа пробелор атлетиче, ка ши практикаря ачестора, аре ла базэ ынсуширя унуй нумэр мааре де екзерчиций куноскуте суб денумиря де екзерчиций дин «шкоала сэритурий». Еле репрезентэ о сукчесиуне де екзерчиций каре, прин концинутул ши форма лор, пречед ши фаворизязэ ынвацаря сэритурилор кондукынд ла скимбэрь калитативе де ордин женерал асупра организмулуй.

Шкоала сэритурий купринде урмэтоареле екзерчиций:

- сэритуры пе лок, ку десприндере пе доуэ пичоаре.
- сэритуры пе лок, ку десприндере пе ун пичор.
- сэритуры пе лок, де пе ши песте обстаколе.
- сэритура ын лунжимя де пе лок.
- пасул сэлтат.
- пасул сэрит.
- комбинаций де сэритуры.

Сэритуриле пе лок ку десприндере пе доуэ пичоаре – техника се базязэ пе десприндеря мембрелор инфериоаре, реализындусе ун збор май мулт сау май пуцин ыналт. Контактул тэлпилор ку солул се реализязэ пе пинже, ку женункий ушор флексате, урмат де о импульсие скуртэ ши енержикэ, че реализязэ о ноуэ десприндере. Брацеле ындоите дин артикуляция котулуй ау рол де екилибраре, дар ши де авынтаре, прегэтинд урмэтоаря десприндере. Трункюл есте пе вертикалэ, ку капул ын прелунжиря луй, мускулатура ламбарэ тенсионатэ.

Методика ынвэцэрий:

1. Се екзекутэ десприндерь де пе амбеле пичоаре, ку коректаря позицией трункюлуй, а брацелор ши а пичоарелор.
2. Се екзекутэ десприндерь де пе лок, де пе трамбулинэ ын ведеря реализэрий уней десприндерь кыт май ыналте.
3. Се екзекутэ десприндерь де пе лок ку диктаря ритмулуй сэритурилор бэтай дин палме пентру а пуне акцент пе о импульсие кыт май скуртэ ши рапиды.
4. Пе перець, фаца ын фаца, се екзекутэ десприндерь пе лок ку сарчина де а реализа ун збор май ыналт де кыт партенерул.
5. Варианте де екзекуцие а ачестор сэритуры:
 - ку ридикаря женункилор ла сус, ла оризонталэ;

- ку депэртаря пичоарелор ын план фронтал сау сагитал;
- ку екстенсия корпусулуй ын збор;
- ку диферите мишкэрь але брацелор (ротэрь, ынкручишэрь)

Грешеле фреквенте:

- ашезаря лабей пичорулуй пе кэлкый.
- позиции дефектуасэ а трункюлуй (ынклинат спре ынаинте, сау спре ынапой).
- екстенсие инкомплетэ а пичоарелор.
- импулсие инсуфичиентэ.
- мишкэрь несинкронизате але брацелор ку пичоареле.
- привиря ын пэмынт.

Индикаций методиче.

- се ва урмэри коордонаря мишкэрий брацелор ку чеа а пичоарелор.
- се ва инсиста пе ынтиндеря комплетэ а артикулациилор.
- се ва урмэри ашезаря коректэ а пичоарелор пе сол, ку менцинеря корпусулуй пе вертикалэ.

Нумэр де репетэрь:

Се екзекутэ 10-20 сау май мулте десприндерь сукчесиве, ын функции де вырстэ, ши де градул де прегэтире. Ун нумэр маре де репетэрь рапиде дуче ла крештеря фреквенцей кардиаче ла валорь де 170-180 бэтэй пе минут, чея че доведеште интенситатя маре а ефортулуй.

Сэритуруле пе лок ку десприндере пе ун пичор – техника се базязэ пе десприндеря тэлпий пичорулуй де сприжин, ун збор ши о атеризаре суплэ пе сол, пе тоатэ талпа (ку руларе динапой спре ынаинте а ачестея) ши реализаря уней ной десприндерь. Контактул ку солул аре лок пе пинжа, трункюл есте ла вертикалэ, яр брацеларе ау рол де екилибраре ши де авынтаре.

Методика ынвэцэрий:

1. Се екзекутэ десприндерь ын ритм лент ку акцент коордонаре мишкэрий брацелор ку чя а пичорулуй.
2. Се екзекутэ десприндерь пе ун пичор, пе трамбулинэ пентру о десприндере кыт май ыналтэ.
3. Се екзекутэ десприндерь ку диктаря ритмулуй, прин бэтэй дин палме.
4. Десприндерь пе перець, ку сарчина де а сэри май ыналт декыт партнерул.
5. Се екзекутэ десприндерь:
 - ку пичорул либер ридикат, ку коапса ла оризонталэ.
 - ку пичорул либер ынаинте ынтинс.
 - ку пичорул либер ку коапса ын жос.
 - ку гамба флексагэ пе коапсэ.

Грешеле фреквенте:

- ашезаря лабей пичорулуй пе кэлкый сау пе пинжа.
- импулкие инкомплетэ, ши ка урмаре, ун збор май пущин ыналт.
- мишкэрь несинкронизате але брацелор ку пичоареле.
- привиря ын пэмынт.

Индикаций методиче.

- се ва инсиста пе ынтиндеря комплетэ а артикулациилор.
- се ва инсиста пе коордонаря мишкэрилор брацелор ку чя а пичоарелор.
- се ва инсиста пе ашезаря а пичорулуй ла десприндере.

Нумэрул де репетэрь:

Се ек зекутэ 15-20 пе лок, пе ун пичор. Есте ун екзерчициу май соличитант декыт чел ку десприндере пе амбеле пичоаре, де ачея дупэ ун анумит нумэр де репетэрь, се индикэ алтернаря пичорулуй де десприндере.

Пасул сэлтат – екзерчициу де базэ ку рол ын ынсуширя импулсии оптиме, каре сэ дукэ ла ун збор кыт май ыналт.

Есте формат динтро *фазэ де импулсие* ку десприндере де пе пичорул де сприжин, десфэшуратэ конкомитент ку авынтра челуылалт пичор (ку коапса оризнталэ ши гамба перпендикулярэ пе сол) ши *динтро фазэ де збор*, че се карактеризязэ прин менцинеря уней позиций де екстенсие а корпусулуй ын аксул лонгитудинал, *ши динтро фазэ де атеризаре* тот пе пичор де десприндере.

Пичорул де авынтра кобоарэ спре сол, унде талпа се ашазэ ынаинтя проекцией чентрулуй де греутате, урмынд ын ноу пас сэлтат. Ын тимпул зборулуй, трункул есте дрепт, яр брацеле се депласязэ координат (брац ши пичор опус).

Методика ынвэцэрий:

1. де пе лок, се екзекутэ ридикаря уней коапсе ла оризонталэ, гамба перпендикулярэ пе сол, челылалт пичор пе пинжа.
2. дин мерс, се екзекутэ руларя кэлкый, талпа, вырф ку десприндере, челылалт пичор авынд коапса ла оризонталэ, гамба перпендикулярэ пе сол.
3. дин алергаря ушоарэ, се екзекутэ пасул сэлтат ын темпо лент ла 5 паш.
4. Се екзекутэ сукчесиуни де паш сэлтац, нумй пе дрептул, саун умай пе стынгул.
5. Лат рей пашь де алергаре се екзекутэ десприндере ын пас сэлтат.
6. Се екзекутэ пас сэлтат ши атинжере ку мына а унор объекте суспендате.

Грешеле фреквенте:

- импулсие инкомплетэ детерминатэ де екстиндерея инсуфичиентэ а пичорулуй де импулсие.
- коапса ну се ридикэ ши менцине ла ун унги де 90 де граде фаца де трункь, яр гамба ну есте перпендикулярэ пе сол.
- акциуня брацулуй ши а пичорулуй есте де ачеяшь парте, симетрик, ын лок де брац ши пичор опус.
- трункул есте пря ынclinат, спре ынаинте сау спре ынапой.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

Се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м ын функции де вырстэ, секс, град де прегэтире ши се репетэ де 3-4 орь.

Пасул сэрит – купринде урмэтоареле фазе:

- импулсия – десприндерея пе ун пичор конкомитент ку авынтра челулалт пичор спре ынаинте сус.

- зборул, карактеризат прин менцинеря пичорулуй де импулсие ынтинс сау ушор ындоит спре ынапой, ши а челуй де авынтаре ла оризонталэ ындоит дин артикуляция женункиулуй.

- атеризаря се ва фаче пе пичоруде авынтаре, каре ын моментул луэрий контактулуй ку солул, девине ын прима парте пичор де амортизаре, яр ын партя а доуа де амортизаре. Импулсиа се ынкее ку екстенсия максимэ а пичорулуй де сприжин. Ын тимпул зборул трункиул поате фи пе верикалэ, сау ушор ынклинат ынаинте. Брацеле се депласязэ ка ын алергаре, ку рол де екилибру ши де авынтаре.

Методика ынвэцэрий:

1. Се екзекутэ луаря позицией фандат ынаинте, ку трункиул дрепт, ши екзекутаря проектэрий базиулуй ынаинте.
2. Се екзекутэ мэрс фандат ку трункиул дрепт, брацеле акционьнд ка ын алергаре, ку акцент пе екстиндеря комплетэ а пичорулуй дин спате.
3. Се екзекутэ алергаря ушоарэ ку ридикаря коапсейй пичорулуй ла оризонталэ ши екстиндеря пичорулуй дин спате.
4. Се екзекутэ алергаре ушоарэ ку екзекутаря пасулуй сэрит пе семне маркате пе сол.
5. Се екзекутэ алергаре ушоарэ ку екзекутаря пасулуй сэрит песте минжи медицинале.
6. Се екзекутэ пас сэрит песте линий трасате пе сол.
7. Се екзекутэ пас сэрит песте гэрдулеце.
8. Се екзекутэ ку фаза де збор кыт май лунгэ.
9. Се екзекутэ пас сэрит комбинат ку алергаре ла 2, 3, 4, сау 5 пашь.

Се май поате экзе кута авынд мынеле ы н диферите позиций: лас пате, пе шолд, латерал.

Грешеле фреквенте:

- импулсие инкомплетэ а пичорулуй де сприжин.
- атеризаря ригидэ.
- акциуне брац ши пичор де ачеяшь парте.
- трукюл спре ынклинат, спре ынаинте сау спре ынапой.

Дистанца де лукру ши нумэрул де репетэрь:

Се екзекутэ пе 10, 20, 30, 40, 50 м ын функции де ырстэ, секс, град де прегэтире ши се репетэ де 3-4 орь.

3.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

СЭРИТУРИЛОР ҮН ЛУНЖИМЕ КУ ЕЛАН

Үнсуширя техничий сэритуруилор ын лунжиме ку елан ва ынчепе дупэ о анумитэ прегэтире де алергаре, каре ынклуде диверсе екзерчиций ку карактер де витезэ-форцэ, пентру дезволтаря витезей де алергаре, мэриря лунжимий ши фреквенцей пашилоор, де асеменя пентру а ынсуши техника коректэ а алергэрилоор.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилоор коректе деспре техника сэритуруий ын лунжиме ку елан.

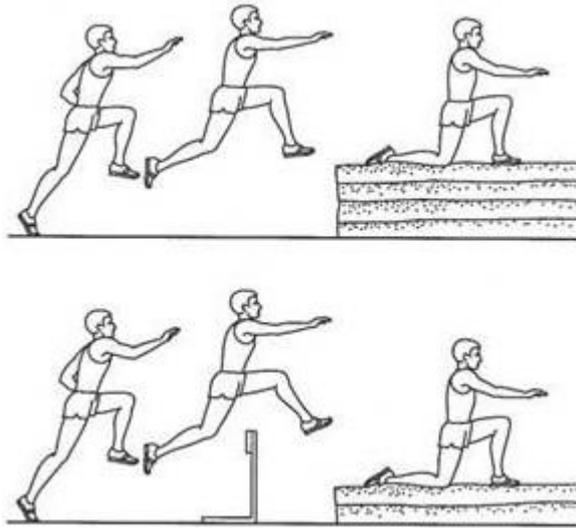
Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилоор ку привире ла прочедееле де екзекутэрий а екзерчициилоор.
4. Демонстраря екзерчициилоор пентру формаря репрезентэрилоор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилоор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Үнсуширя техничий бэтэий ши а авынтэрий.

Методика ынсуширий:

1. се имитэ мишкаря де десприндере де пе ун пичор, де пе лок ши ридикаря пичорулуй де авынтаря;
2. се екзекутэ десприндеря де пе ун пичор, дин мерс ку ридикаря пичорулуй де авынтаре ши а брацулуй опус.
3. Се реализязэ имитаря мишкэрилоор де десприндере дин алергаре ушоарэ ла фиекаре ал трейля пас.
4. Дупэ ун елан 5 пашь де алергаре се екзекутэ десприндерь ын спациу делимитат.
5. Се екзекутэ десприндерь дупэ 5 пашь де елан ку ридикаря ла 90⁰ а пичорулуй де авынтаре.
6. Дупэ 5 пашь де алергаре, се екзекутэ десприндере ку ридикаря женункюлуй пичорулуй де авынтаре ши ловиря уней кренгуце цинутэ ын фацэ-сус.
7. Дупэ елан 5 пашь де алергаре се екзекутэ десприндере ын пас сэлтат ку атинжеря унор объекте суспендате (инел де баскет, минжь суспендате, кренжь але унор копачь).
8. Дупэ 5 пашь де алергаре десприндере ын пас сэрит ши атеризаре пе пичорул де авынтаре ын нисип ку континуаря алергэрий.
9. Ачелашь екзерчициу ку десприндере ын пас сэрит ши атеризаре пе пичорул де авынтаре пе салтеле сау ун спациу супраынэлцат.



Фиг.14. Екзерчициу ку десприндере ын пас сэрит ши атеризаре пе пичорул де авынтаре пе салтеле сау ун спациу супраынэлцат.

Грешеле фреквенте:

- се ридикэ брац ши пичор де ачеяшь парте.

Кауза: репрезентаре грешитэ, слабэ коордонаре.

Коректаря: формаря репрезентэрий, пас сэлтат фэрэ лукрул брацелор ла ынчепут.

- женункь ридикат ынсуфичиент, гамба флексатэ пе коапсэ.

Кауза: репрезентаре грешитэ, деприндере неформатэ.

Коректаря: формаря репрезентэрий, пас сэлтат ку акцент пе пидикаря коапсей ши тримитеря гамбей ынаинте; пас сэлтат ку тречеря пичорулуй де авынтаре песте обстакол (минже ынплутэ, гардул).

- базинул ну мерже ынаинте, ындоиря трункюлуй дин артикулация коксо-фемуралэ.

Кауза: репрезентаре грешитэ, ла десприндеря базинул есте ынапой апликэрий форцей де ымпинжере.

Коректаря: пас сэлтат ку тримитеря базинулуй ынаинте.

- позиция умерилор пря ретрасэ.

Кауза: урмаре а лунжимий ултимулуй пас, депэширя фоарте маре а проекцией ЧЖГ.

- импульсие инкомплетэ а пичорулуй де бэтае, чея че аре ка ефект ун збор пря скурт.

- екстиндеря инкомплектэ а артикулациилор ын моментул импульсией.

- бэрбия ын пьепт.

Кауза: привиря ла лукрул пичоарелор.

Коректаря: пас сэлтат привинд ун репер ын фацэ-сус.

Индикаций методиче:

- ла екзекутаря екзерчициилор се ва атраже атенция пунерий а пичорулуй де бэтае, каре се ефектуязэ ку тоатэ талпа сау де ла кэлкый, ку тречеря пе тоатэ талпа.

- сэритурул требуе сэ фие инструит ка дупэ бэтае, сэ атингэ ку капул диферите объекте суспендате ши астфел сэ се ынтиндэ.
- сэ фие фолосяскэ обстаколе (1,5 – 2,5 м де ла локул бэтэий), май апроапе сау май департе (ын функцие де ынэлцимя лор) пентру ымбунэтэциря импулсией, мэриря унгул де десприндере (обцинеря уней траекторий кыт май ыналтэ), пентру кэ бэтая сэ фие ориентатэ ынаинте.

Сарчина 3. Ынсуширя техничий еланул ын алтернанцэ ку бэтае.

Методика ынсуширий:

1. Се екзекутэ алергаре ку жок де глезнэ 10м дупэ каре се трече ын алергаре акчелератэ, пе 10м.
2. Се аляргэ 10м ку женункий сус дупэ каре се трече ын алергаре акчелератэ, пе 10м.
3. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе 20-30м, апой пе 40-60м.
4. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе 20-30м ши се атинже витеза максимэ спре сфыршитул дистанцей.
5. Се аляргэ пе елан ку ун нумэр пречис де пашь(7,9,11,13,15,17,19,21,23), ултимий пашь ефектуаць пе семне де бэтае ынтр-о зонэ маркатэ де 40-70чм.
6. Се екзекутэ алергаре ушоарэ ку имитаря десприндерей лат рей пашь, талпа есте ашезатэ еластик ши енержик пе пистэ.
7. Се екзекутэ алергаре акчелератэ пе 20-30 м, ку имитаря десприндерей.
8. Се екзекутэ алергаря акчелератэ пе 20-30 м атингынд витеза максималэ спре сфыршитул дистанцией ши имитаря десприндерей ынтр-о зонэ де лимитатэ.
9. Се екзекутэ алергаре пе писта де елан, ку ун нумэр пречис де пашь (9,11), ултимий трей пашь ефектуаць пе семне.
10. Ачелашь екзерчиций, ку бэтае пе праг ку акцент де скуртаря ултимилор пашь.
11. Ачеляшь екзерчиций, ку десприндере ын пас сэлтат сау пас сэрит.
12. Дин елан де 11-13 пашь а сэри песте обстаколе (вертикал сау оризонтал), атеризынд пе амбеле пичоаре, сау пе чел де баланс, ку алергаре ултериоарэ.
13. Сэритурь ын лунжиге, ку бэтае де ла подишорул рижид ши атеризаре ын гроапэ.
14. Сэритурь ын лунжиге ку елан, атеризаре ын гроапэ.

Индикаций методиче:

- контактул ку солул се я пе пинже, апроапе де проекция чентрулуй женерал де греутате, коапса ла оризонталэ (алергаре ыналтэ).
- се ва авя ын ведере ка сэ се реализезе о импулсие комплетэ пе пашь де алергаре де пе паркурсул еланулуй.
- се ва урмэри екзекутаря коректэ а лукрулуй де браце ши пичоаре.
- се ва урмэри реализаря уней импулсией комплете пе паркурсул алергэрий пе елан.

- ынсуширя уней алергэрь релаксате пе елан, ку трукюл ын позиции вертикалэ сау ушор аплекатэ спре ынаинте.

- прима парте а еланулуй констэ динтр-о алергаре прогресив акчелератэ, стабилиря унуй ритм женерал ал алергэрий пе елан ши май алес ал унуя специфик ултимилор трей пашь де алергаре (скурт-лунг-скурт).

Принципалеле грешель:

- витеза пря микэ, май алес пе прима жуматате а еланулуй.

- инстабилитатя лунжимий пашило де алергаре (инконстантэ ын алергаре).

- ритмаря инкоректэ а ултимилор 3 пашь, ултимул пас фиинд пря лунг.

Модалитэць де коректаре:

- стабилиря (фиксаря локулуй де ынчепере а еланулуй) позицией де плекаре ын елан.

- ынсуширя уней алергэрь релаксате пе елан (ку трукюл ын позиция ушор аплекатэ спре ынаинте, ын прима парте, ши ындрептаря луй пе вертикалэ ын партя а доуа).

- стабилиря унуй ритм ал алергэрий пе паркурсул десфэшурэрий еланулуй ши май алес ла ултимий 3 пашь.

Сарчина 4. Ынсуширя мишкэрилор ын фаза де збор.

Челе май марь деосебирь апар ын фаза де збор, чея че а детерминат атыт дифференциеря челор типурь де сэритурь, кыт ши дифференциеря анумитор прочедее техниче ын кадрул типурилор де сэритурь.

Методика ынвэцэрий сэритурий *ын лунжиме гемуит* ну нечиситэ о абордаре деосебитэ, ынтрукыт есте о сэритурэ симплэ ши акчесибилэ тутурор вырстелор. Пентру ынвэцэре се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

1. дин алергаре се екзекутэ десприндэрь ын пас сэрит ла фиекаре ал трейля сау ал чинчеля пас;
2. тот дин алергаре се екзекутэ десприндэрь ку атеризаре пе объекте май ыналте.
3. се екзекутэ сэритурь ын лунжиме ку елан 5-7 пашь песте диферите обстаколе (30-50 чм), ашезате ла диферите дистанце, фацэ де локул де бэтае;
4. ачелашь екзерчициу (номер 3), ку 7-9 пашь де елан, ку акчелераре пе ултимий пашь;
5. се екзекутэ сэритурь ку атинжеря ын збор а унор объекте суспендате (ку мына, коапса, капул);
6. се екзекутэ сэритурь ын лунжиме ку елан вариабил, ку бэтае пе праг.

Грешель фреквените апар:

- ла елан, ын сенсул кэ ну аре:

- курсивитате ши се реализязэ ку алергаре сэлтатэ;

- витеза де депласаре пе елан есте микэ, май алес ын прима жумэтате;

- лунжимя пашило пе паркурсул еланулуй есте вариабилэ;

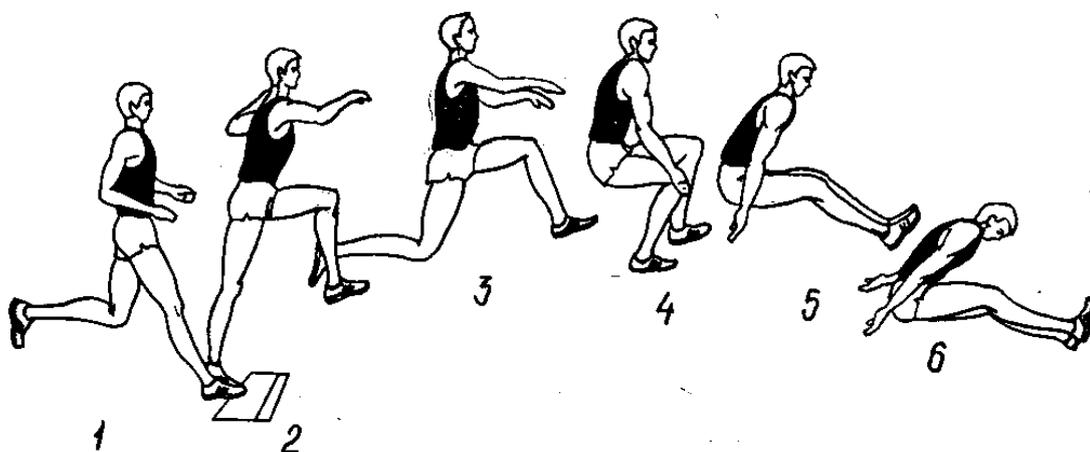
- ултимул пас есте пря лунг;

- *ла бэтая*, ку урмаре а фаптулуй кэ ултимул пас се екзекутэ пря лунг, умерий се ретраг ши импульсия пичорулуй де бэтае есте инкомплетэ.

- *ла збор* ши атеризаре, кынд мишкэриле пичоарелор ши брацелор ну се коордонязэ ши ну се екилибрызэ, яр атеризаря се фаче фие пе ун пичор фие пе амбеле пичоаре (ынтинсе сау пря депэртате унул ын фаца челуйалт). Ка резултат ал ридикэрий коапселор пря сус сау проектэрий ексажерате а пичоарелор ынаинте, атеризаря се фаче пе спате сау ку сприжин ынапой пе антебраце.

Нумэр де репетэрь:

Се екзекутэ де 6-8 орь ын функции де вырстэ, секс, нивел де прегэтире ши нумэрул де пашь де елан. Кынд еланул есте редус (3,5,7 пашь) нумэрул сэриторилор поате фи май маре 8-12, яр кынд еланул есте медиу (9-11 пашь) сау лунг, нумэрул репетэрилор есте май мик (4-6 орь).



Фиг. 15. Техника а сэритурий ын лунжисе ку гемуире

Прочесул де ынвэцаре ши перфекционаре *а сэритурилор ын лунжисе ку пашь ын аер* требуе сэ се цинэ конт де урмэтоареле ордина хронологикэ:

- ын примул рынд се ынвацэ бэтая-десприндеря пунынду се акцент пе импульсие ши авынтаре.

- ал дойля рынд се ынвацэ атеризаря амортизатэ ши ефичиентэ.

- ын ал трейля рынд се лягэ еланул де бэтае-десприндере.

- ын ал патруля рынд се лягэ фазеле сэритурий финализынду-се ынтру-ун тот унитар.

- ын ал чинчеля рынд се перфекционязэ капачитатя де екзекуцие а бэтэи-десприндере ку о витезэ кыт май маре пе елан.

Методика ынвэцэрий сэритурий ын лунжисе ку 1 ½ пашь ын аер ынчеле ку класеле а 4-а ши а 5-а ши аре урмэтоареле объективе:

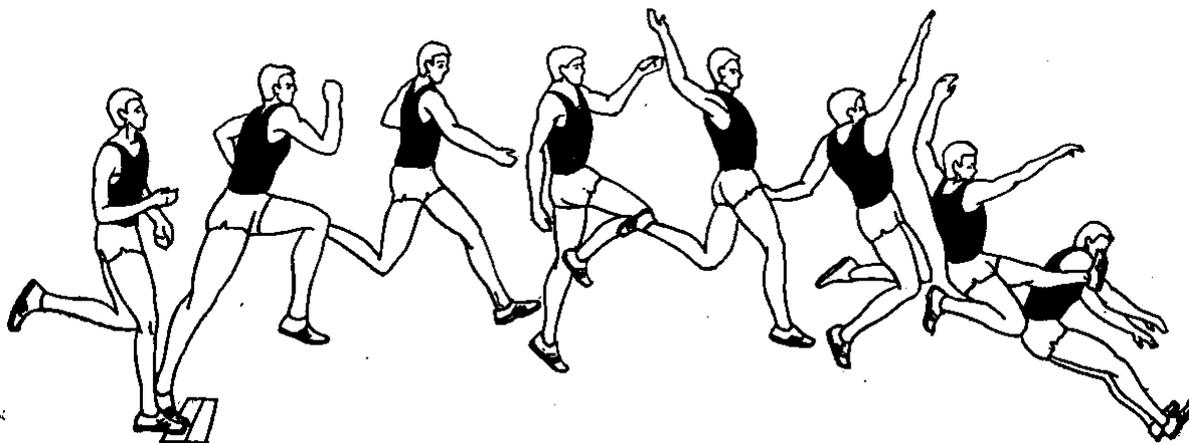
- ынвэцаря бэтэий ши а мишкэрий де авынтаре;

- ынвэцаря акциунилор дин тимпул зборулуй ши атеризэрий;

- ынвэцаря еланулуй ши о кореларя ачестуя ку челелалте фазе.

Екзерчиций пентру ынвэцаря зборулуй:

1. Дин атырнат (ла барэ, инеле, паралеле сау кренжь де копачь), се екзекута позиция де пас сэрит .
2. Еланул сэ фие де 5-7 пашь, бэтае пе ун постамент, ладэ сау трамбулинэ, ши атеризаре пе пичорул де десприндере, кыт май департе.
3. Ачелашь екзерчициу (нум.2) фэрэ ладэ.
4. Сэритурэ де пе обстакол май ыналт (50 чм) ши десприндере ын пас сэрит ку скопул де а прелунжи фаза де збор.



Фиг. 16. Техника а сэритурий ын лунжисе ку пашь ын аер

Методика ынвэцэрий сэритурий ын лунжисе ку $2\frac{1}{2}$ пашь ын аер ынчепе ку класеле а 9-а, дар есте фолоситэ май алес ын инструиря спортивилор де перфоманцэ. Аре урмэтоареле обьективе:

- а. ынвэцаря бэтэий ши а авынтэрий;
- б. ынвэцаря пашилор ын тимпул зборулуй ши а атериэрий;
- с. екзерчиций пентру ынвэцаря атеризэрий;
- д. ынвэцаря еланулуй ши кореларя ачестуя ку челелалте фазе.

Екзерчиций пентру ынвэцаря зборулуй:

1. Дин атырнат (ла барэ, паралеле сау кренжь де копач), се вор имита паший де алергаре.
2. Дин ачеяшь позиции, се вор имита паший де збор ши атеризаря.
3. Дин сприжин, ку палмеле, пе умерий а дой колежь, се екзекутэ, ку амплитудине мишкэриле де алергаре ын аер.
4. Ку елан де 3-5 пашь де алергаре, бэтае пе трамбулинэ (лэдицэ де сэритурэ де 30-50 чм) ши атеризаре пе пичорул де десприндере. Дупэ ридикаря пичорулуй де авынтаре, ачеста кобоарэ ши се дуче спре ынапой, яр чел де бэтае есте дус ынаинте (ындоит дин женункь). Атеризаря се фаче пе пичорул де десприндере ши се континуэ алергаря.
5. Ачелашь екзерициу (нум. 4), фэрэ трамбулинэ.

6. Ку елан 5-7 пашь бэтае-десприндере пе трамбклинэ, ридикаря пичорулуй де авынтаре ла оризонталэ коборыря ачестуя ын жос спре ынапой, урматэ де тражеря луй ынаинте сус ши атеризаре, пе ел, ку континуаря алергэрий. Атеризаря се фаче пе пичорул де авынтаре.
7. Ачелашь екзерициу (нум. 6), фэрэ трамбулинэ.
8. Ачелашь екзерициу (нум. 6), ку ефектуаря челор 2 пашь ын аер, ку атеризаре ын пас фондат, ын нисип.
9. Ку елан де 3-5 пашь, десприндере ши коборыре активэ а пичорулуй де авынтаре жос-ынапой ши атинжеря ку ачеста а унор объекте сау репере. Атеризаря се фаче пе пичорул де бэтае, ку континуаря алергэрий.
10. Ачелашь екзерчициу (нум.9), ку апропиеря (ын финалул пэрций десченденте а зборулуй) пичорулуй де авынтаре де пичорул де бэтае ши ефектуаря атеризэрий пе амбеле пичоаре, кыт май амортизат.
Ачелашь екзерчициу (нум.10), ку бэтае пе трамбулинэ ын скопул обцинерий унуй збор май ыналт.

Индикаций методиче:

- пичорул де авынтаре се ва ридика енержик ынаинте-сус, чел де десприндере ва рэмыне ынтинс ынапой сау се ва ындои ушор дин артикуляция женункюлуй;
- трункюл се ва менцине ын позиция вертикалэ;
- пичорул де бэтае се ва ашеза рапид пе сол;
- пичорул де атак ва фи ындоит дин женуць ла 90°.

Принчипалеле грешель:

- дучеря пря девреме а пичоарелор ынаинте;
- атеризаря пе ун пичор сау пе амбеле (унул ынаинтя челуылалт);
- пичорул де атак есте ынтинс ын тимпул зборулулуй;

Модалитэць де коректаре:

- ку елан мик се екзекутэ сэритурь ку атеризаре пе пичорул де атак пе диферите объекте ынэлцате (салтеле, кал де жимнастикэ етк).
- се екзекутэ сэритурь ку атеризаре пе салтеле ку проектаря пичоарелор кыт май департе;
- се екзекутэ сэритурь де пе обстаколе, ку атеризаре пе амбеле пичоаре ку тэлпиле паралеле ши ла ачелашь нивел;

Сарчина 4. Ынвэцаря техничий атеризэрий.

Екзерчиций пентру ынвэцаря атеризэрий:

Пентру ынвэцаря атеризэий се екзекутэ урмэтоареле екзерчиций:

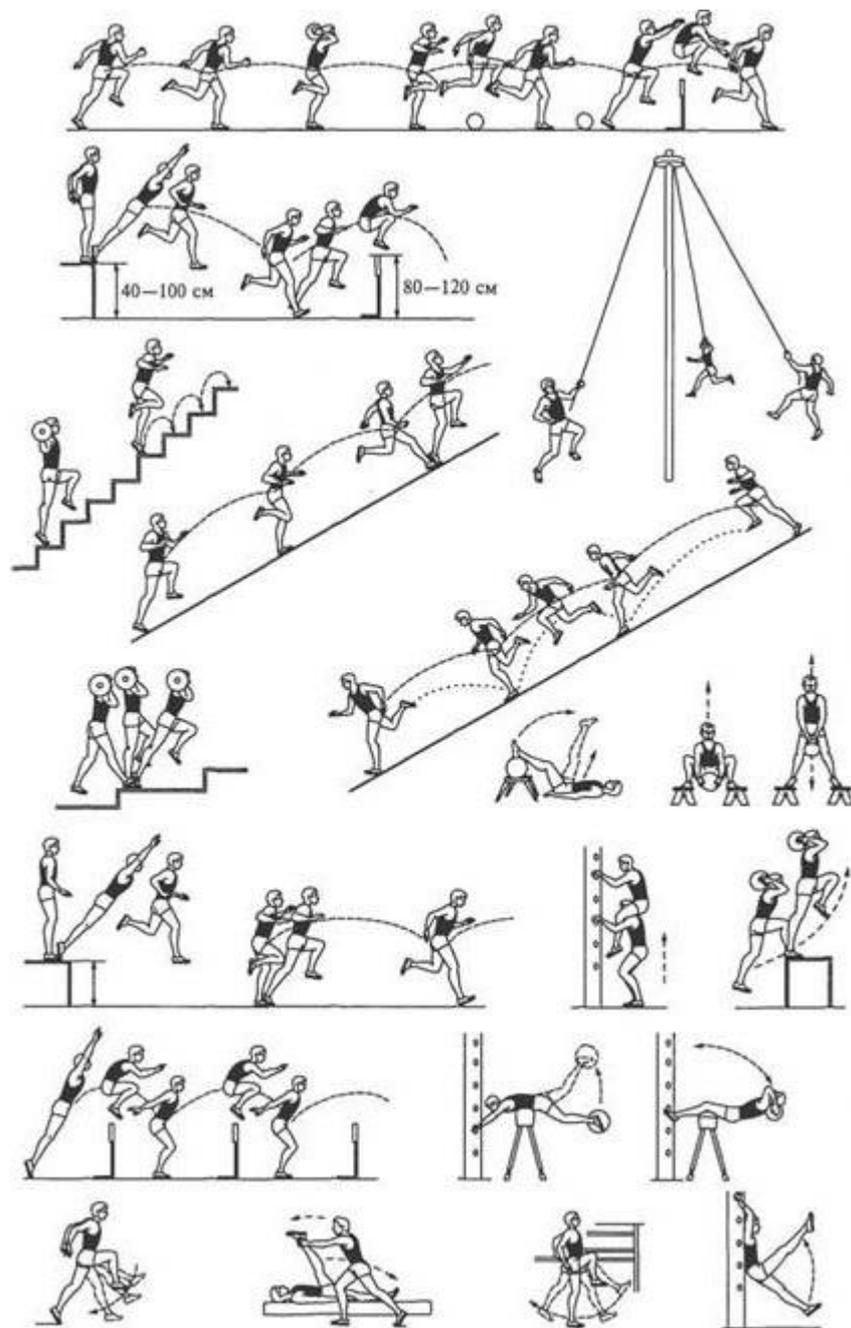
1. Се екзекутэ сэритурэ ын лунжиге де пе лок песте о бандэ еластикэ ашезатэ ла о ын алциме де 20 чм. Сэриторул требуе сэшь ридиче пичоареле пентру а путя атериза гемуит динколо де банда еластикэ.

2. Сэритурэ ын лунжиге фэрэ елан, песте ун арумит семн, суб формэ де конкурс (чине ну атиже семнул ши атеризязэ кыт май департе).
3. Жокул «баланс» - атлетул се ласэ сэ алуниче ши каутэ сэ атеризезе кыт май департе .
4. Жокул «шенилей» - плекаря ын сприжин пе мынь (пласате ын спателе шезуте) ши пе кэлкые ын ачелашь тимп: ымпинжеря шезутей, урматэ де флексаря женункилор ши ашезаря шезутей кыт май апроапе де кэлкые.

Екзерчиций пентру ынвацаря атеризэрий:

1. Се екзекутэ сэритурь ын лунжиге де пе лок, песте о бандэ еластикэ ашезатэ ла ыналциме де 30-80 чм. Сэриторул есте облигат сэ-шь ридиче пичоареле пентру а ну атинже банда еластикэ ши а путя атериза песте бандэ.
2. Се екзекутэ сэритурэ ын лунжиге де пе лок, ку атеризаре динколо де ун семн (поате фи о линие трасатэ, ун каблу сау сфоарэ ынтинсэ, етч.), суб формэ де конкурс.
3. Се екзекутэ жокул ынтречере, «чине атеризязэ ку шезута» кыт май департе посибил де локул де десприндере. Атеризаря сэ се факэ амортизат.
4. Се екзекутэ жокул «чине атеризязэ ку кэлкыееле», кыт май департе де локул де десприндере. Атеризаря се фаче пе салтеле.

Сарчина 5. Ынсуширя техничий сэритурий ын лунжиге интеграле, циньндусе конт де партикуларитэциле индивидуале але спортивилор.



Фиг.17. Екзерчиций спечиале сэриторулуй

3.3. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

СЭРИТУРИЛОР ҮН ҮНЭЛЦИМЕ КУ ЕЛАН

Үнсуширя прочедеулуй прин ростооголире вентралэ.

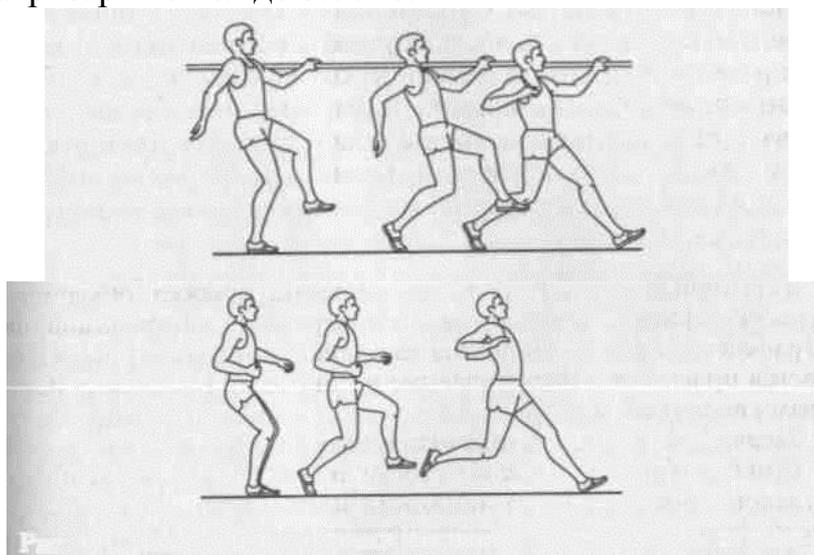
Ла лекцииле де ынвэцэре, ла ынкэлзиря спечиалэ се вор утилиза екзерчиций де мобилитате-суплеце спечифече сэритурий ын ынэлциме ши екзерчиций пентру десприндере: пасул сэлтат ла 3,5 ши 7 пашь ын диферите варианте.

Сарчина 1. Үнсуширя техничий де бэтае.

Ла солуционаря ей пентру ынчепут вор фи ынсушите екзерчицииле спечиале ши ажутэтоаре, каре контрибуе ла ынсуширя элементелор де техникэ а бэтэий ши балансулуй.

Мижлоаче:

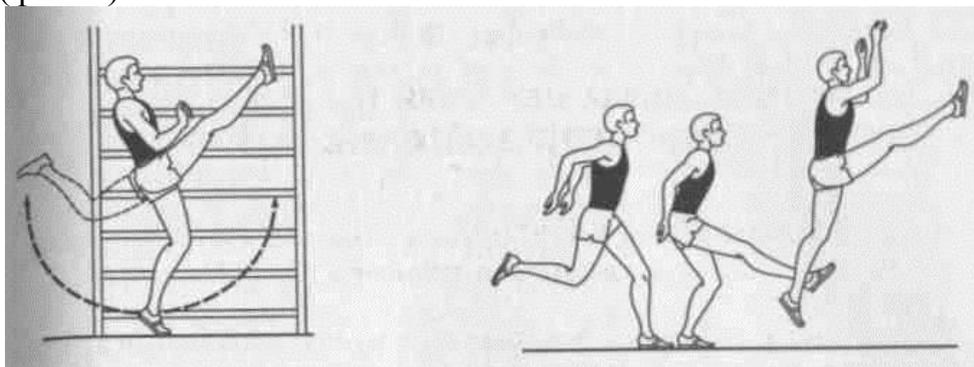
1. Имитаря пунерий пичорулуй де бэтае – дин стынд гемуит пе пичорл дрепт (де баланс) – а пуне пичорул стынг (де бэтае) де пе кэлкый пе тоатэ талпа (фиг.4).
2. Ачееашь, прегэтинд брацеле пентру авынт.
3. Ачееашь, трекин д пе пичорул де бэтае ши екзекутын д баланс ку челэлалт пичор ши ку брацеле (фиг.4).
4. Ачееашь, екзекутын д салтул ын сус.
5. Дин мерс, а пуне ла фиикаре ал трейля пас пичорул прегэтит де бэтае, мишкаря брацелор ши а тречеря ынаинте – ын сус пе пичорул де бэтае, баланс ку челэлалт пичор ши брацеле.
6. Ачееашь, дин 3 сау 5 пашь де алергаре, екзекутын д сэритура ын сус.
7. Сэритурь дин 3,5,7 пашь де алергаре – салтурь пе апарате.
8. Ачееашь, атингын д объектеле сус атырнате ку мына, капул, пичорул де баланс.
9. Сэритурь песте штахетэ дин елан директ, тракциуня пичорулуй де бэтае ши атризаря пе чел де баланс.



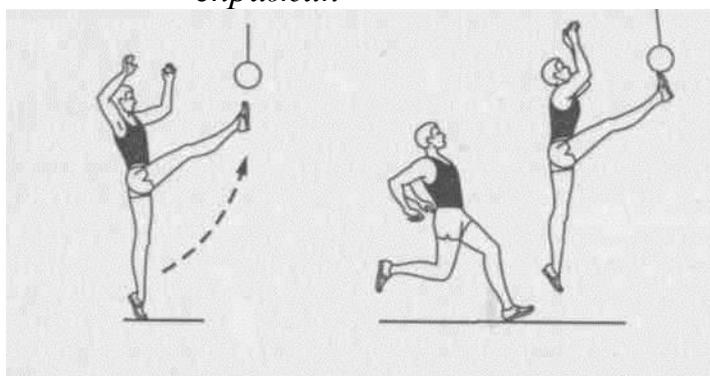
Фиг. 18. Имитаря стабилирий пичорулуй де сприжсин

Пентру ынвацаря атакулуй се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

1. Сприжин ла спалиер ку ун брац: балансаря ынаинте ынапой а пичорулуй де атак (фиг. 5).
2. Ачелашь екзерициу ку ун партенер, екзекутанций стынд латерал фацэ ын фацэ, сприжининду-се унул пе умэрул челуйлалт.
3. Стынд ын фаца спалиерулуй, ку пичорул де атак ынапой сприжинит пе пинжа: авынтаря ши ашезаря ачестуя пе спалиер кыт май сус.
4. Ачелашь екзерчициу ку ушоарэ десприндере. Апой ку 1-3 пашь де елан (фиг.6).
5. Ку елан де 1,3,5 пашь. Десприндере ын позиция арэтатэ май сус ку атинжеря унуй объект суспендат, ку ырфул пичорулуй де атак (фиг. 7).



Фиг.19. Балансаре ку пичорул либер Фиг.20. Баланс ку десприндерея фэрэ сприжин



Фиг. 21 Десприндере ку атинжеря унуй объект суспендат

Индикаций методиче: А обцине коордонаря мишкэрилор пичорулуй де бэтае, челуй де баланс, брацелор, менцинеря позицией коректе а трункулуй (корпулуй). Екзерчиций сынт екзекутате ку витеза тот май маре. Объектеле ши штахета вор фи ридикате май сус.

Сарчина 2. Ынсуширя еланулуй ын алтернантэ ку бэтая.

Мижлоаче:

1. Алергаре де елан.
2. Алергаре де елан ку сэритурэ (фэрэ а трече штахетэ).
3. Сэритрь песте штахетэ дин 5,7,9 пашь де елан, атеризаря пе пичорул де бэтае.
4. Ачееашь, ку атеризаре пе пичорул де баланс.

Пентру ынвэцаря ритмулуй еланулуй се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

1. Репетаря еланулуй фэрэ екзекутаря сэритурий (пенултимул пас сэ фие акцентуат ши прелунжит яр ултимул скурт).
2. Пентру о бунэ ынсушире а ритмулуй се пот фолоси мижлоаче акустиче (нумэрэтоаре, бэтая дин палме). Ын казул ын каре се фолосеште ун елан де 7 пашь, мишкаря ритмикэ а еланулуй ва ынчепе дежа де ла пасул ал 4-ля.

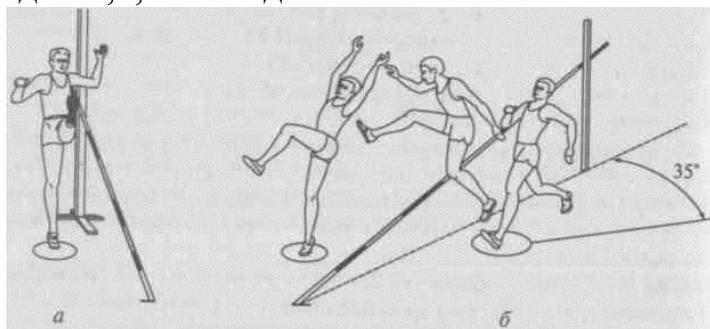
Индикаций методиче:

- примиле ынчеркэрь де екзекутаре а еланулуй се вор ефектуа фэрэ бэтае, контролынду-се витеза депласэрий. Пентру верификаря коректэ а ритмулуй де елан сынт утилизате семналете соноре ши маркажул лунжимий фиекэруй пас. О атенцие деосебитэ се ва акорда ултимилор пашь. Екзекутаря сэриторилор фэрэ штахетэ ши песте еа дин елан дирек, менцинынду-се позиция вертикалэ а корпулуй, че ва контрибуи ла превениря грешелий фреквенте комисе де ынчепэторь – атакул претимпуриу ал штахетей.

Сарчина 3. Ынсуширя техничий тречерий песте штахетэ ши а атеризэрий.

Мижлоаче:

1. Дин сприжин кулкат, траже спре сине пичорул де бэтае, сучиря базинулуй ши мишкаря женункиулуй ши лабей пичорулуй ын латерал – ын екстериор.
2. Ачееашь, стынд ку сприжин де перетеле де жимнастикэ.
3. Дин шезынд пичоареле депэртате пе бырнэ, а се ынклина ынаинте (прин кулкат ын сприжин пе брацеле ындоите), а ындои ши а «трече» пичорул де бэтае, имитынд тречеря песте штахетэ.
4. Дин елан де 3,5,7 пашь ку сприжин, а екзекута сэритура песте апарат (бырнэ, кал, блок).
5. Сэритурь дин 3,5,7 пашь де елан. Дупэ баланс ши збор-атеризаря пе пичиорул де баланс ку ынтоарчере ла 180⁰(пируиетэ).
6. Сэритура дин 3,5,7 пашь де елан песте штахетэ.



Фиг. 22. Имитаря техничий тречерий песте штахетэ: а – стынд латерал ла штахетэ; б – ачееашь, дар ку сэритурэ.

Грешеле фреквенте:

- еланул лент, ку умерий ретрашь.
- десприндеря ефектуатэ ку пичорул де импулсие флексаг пря мулт (дин позиция «кэзут»).
- липса де коордонаре а импулсией, ку авынтаря пичорулуй де атак.
- атакул ку пичорул пря мулт флексаг дин артикулация женункиулуй.
- некоордонаря атакулуй ку антедукция енержикэ а брацелор.
- трункиул есте екстинс ын позиция де тречере песте штахетэ.
- ынвэлурия штахетей ку пичорул де бэтае ну есте активэ.

Модалитатя де коректаре:

- ритмаря пашилор еланулуй ши спориря витезей пе паркурс прин акчелераря алергэрий.
- екзерсаря мишкэрий пенултимулуй ши а ултимулуй пас, ку акцент асупра пректэрий базиулуй.
- ексекутаря авынтэрий ку пичорул осчилант ын алте кондиций декыт ла штахетэ: дин мерс, дин алергаре ку атинжеря унор объекте суспендате.
- екзерсаря ла штахетэ ынclinатэ пентру активаря мишкэрий пичорулуй де бэтае ын моментул ынвэлурий.

Индикаций методиче:

- ла тоате екзерчицииле се ва инсиста асупра авынтэрий активе ампле а пичорулуй де атак кыт май ынтинс.
- ынэлцимиле де лукру вор фи акчесибиле.
- унгиул еланулуй фацэ де штахетэ ва фи де апроксиматив 30°.
- есте бине ка штахета металикэ сэ фие ынлокуитэ ла ынчепут ку уна дин лемн сау ку ун кордон еластик пентру ка спортивул сэ ну айбэ ничь ун фел де рецинере.

Ынсуширя прочедеулуй ку рэстурнаре дорсалэ (фосбюри-флоп).

Сарчина 1. Ынсуширя техничий де бэтае.

Мижлоаче:

1. Дин стынд пе пичорул де баланс, чел де бэтае е ындоит ын фацэ – а пуне пичорул де бэтае пентру екзекутаря ей, челэлалт екзекутэ мишкаря де баланс, брацеле се мишкэ ын сенсуре опусе.
2. Ачееашь, екзекутынд сэритура ын сус.
3. Ачееашь, дин мерс, ла фиекаре ал трейля, чинчиля пас.
4. Ачееашь, екзекутынд сэритура дин елан.

Индикаций методиче: Се ва ынсуши пунеря пичорулуй де бэтае пе тоатэ талпа принтр-о мишкаре ын жос - ын урмэ (суб сине), конкомитент се екзекутэ балансул (коапса ын интериор) пичорулуй ындоит мулт дин артикулация женункиулуй. Ла екзекутаря екзерчициулуй 4 есте нечесар контролул дирекцией зборулуй, ку ачест скоп ва фи утилизат пунктул де ориентаре – о минже атырнатэ сус, ынэлцимя ей поате фи реглатэ.

Сарчина 2. Ынсуширя еланулуй ын алтернаре ку бэтая.

Мижлоаче:

1. Алергаре ын черкуит.
2. Алергаре ректилиние ку тречере ла алергаре ын чиркуит.
3. Алергаре ын чиркуит, ку бэтая ын сус – ынаинте дупэ 1,3,5 пашь.
4. Сэритуре ын сус, атингынд объектул атырнат (ку пичорул сау ку мына) дин еланул де 2-4 пашь директ иар урмэторий трей – суб формэ де арк.

Индикаций методиче: ла екзекутаря екзерчициилор 1,2,3 алергаря се ва екзекута ын черкул ку раза де 13-15 м, каре апой ва фи мэритэ ку 5-8 м. Алергаря ын чиркуит се ва ефектуа ынклинынд трункуул ын интериор черкулуй. А акорда атенция мишкэрилор де браце: чел «екстериор» ва фи мишкат пущин май мулт де-а курмезишул корпусулуй, иар чел «интериор» - ын урмэ, май мулт декыт ла алергаря ректилиние, витеза алергэрий ва креште пе мэсура апропиерий де локул де бэтае.

Сарчина 3. Ынсуширя техничий тречерий песте штахетэ ши а атеризэрий.

Мижлоаче:

1. «Под» дин позиция кулкаат пес пате, дн позиция стынд.
2. Сэритура ынаинте – ын урмэ ку атеризаре ын позиция кулкат пе спате, ынковоиат.
3. Стынд дорсал фацэ де капра де жимнастикэ (кал, блок), а трече песте апарат екзекутынд бэтая ку пичоареле, атеризынд пе омоплаць ку ростооголире ултериоарэ ын урмэ.
4. Стынд дорсал фацэ де штахетэ – сэритуре, бэтая ку амбеле пичоаре.

5. Сэритурь песте штахетэ прин прочедеул «фосбюри-флоп», дин 3,5,7 ши май мулць пашь де елан.

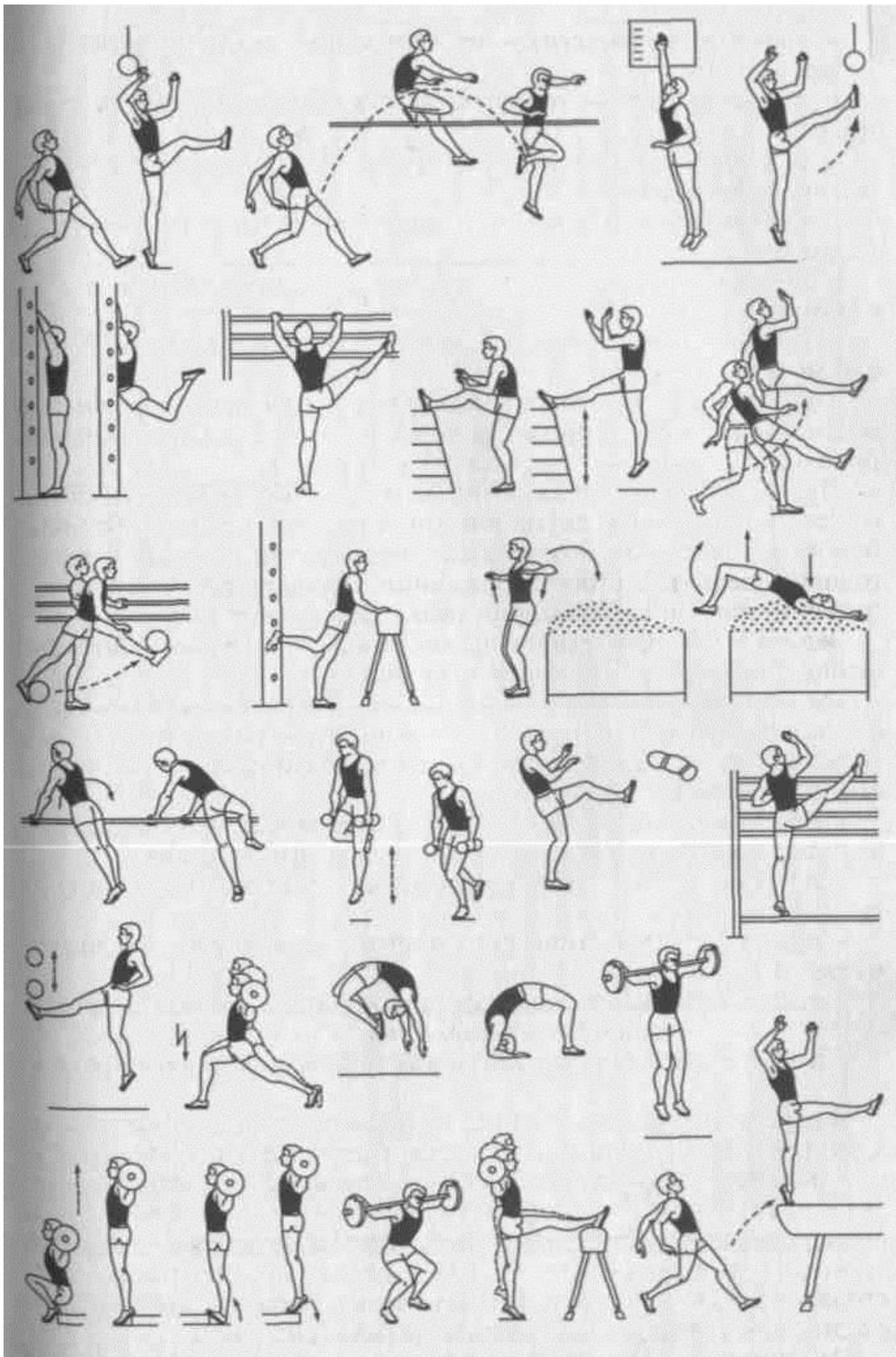
Индикаций методиче: Екзекутаря тутурор екзерчициилор се терминэ ку атеризаря пе салтеауа де жимнастикэ ку гросимеа де 50 чм, астфел асигурынду-се секуритатеа деплинэ. Пентру екзерчициул 3 есте рационал де а пуне пе апарат салтеауа де поролон: астфел се ва ынлесни ефектуареа луй.

Грешели фреквените:

- пичорул де атак се авынтэ ку женункиуул ынтинс.
- десприндеря се реализязэ моале ши лент.
- пичорулуй де бэтае се ашазэ ку вырфул спре штахетэ ши кэлкьюл спре «сектор».
- ултимий пашь ну се екзекутэ лунг-скурт, чи амбли сынт лунжь.
- се грэбеште проектаря умерилор ши капулуй песте штахетэ.
- брацеле се депэртязэ де корп, чееа се фрэнеазэ ротация корпулуй ын журул базирулуй.

Индикаций методиче:

- се ва инсиста асупра реализэрий импулсий енержиче ши комплете.
- се ва инсиста пе реализаря уней авынтэрь а пичорулуй де пендуларе кыт май сус, конкомитентэ ку ынтоарчеря спателуй кэтре штахетэ.
- се ва верфика кыт май спациул де атеризааре пентру а преынтэмпира акчидентеле.
- се урмэреште ридикаря умерилор ын уркаре ши реализаря екстенсией базирулуй песте штахетэ.



Фиг. 23. Екзерциий спечале а сэриториторулуй ын ынэлциме (пе О.Озолин)

КАПИТАЛУЛ IV.

Методика де инструире пробелор де арункэрь

4.1. Методика предэрий – ынвацэрий техничий принчипалелор элементе але Школий арункэрий

Мишкаря де арункаре азвырлитэ се ынвацэ ку ажуторул урмэтоарелор типурь де екзерчиций:

- арункэрь ку доуэ мынь;
- арункэрь ку о мынэ.

Арункаря азвырлитэ ку доуэ мынь.

Дескриеря техникэ:

Арункаря ку доуэ мынь есте ун екзерчициу де инициере ын прочедеул де арункаре азвырлитэ ын каре преокупаря принчипалэ есте ындрептатэ асупра акциуний де мишкаре а брацелор.

Се екзекутэ ку плекаре дин стынд депэртат антеро-постериор, пе ун женункь ши пе женункь. Объектеле фолосите ын арункаре се цин ку амындоуэ мыниле дясупра, латерал стынга, сау дряпта капулуй, ку коателе ынтинсе сау ындоите. Мишкаре де азвырлире се екзекутэ, принтр-о мишкаре де тракциуне ши азвырлире спре ынаинте сус сау есте пречедатэ де дучеря брацелор, ку коателе ындоите ши ынтиндеря – екстенсия рапидэ а антебрацелор, ку елибераря объектелор.

Методика ынсуириий:

1. Дин стынд депэртат латерал, ку фацэ пе дирекция де арункаре, азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де пластик марь, минжь де волей, минжь де хандбол сау фотбал, минжь де баскет, минжь медицинале атк.) спре ынаинте-сус, ку доуэ мынь ла ун партенер, фэрэ ындоиря ши ку ындоиря женункилор.
2. Ачелашь екзерчициу, дар азвырлиря сэ фие кыт май департе, фэрэ рэсуширя ши ку рэсуширя ушоарэ а трункюлуй.
3. Ачелашь екзерчициу де азвырлире а минжий унтр-ун зид, ку сарчина арункэторулуй де а принде минжя, дупэ моментул де рикошаре.
4. Дин стынд депэртат, сажитал, ку фаца пе дирекция де арункаре, азвырлиря унор объекте песте о штахетэ ридикатэ ла диферите ынэлцимь.
5. Дин ашезат, стынд пе ун женункь, стынд пе амбий женункь, кулкат фачиал, кулкат дорсал етк., азвырлиря унор объекте спре ынаинте сус, ку доуэ мынь, ла ун партенер.
6. Ачелашь екзерчициу, дар азвырлиря се фие кыт май департе.
7. Ачелашь екзерчициу, дар азвырлиря сэ се ефектуезе ку ынтречере ынтре партенерь ши ын кадрул групелор.
8. Азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де пластик марь, минжь де волей, минжь де хандбол сау фотбал, минжь де баскет, минжь

медицинале атк.) спре ынаинте-сус, ку доуэ мынь дин мерс, дин жок де глезнэ ши дин алергаре ушоарэ.

Грешель фреквенте:

- брацелe ну траг суфичиент де объект.
- умерий се ридикэ ши се криспязэ.
- женункиле рэмын ындоите.

Бндикаций методиче:

- се ва урмэри ка брацелe сэ се ындоае ши сэ се екстинэ корект.
- се ва пуне акцент пе витеза де екзекущие.
- се ва урмэри мишкаря де бичуире ын арункаре.
- се вор евита арункэриле ку объекте фоарте греле ла ынчепутул инициирий.
- есте ындикат лукрул пе перекь ку май мулте объекте (пентру а се екзерса де кыт май мулте орь) ши фолосиря дупэ че екзерчицииле ау фост ынсушите.

Нумэр де репетэрь:

- се екзекутэ ын формаций де кыте дой, трей, патру екзекутанць, ку дистанце мичь ла ынчепут (5-6м) дупэ каре мэрим дистанцелe (10-15м) ши микшорэм нумэрул де екзекутанць (пэнэ ла дой ла минже).
- се екзекутэ ын нумэр маре де арункэрь, ын спечиал ку объекте ушоаре (15-20 арункэрь). Вом скэдя нумэрул де арункэрь дакэ фолосим объекте май греле (5-10 арункэрь).

Арункаря азвырлитэ ку о мынэ.

Дескриере техникэ:

Азвырлиря ку о мынэ аре ла базэ урмэтоареле сукчесиуне де мишкэрь: о ындоире а брацулуй каре цине объектул, о ынтиндере а котулуй ку о дескидере спре латерал ынапой-сус, урматэ де о тракциуне а брацулуй ку котул флексат спре ынаинте (каре се ва екстинде принтр-о бичуире а антебрацулуй ку елибераря объектулуй ынаинте сус). Арункэриле азвырлите ку о мынэ сынт екзерчиций че ау дрепт скоп ынвэцаря мишкэрий де «бичуире» а брацулуй.

Методика ынсуширий:

1. Дин стынд депэртат латерал, ку фаца пе дирекция де арункаре, се екзекутэ азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де теннис, минжь мич де каучук) ла ун партенер, фэрэ ынтиндеря брацулуй.
2. Дин стынд депэртат латерал, ку фаца пе дирекция де арункаре, се екзекутэ азвырлиря унор объете ушоаре (минжь де теннис, минжь мич де каучук) ла ун партенер, фэрэ ынтиндеря брацулуй.
3. Дин стынд депэртат латерал, ку фаца пе дирекция де арункаре, се екзекутэ азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де теннис, минжь мич де каучук) ла ун партенер, фэрэ ынтиндеря брацулуй ши рэсуширя трукюлуй.
4. Дин стынд депэртат латерал, ку фаца пе дирекция де арункаре, се екзекутэ азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де теннис,

- минжь мич де каучук) ку рэсуширя трукюлуй ши ындоиря женункилор ши ку ынтиндеря брацулуй спре ынапой.
5. Ачелашь екзерчициу (нум.4) ку сарчина де а арунка май ынтый ла дистанцэ, дупэ ачя ла цинтэ вертикалэ сау оризонталэ.
 6. Дин стынд депэртат сигатил, ку фаца спре дирекция де арункаре, азвырлиря унор объекте ушоаре (минжь де теннис, минжь мич де каучук) ку рэсуширя ши антиндеря брацулуй спре ынапой ши екстенсия трукюлуй.
 7. Дин стынд депэртат ку партя неындемьнатикэ пе дирекция де арункаре, азвырлиря минжилор мичь, дупэ ындоиря женункилор ку дучеря брацулуй ынапой.
 8. Дин стынд депэртат, ку партя неындемьнатикэ пе дирекция де арункаре, арункэрь азвырлите ку пьетре, булгэрь де зэпадэ, бастонаше «гренаде» ла дистанцэ, ку рэсуширя, фэрэ ындоиря женункилор ши ку ындоиря женункилор.
 9. Арункэрь азвырлите, але диферителор объекте, ла цинте оризонтале ши вертикале ку рэсуширя трукюлуй, ку ынтречере.
 10. Арункэрь азвырлите ку диферите объекте, ла дистанцэ, ку ынтречере.

Грешель фрекфенте:

- брацул де арункаре рэмыне перманент ынтинс.
- брацул де арункаре есте ынкордат перманент кяр ши ын тимпул еланулуй.
- трукюл рэмыне ын екстенсие, сау пе вертикалэ, пе тот паркурсул арункэрий.
- умерий се ридикэ ши се криспязэ.
- ну се екзекутэ мишкаря пе бичуире а брацулуй.

Индикаций методиче:

- се ва урмэри ка брацул де арункаре сэ се ындоае ши сэ се екстиндэ корект, пе финал.
- се ва авя ын ведере сэ се факэ бичуиря брацулуй де арункаре.
- се евитэ арункэриле ку объекте фоарте греле ла ынчепутул инициерий.
- се ва пуне акцент пе витеза де екзекуцие.

Нумэр де репетэрь:

- се екзекутэ ын формаций де кыте дой, ку дистанце мичь ла ынчепут (5-6м) дупэ каре мэрим дистанцеле (10-15м).
- се екзекутэ ын нумэр маре де арункэрь, ын спечиал ку объекте ушоаре (15-20 арункэрь). Вом скэдя нумэрул де арункэрь дакэ фолосим объекте май греле (5-10 арункэрь).

4.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий

АРУНКЭРИЙ МИНЖЕЙ МИКЭ ши ГРЕНАДЕ

Ынсуширя арункэрий минжий де оинэ се реализязэ дупэ ынсуширя механизмулуй де базэ а мишкэрий ку ажуторул екзерчицилор презентате (ла шкоала сэритурий) ын доуэ етапе:

- етапа ынсуширий арункэрий де пе лок;
- етапа ынсуширий арункэрий ку елан.

Сарчина 1. Креаря репрезентэрилор коректе деспре техника арункэрий минжей микэ (гренаде).

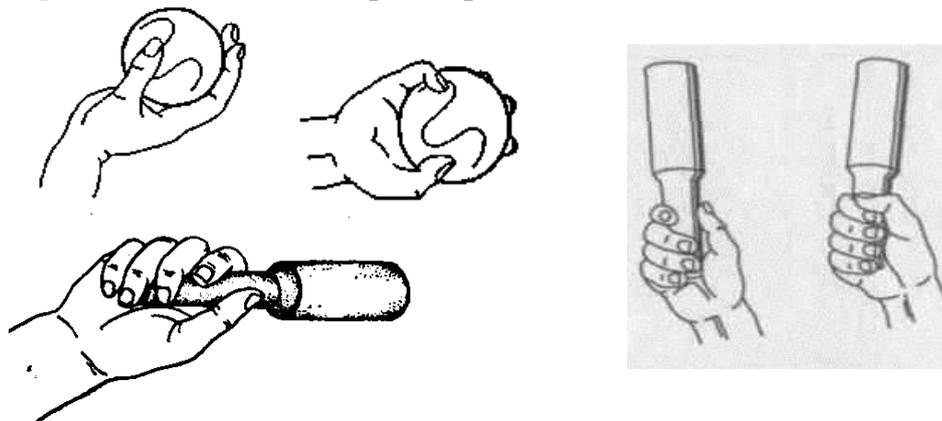
Мижлоаче:

1. Дескриеря екзерчициулуй.
2. Демонстраря-модел а техничий екзерчициулуй.
3. Илустраря техничий ку ажуторул материалелор интуитиве ши а индикациилор ку привире ла прочедееле екзекутэрий а екзерчициилор.
4. Демонстраря екзерчициилор пентру формаря репрезентэрилор деспре фазеле ши элементеле техничий лор.
5. Екзекутаря элементелор сау а екзерчициилор интеграл ын кондиций симплификате.

Сарчина 2. Ынсуширя призей минжей (гренаде) ши арункэрий де пе лок (ефортул финал).

Ынсуширя арункэрий минжий де оинэ де пе лок нечеситэ ун спациу суфичиент де маре (30-60 м лунжиге ши 15-20 м лэциме) ши минжь де оинэ, ынтр-ун нумэр каре сэ пермитэ реализаря кыт май мултор репетэрь. Се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

1. апукаря минжий де оинэ ку дежетеле, арункаря ей ын сус ши приндеря ей, ку коректаря модалитэций де приндере;



Фиг. 24. Техника призей минжей ши гренаде

2. арункаря минжий мич де ла унул ла алтул;
3. арункаря минжий мич песте пласа де волей, паноул де баскет;

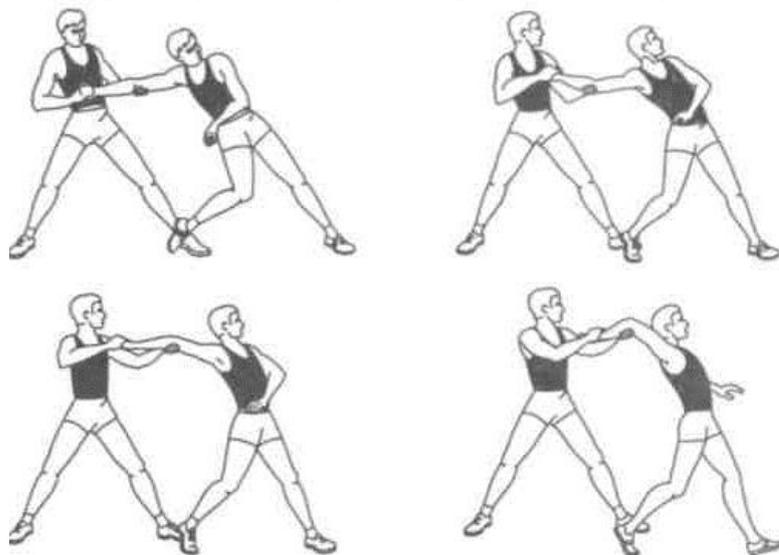
4. дин стынд депэртат латерал, ку фаца пе дирекция де арункаре, азвырлиря минжий де оинэ дупэ о ушоарэ рэсушире а трукюлуй ши о ынтиндере а брацулуй спре ынапой.

5. ачелаш екзерчициу (2) ку сарчина де а урмэри мишкаря де бичиуире а антебрацулуй.

6. ачелаш екзерчициу (2) ку сарчина де а арунка кыт май департе.

7. дин стынд депэртат сагитал, ку фаца пе дирекция де арункаре, азвырлиря минжий де оинэ ку урмэриря мишкэрий де дучере спре ынапой ши де ынтиндере а брацулуй;

8. имитаря «ефортул финал» ку ажуторул (педагогул, елевул).



Фиг. 25. Имитаря «ефортул финал» ку ажуторул

8. ачелаш екзерчициу (5) ку сарчина де а ындои ушор женункий ши де а рэсуши трукюл спре ынапой;

9. дин стынд депэртат, ку партя неындемьнатикэ пе дирекция де арункаре, дучеря брацулуй ынапой ку дескидеря котулуй, урматэ де рэсуширя ку депласаря трукюлуй ши тракциуня брацулуй спре дирекция де арункаре, ку котул ындоит, ши бичиуиря антебрацулуй ку елибераря минжий.

10. ачесте екзерчиций се пот екзекута ши суб формэ де ынтречере.

Грешеле фреквенте:

- арункаря ку брацул ынтинс.

Кауза: репрезентаре грешитэ.

Коректаря: формаря репрезентэрий; арункэрь ку акцент пе ындоиря брацулуй ши бичуиря луй.

- се арункэ де пе ун пичор.

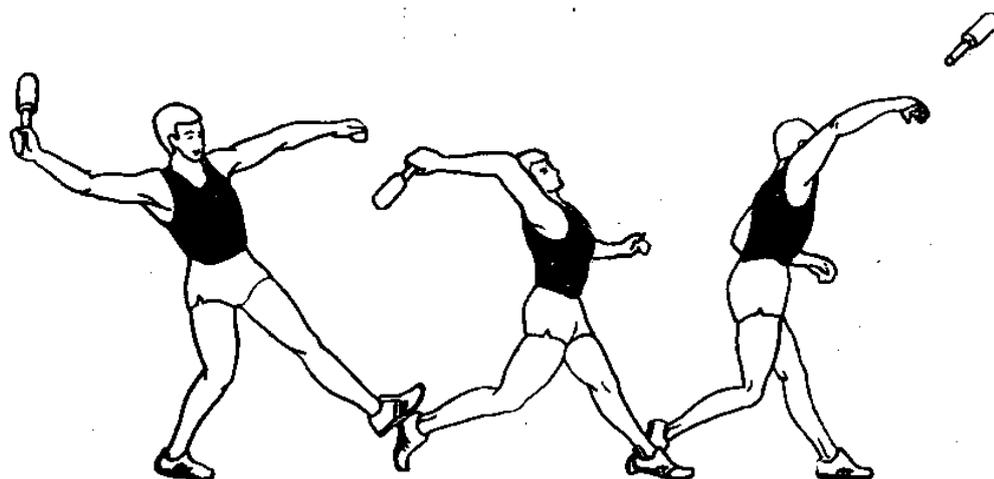
Кауза: репрезентаре грешитэ; преокупаря де а арунка департе, липса де концентраре.

Коректаря: формаря репрезентэрий; арункэрь ку акцент пе позиция де «сприжин дублу».

- се арункэ дин стынд ку пичорул де партя брацулуй арункэтор ынаинте.

Кауза: репрезентаре грешитэ; деприндере неформатэ.

Коректаря: формаря репрезентэрий; формаря деприндэрий де сприжин дублу.

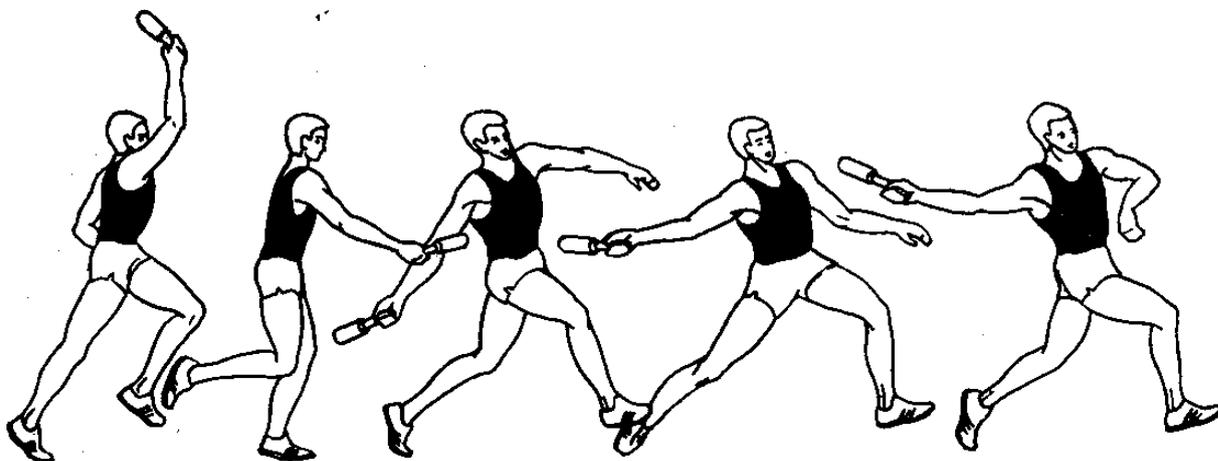


Фиг.26 . Техника арункэрий минжэй ши гренадей (ефортул финал)

Сарчина 3. Ынсуширя арункэрий минжэй (гренаде) ку пашь ынкручишаць.

Пентру ынсуширя арункэрий минжий ку елан се фолосеск урмэтоареле екзерчиций:

1. дин стынд се екзекутэ пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре ши азвырлиря минжэй.
2. дин стынд се екзекутэ пас ынкручишат ку пичорул де ачеяшь парте ку брацул де арункаре ши дучеря брацулуй арункэтор ынапой, пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре ши азвырлиря минжий.
3. дин стынд се екзекутэ пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре, пас ынкручишат ку пичорул де ачеяшь парте ку брацул де арункаре ши дучеря брацулуй арункэтор ынапой, пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре, блокаж ши азвырлиря минжий.
4. се екзекутэ 3 пашь де мерс, пас ынкручишат ку пичорул де ачеяшь парте ку брацул де арункаре ши дучеря брацулуй арункэтор ынапой, пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре, блокаж ши азвырлиря минжий.



Фиг. 27. Техника арункэрий минжэй ши гренадей (еланул)

Сарчина 4. Ынсуширя арункэрий минжей (гренаде) ку елан ынтрег.

1. се екзекутэ 5 пашь де жок де глезнэ сау алергаре ушоарэ, пас ынкручишат ку пичорул де ачеяш парте ку брацул де арункаре ши дучеря брацулуй арункэтор ынапой, пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре ши азвырлиря минжий.
2. се екзекутэ алергаре ушоарэ пынэ ла о линии де контрол (трасатэ пе сол), пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре, пас ынкручишат ку пичорул де ачеяш парте ку брацул де арункаре ши дучеря брацулуй арункэтор ынапой, пас ку пичорул опус брацулуй де арункаре ши азвырлиря минжий. Ну се акчептэ депэширя линией де арункаре каре сепарэ пистэ де елан де теренул де речепцие.
3. се екзекутэ арункаря минжий де оинэ, ла дистанца, ку елан комплет де 10-15 пашь.
4. се екзекутэ арункаря минжий де оинэ ынтр-ун перете ку приндеря луй ын моментул рикошэрий.
5. се екзекутэ арункаря минжий де оинэ ку елан комплет, ку ынтречере.

Екзерчицииле презентате антериор, каре асигурэ ынсуширя арункэрий ку елан, се вор екзекута ла ынчепут ку мына либерэ ши дупэ ачея ку минже де оинэ.

Грешели фреквенте:

- брацул арункэтор ну се дуче ынапой пе пасул ынкручишат.
- алергаря дин елан се фаче пе кэлкый сау пе тоатэ талпа.
- котул ну трече пе дясупра умэрулуй ын моментул арункэрий.
- минжя ну се елиберязэ ын моментул потривит пе о траекторие обликэ.
- ритмул пашилор пе елан есте ынтрерупт, адикэ арункэторул се опреште ынаинте де ынчеперя ефартулуй финал.

Индикаций методиче:

- пасул ынкручишат де арункаре сэ се екзекутэ кыт май разант.
- бичиуиря дин ынкеетура мыний сэ фие евидентэ.
- еланул сэ се десфэшоаре ла ынчепут лент ши дин че ын че май рапид.
- елибираря минжий сэ се факэ ын витезэ кыт май маре ши пе дясупра умэрулуй.

Нумэрул де репетэрь:

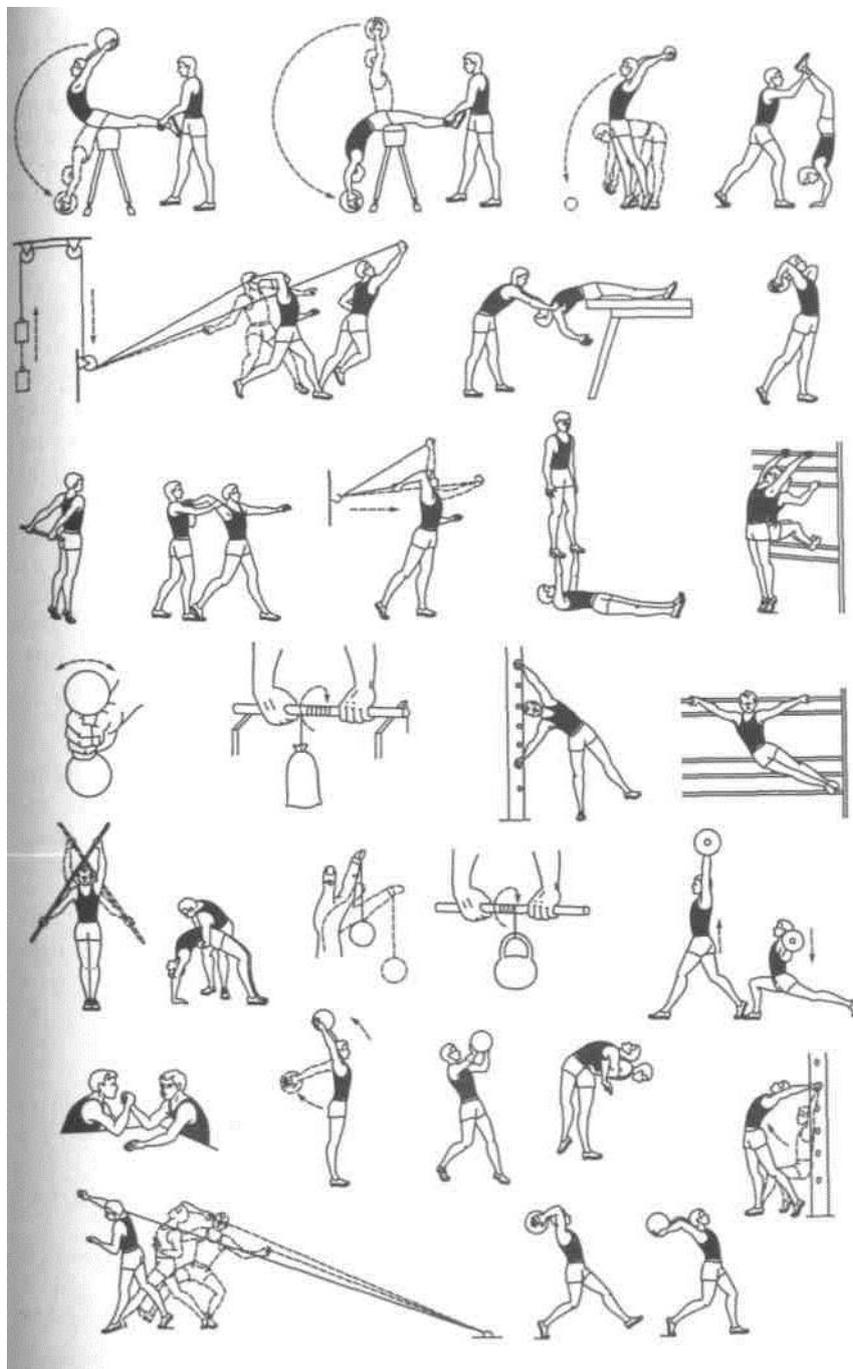
Се репетэ де 10-15 орь. Ла ынчепэторь се лукрызэ пе перекь ашезаць ла дистанце мичь де 10-15 м. Дистанце ынтре коекипиерь креск ын функции де крештеря валорий арункэрий.

Сарчина 5. Ынсуширя ши перфекционаря техничий арункэрий минжей (гренадей), циньндусе конт де партикуларитэциле индивидуале але елевилор.

Индикаций методиче:

1. Пречизаря призей де минжя (гренада), вариантей де транспортаре ши мишкаре пентру арункаря ей ла елан, витезей де екзекутаре а пэрсий прелиминаре а еланулуй, партикуларитэцилор пашилор

2. де арункаре, мишкэрилор чентурий скапуларе ши але трукюлуй, структурий де ритм ал арункэрий, лунжимий еланулуй комплект Ынсуширя техничий де арункаре ва фи реализатэ паралел ку дезволтаря калитэцилор физиче.



Фиг.28. Екзерциций спецале арункэторулуй

Купринс

Ынтродучере	4
Капиталул I. Базеле инструирий ла атлетизм.....	5
1.1. Етапеле ынвэцэрий екзерчициилор де атлетизм	5
1.2. Базеле методичей предэрий техничей а пробелор атлетичей ушоаре.	8
1.3. Лекция - форма де базэ а активитэцилор де атлетизм.	11
Капиталул II. Методика де инструирие пробелор де мерс спортив ши алергэрь.....	13
2.1. Методика предэрий – ынвэцэрий техничий принципалелор элементе але Школий алергэрий	13
2.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий МЕРСУЛУЙ СПОРТИВ	28
2.3. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий АЛЕРГЭРИЙ ДЕ СЕМИФОНД ШИ ДЕ ФОНД	34
2.4. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ВИТЕЗА	37
2.5. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ШТАФЕТЭ	44
2.6. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий АЛЕРГЭРИЙ ДЕ ГАРДУРЬ	48
Капиталул III. Методика де инструирие пробелор де сэритурь.....	54
3.1. Методика предэрий – ынвэцэрий техничий принципалелор элементе але Школий сэритурий	54
3.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий СЭРИТУРИЛОР ЫН ЛУНЖИМЕ КУ ЕЛАН	58
3.3. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий СЭРИТУРИЛОР ЫН ЫНЭЛЦИМЕ КУ ЕЛАН	67
Капиталул IV. Методика де инструирие пробелор де арункэрь.....	74
4.1. Методика предэрий – ынвэцэрий техничий принципалелор элементе але Школий арункэрий	74
4.2. Методика предэрий-ынвэцэрий техничий АРУНКЭРИЙ МИНЖЕЙ МИКЭ ши ГРЕНАДЕ	77
Купринс	82
Библиографияе	83

Библиографие

1. Барбу С., Стойка М. Методика предэрий екзерчициилор де атлетизм ы н лекция де едукация физикэ. Ед. Принтешть, 2000.
2. Белова Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.
3. Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г. Краткий курс дисциплины «Легкая атлетика» (в вопросах и ответах). Учебно-методическое пособие. – Смоленск: СГИФК, 2000.
4. Глория Раца. Атлетизм: техникэ, методикэ, регламент/Глория Раца. – Бакэу: Алма Матер, 2002. – 287 п.
5. Дидактика едукацией физиче ши спорт/Глория Раца. – Яшь: ПИМ, 2008. – 337 п.
6. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 464 с.
7. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. М.: Фис., 1989. – 671 с.
8. Михайлеску Лилиана Никулина. Атлетизм ын системул оргинизационал. – Питешть. Едитура Университэций дин Питешть, 2006. – 364 п.

