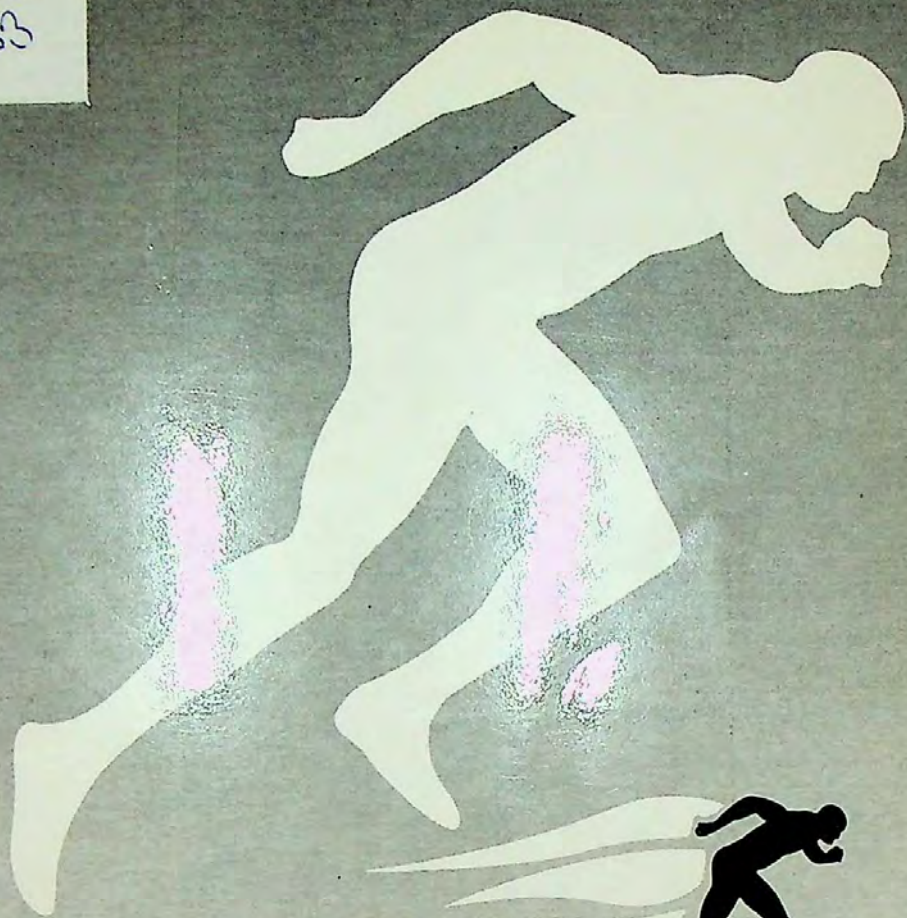


49
AGB



ANTON MARGARETA

**EXERCITII PENTRU
INVATAREA TEHNICII
PROBELOR ATLETICE**

AG3

Lect. Univ. Dr. ANTON MARGARETA

EXERCII PENTRU ÎNVĂȚAREA TEHNICII PROBELOR ATLETICE

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVIȘTE - ROMÂNIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv.

X 12112 ●

Editura BREN,
București 2005

Copyright © BREN, 2005
Toate drepturile aparțin autorului.

Editură acreditată C.N.C.S.I.S.

Adresa: EDITURA BREN
Str. Lucăcești nr. 12,
sector 6, București

Tel./Fax: (021) 637 30 29
(021) 637 03 81

Referenți științifici: Prof. univ. dr. Elena Firea
Conf. univ. Dumitru Gârleanu

ISBN 973-648-506-4

IMPRIMAT ÎN ROMÂNIA
Tipar: BREN PROD s.r.l.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	6
CAPITOLUL I. INTRODUCERE	7
1.1 Explicarea titlului	7
CAPITOLUL II. ALERGĂRI	11
2.1. ALERGAREA DE REZISTENȚĂ	12
2.1.1. Startul	14
2.1.2. Accelerarea de la start	15
2.1.3. Alergarea pe parcurs	16
2.1.4. Sosirea	19
2.1.5. Alergarea în grup	21
2.1.6. Mijloace pentru aprecierea timpului	23
2.1.7. Mijloace pentru formarea și exersarea ritmului respirator	24
2.2. ALERGAREA DE VITEZĂ	26
2.2.1 Școala alergării	28
2.2.2. Startul de jos	32
2.2.3. Accelerarea de la start	35
2.2.4. Alergarea pe parcurs	42
2.2.5. Sosirea	48
2.3. ALERGAREA PE TEREN VARIAT – CROSUL	50
2.4. ALERGAREA DE ȘTAFETĂ	54
2.5. ALERGAREA PESTE GARDURI	61
2.5.1. Startul și alergarea până la primul gard	63
2.5.2. Atacul gardului	65
2.5.3. Trecerea gardului	69
2.5.4. Coborârea după gard	77
2.5.5. Aterizarea	78
2.5.6. Alergarea între garduri	78
2.5.7. Alergarea după ultimul gard	79
2.6. ALERGAREA PESTE OBSTACOLE	81
2.6.1. Trecerea obstacolelor	82
2.6.2. Trecerea gropii cu apă	84

2.7. MARSUL SPORTIV	87
2.7.1. Pășirea	88
2.7.2. Piciorul de sprijin	89
2.7.3. Mișcarea brațelor	90
2.7.4. Mișcarea bazinului	91
CAPITOLUL III. SĂRITURI	93
3.1. ȘCOALA SĂRITURII	94
3.2. SĂRITURA ÎN LUNGIME	111
3.2.1. Elanul	112
3.2.2. Bătaia-desprinderea	116
3.2.3. Zborul	123
3.2.3.1. Procedeu ghemuit	123
3.2.3.2. Procedeu întins	124
3.2.3.3. Procedeu cu pași în aer	127
3.2.4. Aterizarea	129
3.3. SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME CU PĂȘIRE	130
3.3.1. Elanul	130
3.3.2. Bătaia-desprinderea	131
3.3.3. Zborul	134
3.3.4. Aterizarea	135
3.4.1. Elanul	138
3.4.2. Bătaia-desprinderea	140
3.4.3. Zborul	142
3.4.4. Aterizarea	147
3.5. SĂRITURA CU PRĂJINA	148
3.5.1. Exerciții de inițiere	149
3.5.2. Ținerea prăjinii	153
3.5.3. Elanul, înfigerea și bătaia-desprinderea	154
3.5.4. Răsturnarea și trecerea în stând pe mâini pe prăjină	159
3.5.5. Trecerea ștachetei, aterizarea	161
3.6. TRIPLUSALT	161
3.6.1. Elanul	162
3.6.2. Pasul săltat	163

3.6.3. Pasul sărit	164
3.6.4. Săritura în lungime	164
CAPITOLUL IV. ARUNCĂRI	172
4.1. ARUNCAREA GREUTĂȚII	173
4.1.1. Ținerea greutății și poziția de plecare în elan	175
4.1.2. Aruncarea de pe loc	185
4.1.3. Aruncarea cu elan	189
4.1.4. Efortul final	194
4.2. ARUNCAREA SULIȚEI	197
4.2.1. Ținerea obiectului sau priza	198
4.2.2. Exerciții introductive	199
4.2.3. Exerciții pentru însușirea mișcării de azvârlire	201
4.2.4. Priza și exerciții de mobilitate specifică	206
4.2.5. Aruncări la țintă și la mică distanță	210
4.2.6. Elanul	213
4.2.7. Exersarea intrării în arc	220
4.2.8. Efortul final	222
4.2.9. Exerciții pentru perfecționarea tehnicii	223
4.3. ARUNCAREA DISCULUI	224
4.3.1. Ținerea discului	225
4.3.2. Mișcările premergătoare pentru elan	229
4.3.3. Aruncarea fără elan	231
4.3.4. Aruncarea cu elan	233
4.3.5. Efortul final	238
4.4. Aruncarea ciocanului	241
4.4.1. Priza	243
4.4.2. Rotările preliminare	243
4.4.3. Aruncarea ciocanului fără elan	245
4.4.4. Elanul (Piruetele)	246
4.4.5. Efortul final	249
BIBLIOGRAFIE	250