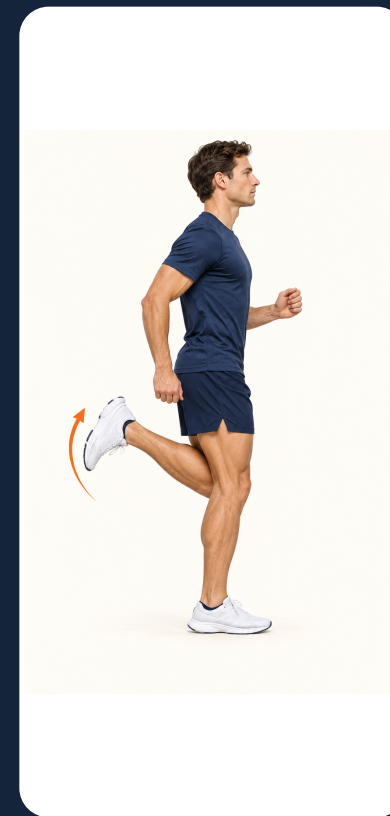


Școala alergării

**Alergarea cu genunchii sus și
pendularea gambelor înapoi**

Conf. dr. Vizitiu Lakhdari Elena

Bolohan Claudiu-Robert · KMS I



De ce învățăm aceste două exerciții

În școala alergării, mișcarea este descompusă pentru ca elevul să poată observa și exersa separat părți ale pasului alergător.

01 Genunchii sus

Pun în evidență ridicarea coapsei în față și coborârea activă a piciorului.

02 Pendularea gambelor înapoi

Pune în evidență flexia gambei pe coapsă în partea din spate a pasului.

După fiecare exercițiu revenim la alergarea obișnuită, ca mișcarea să nu rămână izolată.



Mai întâi forma, apoi ritmul

Exercițiul se arată din profil. Elevul îl încearcă lent, primește o indicație scurtă și repetă. Ritmul crește numai când postura rămâne bună.

01 Demonstrezi

Arăți mișcarea completă și numești reperul urmărit.

02 Descompui

Exersezi pe loc sau din mers, câte un picior.

03 Legi mișcările

Treci la alternanță și deplasare pe distanță scurtă.

04 Verifici transferul

Revii la alergare ușoară și observi ce s-a păstrat.

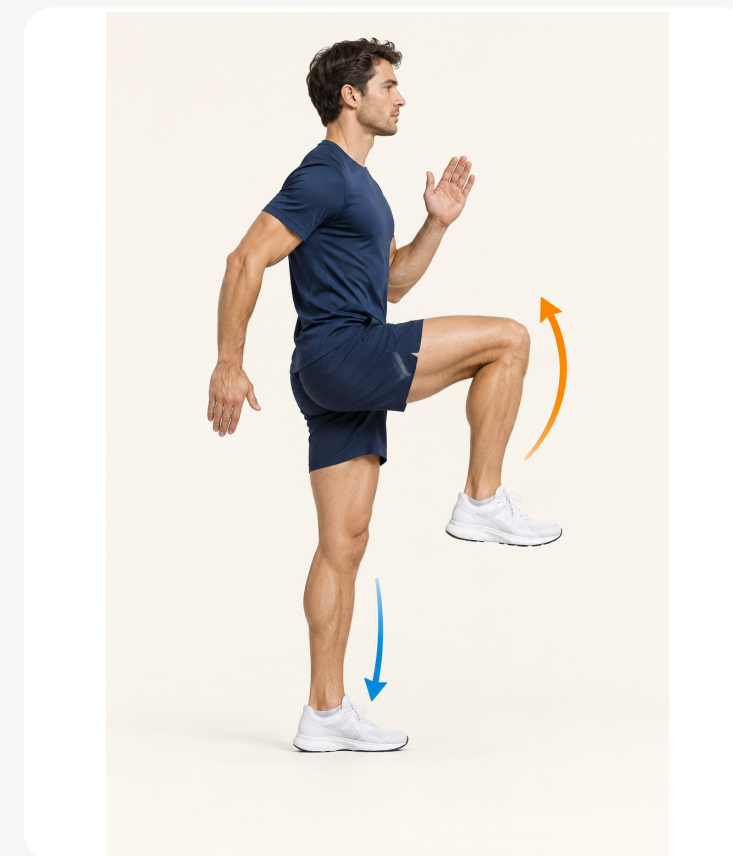
Alergarea cu genunchii sus

Este o succesiune ritmică de pași scurți în care coapsele se ridică alternativ în față, spre orizontală. Accentul cade pe faza anterioară a pasului.

CE URMĂRIM

O postură înaltă, mișcare coordonată a brațelor și a picioarelor, apoi așezarea piciorului aproape sub bazin.

Indicație simplă: „Ridică genunchiul și rămâi înalt.”



Trei repere în execuție

01 Poziția corpului

Trunchiul rămâne înalt, bazinul stabil și privirea orientată înainte.

02 Ridicarea piciorului

Coapsa urcă spre orizontală; gamba rămâne sub genunchi, fără a împinge piciorul mult înainte.

03 Revenirea pe sol

Piciorul coboară activ aproape sub corp. Brațele însoțesc mișcarea în ritm de alergare.



Cum îl învățăm, de la ușor la greu

01 Pe loc

Ridicări alternative, fără grabă.

02 Din mers

Adăugăm mișcarea brațelor.

03 Cu joc de gleznă

Un genunchi sus la 3–4 timpi.

04 Alergare pe loc

Păstrăm postura și ritmul.

05 Cu deplasare

10–20 m, apoi alergare ușoară.



Trecem mai departe când execuția rămâne controlată.

Greșeli frecvente și corectarea lor

01 Trunchiul cade înapoi

Corecție: Cerem poziție înaltă și privirea înainte.

02 Piciorul aterizează prea departe

Corecție: Scurtăm pasul; piciorul revine sub bazin.

03 Ritmul grăbește mișcarea

Corecție: Revenim la mers sau la alergare pe loc.



Observă o singură greșeală la o încercare.

EXERCIȚIUL 2

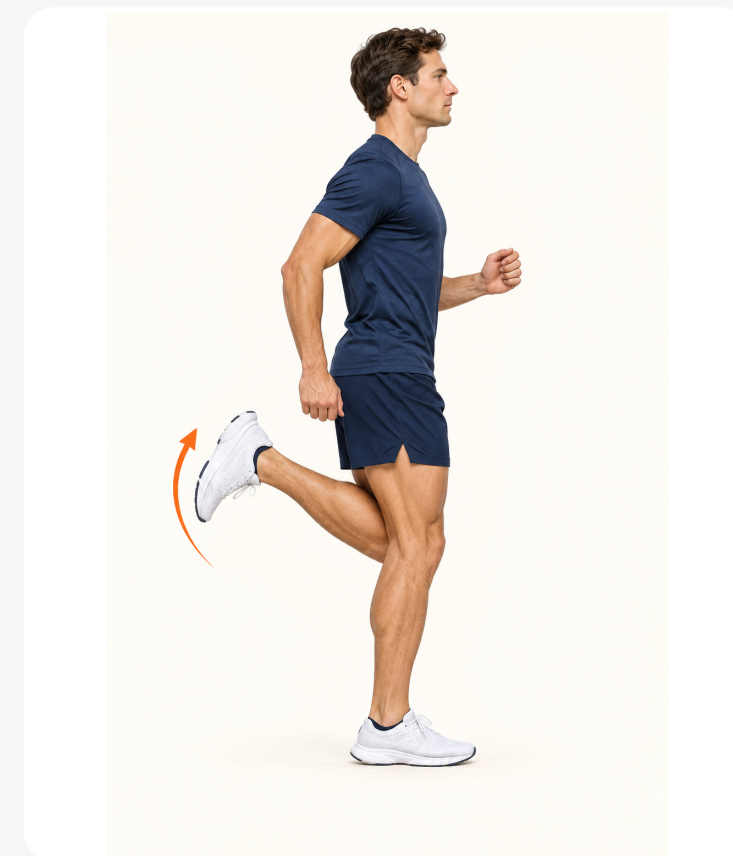
Alergarea cu pendularea gambelor înapoi

Este o alergare cu pași scurți în care gamba se flectează alternativ spre coapsă, iar călcâiul se apropie de șezută. Accentul cade pe partea posterioară a pasului.

CE URMĂRIM

Coapsele rămân aproape sub bazin. Mișcarea vine mai ales din flexia genunchiului, cu trunchiul aliniat și pași ritmici.

Indicație simplă: „Adu călcâiul în sus, fără să arcuiești spatele.”



Trei repere în execuție

01 Poziția coapsei

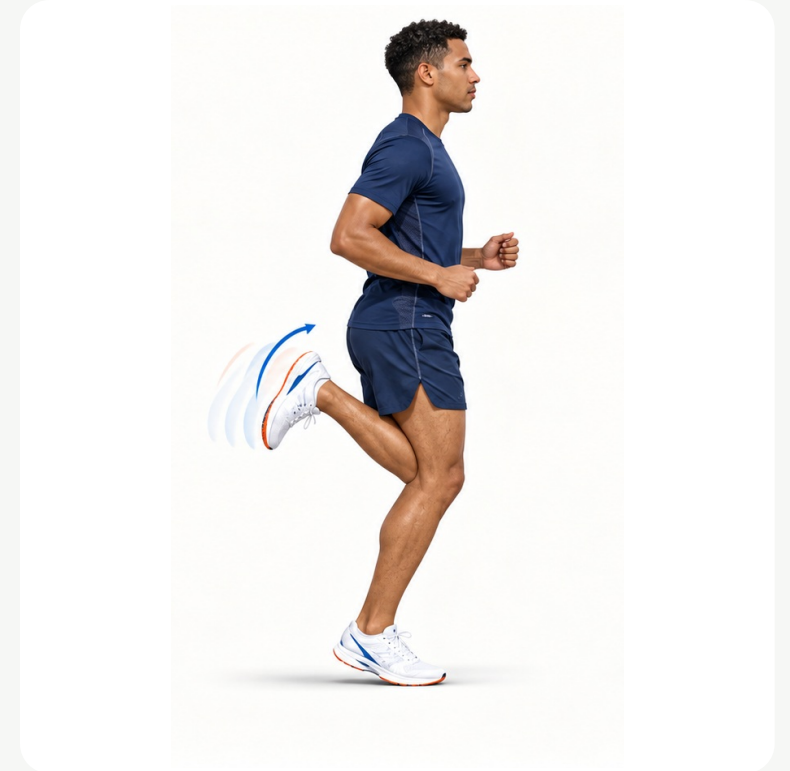
Coapsa rămâne aproape verticală; genunchiul nu este împins în față.

02 Mișcarea gambei

După desprindere, gamba se îndoaie spre coapsă, cu călcâiul apropiat de șezută.

03 Ritmul alergării

Pașii sunt scurți și controlați; brațele se mișcă natural, fără încordare.



Cum îl învățăm, de la ușor la greu

- 01 Un picior, pe loc**
Sprijin ușor pentru echilibru.
- 02 Alternativ pe loc**
Mișcare lentă, fără a ridica coapsa.
- 03 Cu joc de gleznă**
O pendulare la 3–4 timpi.
- 04 Deplasare lentă**
Pași scurți și trunchi aliniat.
- 05 Tempo moderat**
10–20 m, apoi alergare ușoară.



Ritmul crește după ce mișcarea devine simetrică.

Greșeli frecvente și corectarea lor

01 Coapsa avansează prea mult

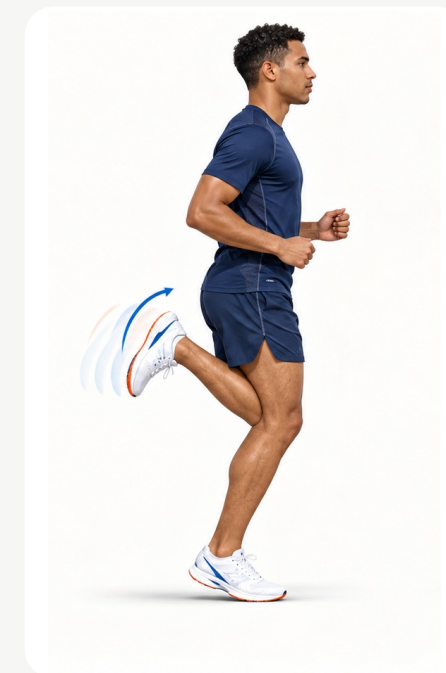
Corecție: Cerem genunchii aproape sub bazin.

02 Spatele se arcuiește

Corecție: Scădem ritmul și realiniem trunchiul.

03 Călcâiul lovește forțat

Corecție: Căutăm flexie relaxată, fără lovire.



Călcâiul se apropie; nu forțăm atingerea.

Reguli generale și aplicare în lecție

- 01 Încălzim articulațiile și alegem un culoar liber.
- 02 Arătăm mișcarea din profil și dăm o singură indicație.
- 03 Lucrăm pe ambele picioare, în serii scurte, cu pauze.
- 04 Trecem de la lent la rapid numai dacă tehnica rămâne clară.

Secvență de lecție

Joc de gleznă → exercițiul ales → alergare ușoară

Sursele folosite în prezentare

- 01 Zanca, Raoul. Școala atletismului: Elemente componente și metodică învățării, pp. 67–70.
- 02 Whelan, N., Kenny, I. C. & Harrison, A. J. (2016). An insight into coaches' knowledge and use of sprinting drills. International Journal of Sports Science & Coaching, 11(2).
- 03 World Athletics (2021). Jereem Richards' games and drills to help develop speed.
- 04 World Athletics. Kids' Athletics: Practitioner Handbook.
- 05 National Strength and Conditioning Association. NSCA Coach, vol. 5, nr. 4.

Ilustrațiile au fost create special pentru această prezentare.