

## **Forța rapidă a atleților în proba de 400 m garduri**

**Cecilia Gevat, Alin Larion**

*Universitatea „Ovidius” Constanța, Facultatea de Educație Fizică și Sport*

### **Rezumat**

Lucrarea se fundamentează pe premiza că forța rapidă este factorul determinant care conduce la augmentarea timpului de contact cu solul în cursele de sprint. Articolul care este un studiu de caz prezintă succint rolul forței rapide în obținerea și menținerea vitezei maxime de alergare a unui gardist în proba de 400 m garduri, identificând nivelul optim al forței rapide în perioada precompetițională. Viteza maximă de alergare a sprinterilor consacrați este influențată de gradul de manifestare al forței rapide pe sol, mai exact de micșorarea timpului de contact cu solul în timpul alergării. Cercetarea se bazează pe experiment de tip transversal. Astfel s-a putut reliefa faptul că puterea unitară pe ambele picioare a avut o valoare negativă, apropiindu-se și chiar depășind cifra 2. Corelația dintre puterea unitară și rezultatele obținute la pentasalt fără elan este nesemnificativă ( $p > 0,05$ ), întrucât volumul mijloacelor folosite (numărul de tone) a fost în exces.

**Cuvinte cheie:** atlet, probe de garduri, forța rapidă.