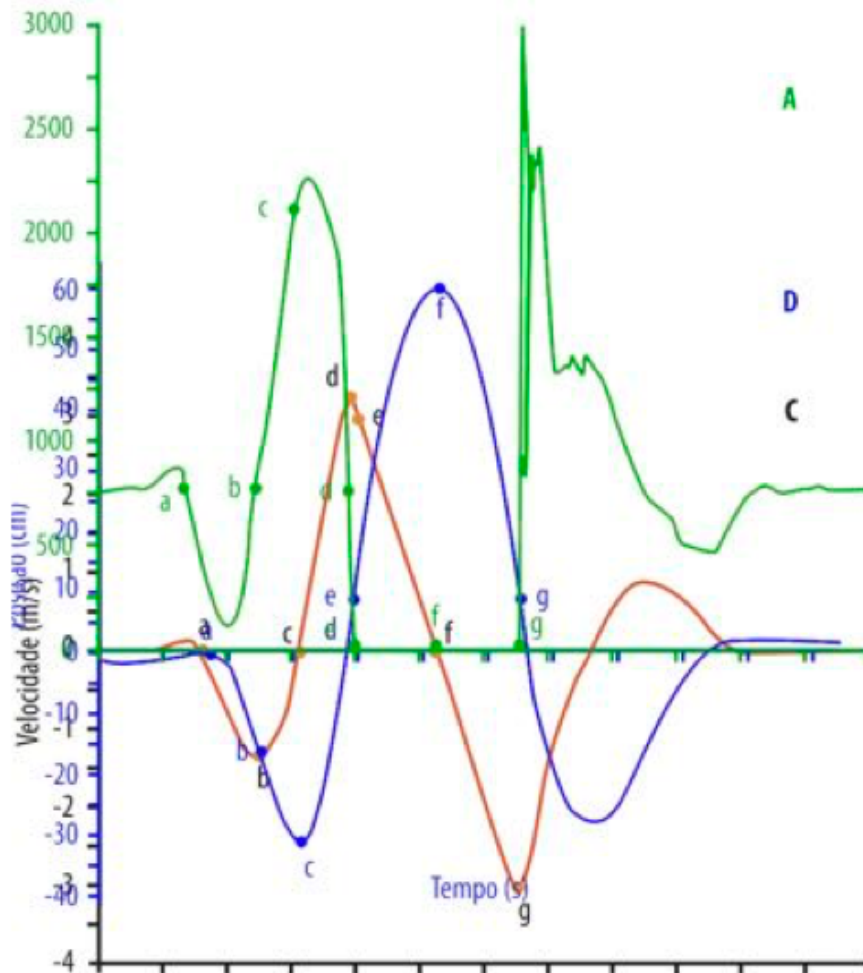


# JAUZIAK ETA LURRERATZEAK

Grafikoak aztertzen...

-Grafiko honetan, hiru gauza desberdin agertzen dira: alde batetik, lurraren erreakzio indarra (LEI), bestetik, grabitate zentroaren desplazamendua eta azkenik, grabitate zentroaren abiadura.



BERDEA: Lurraren erreakzio indarra (LEI)

URDINA: Grabitate zentroaren desplazamendua.

GORRIA: Grabitate zentroaren abiadura.

Grafiko berdea (Lurraren erreakzio indarra (LEI)):

-Atalak

- Grafikoa **hasten** den tokitik **D** punturaino, **propultzio fasea** da.
- **D** puntutik **G** puntura, **aireratzen fasea** da.
- **G** puntutik grafikoa **amaitzen** den tokirarte, **lurreratzen fasea** da.

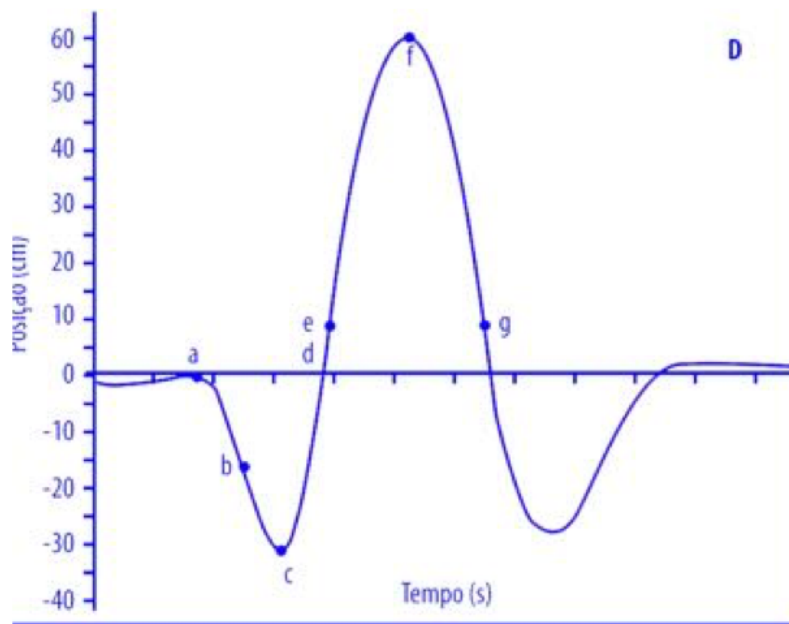
-Puntu maximoak

- Grafika honetan, nahiz eta c puntua indar maximoa dela ematen duen arren, ez da horrela, indar maximoa, pikoia izango da ( ).

#### -Puntu desberdinak

- Kasu honetan C puntua, fase kontzentrikoan ematen den indar maximo da (MF).
- C puntutik, indar maximoko puntura ( ) doan distantzia, TMF izango da, hau da, zenbat denbora pasatzen den C puntutik indar maximorarte.
- RDF berriz, C puntutik indar maximorarte dagoen aldapa zenbateko den adierazten digu.

#### Grafiko urdina (Grabitate zentroaren desplazamendua)



#### -Atalak

- Aireratze fasea ( )
- Moteltzen fasea ( )

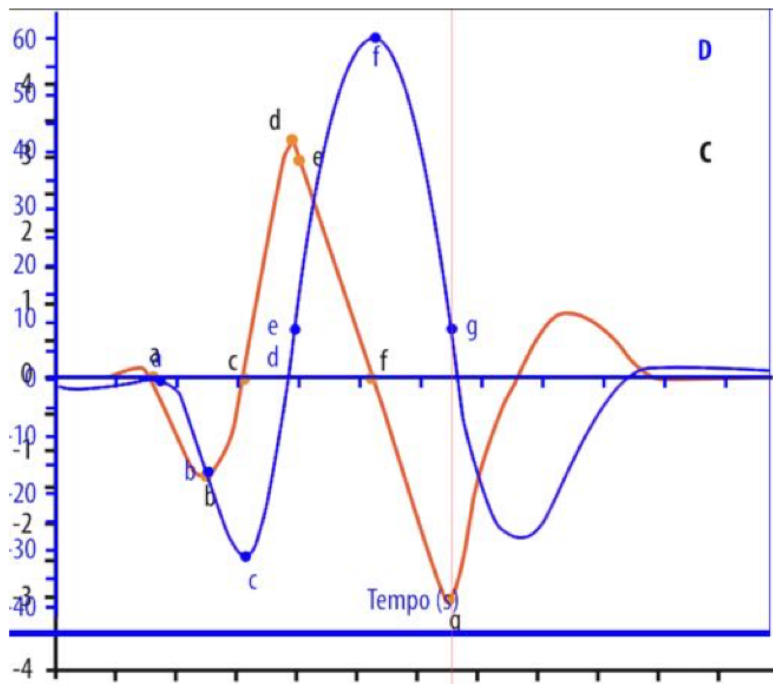
#### -Puntu maximoak

- Grabitate puntu baxuena ( )
- F puntua: Altuera maximoa.

#### -Puntu desberdinak

- Hasierako posizioa ( )
- G puntua: Behatzek zorua ukitzen dute.
- E puntua: Behatzak altxatu egiten dira, hau da, airean daude.

## Grafiko gorria (Grabitate zentroaren abiadura)



-Atalak

- Hasieran azelerazio (grabitatearengatik) gertatuko da eta ondoren deselerazioa/frenatzea.
  - **A** puntutik **B** puntura, **azelerazioa fasea** (kontzentrikoa) izango da.
  - **B** puntutik **C** puntura, **frenatze fasea** (eszentrikoa) izango da.
  - **F** puntutik **G** puntura, **azelerazioa fasea** (kontzentrikoa) izango da.
  - **G** puntutik **hurrengo pikorarte**, **frenatze fasea** (eszentrikoa) izango da.

-Puntu maximoak

- B eta D puntuak: Abiadura maximoa.

-Puntu desberdinak

- C eta F puntuak: Orpoak lurrarekin kontaktuan daude, eta bertako abiadura 0 izango da.
  - Abiadura 0 denean: Grabitate zentroa, altuera maximoan egongo da.
- G puntua: Behatzek zorua ukitzen dute.
- E puntua: Behatzak altxatu egiten dira, hau da, airean daude.

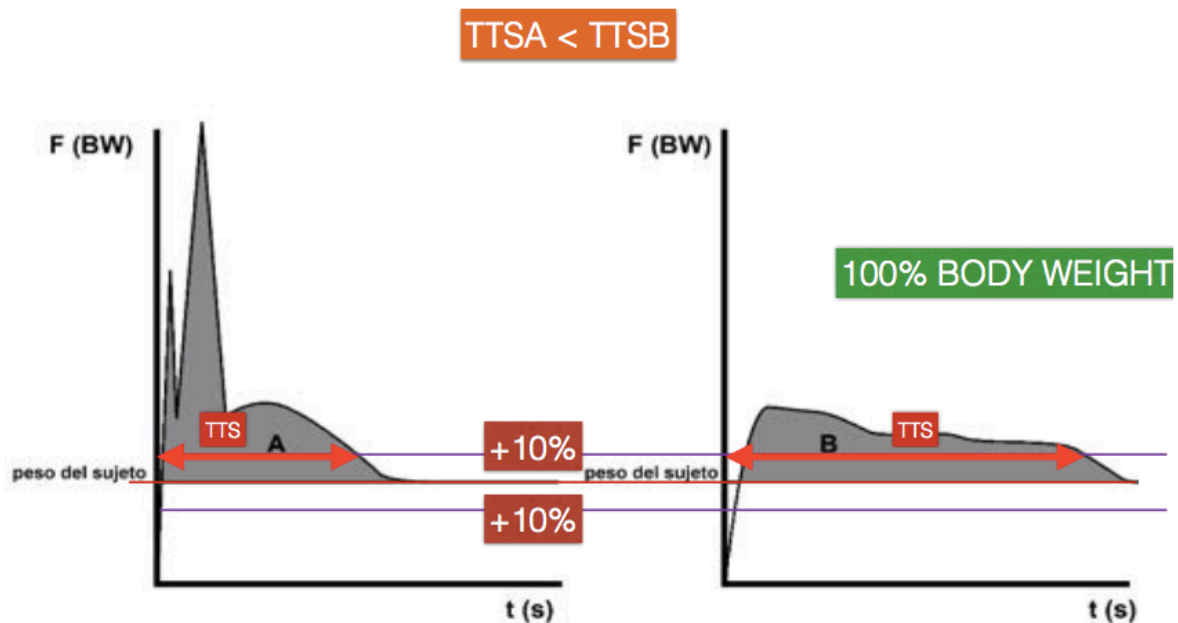
## Zer erlazio dago, MF (indar maximoa) eta CMJ artean

-Faktore bat handitzen den heinean, ez dakigu ea bestea handitu edo txikitu egingo den, hau da, faktore baten balio 0ra hurbiltzen baldin bada, ezin dezakegu jakin zein den beraien arteko erlazio.

-Indar maximoa (MF) handitzeko, ez dugu teknika entrenatu behar, baina zure grabitate zentroaren abiadura maximoa hobetu edo handitu ahal izateko, teknika entrenatu behar dugu.

## Lurreratzeak

-Errendimendurako TTSA txikia izatea oso garrantzitsua da, baina grafikoan ikusten dugun bezala, TTSA txikia den heinean inpaktua handiagoa da. Gainera, inpaktu horrek lesionatzeko probabilitatea handitu egiten digu.



-Oreka gunea ( ) :Gune hau iriztean, lurreratu den pertsona prest egongo da hurrengo jarduera egiteko.