

STUDIUL APLICATIV AL ÎMBRĂCĂMINTEI PENTRU ALERGAT ȘI JOGGING

Victoria TURCU

Departamentul Design Vestimentar Industrial, DVI-211, Facultatea de Design, Universitatea Tehnică a Moldovei, Chișinău, Republica Moldova

Îndrumător/coordonator științific: Alina TOCARCIUC, Lector universitar, Drd.,
Universitatea tehnică a Moldovei

Rezumat. *Lucrarea reprezintă un studiu teoretic-aplicativ al îmbrăcăminte pentru alergat, în special jogging. Cadrul teoretic deslușește cerințele față de astfel de vestimentație, precum alergatul și joggingul sunt sporturi care au la bază un șir de cerințe funcționale și structurale, iar valorificarea acestora influențează asupra confortului fizic, senzorial și nu în ultimul rând emotional al alergătorului. Astfel, valoare aplicativă a lucrării reprezintă soluția inedită a unei ținute pentru alergare din aspect estetic (soluția de design) și tehnic (constructiv și tehnologic).*

Cuvinte cheie: *jogging, alergat, confort, îmbrăcăminte sport, soluții constructiv-tehnologice.*

Introducere

Alergarea este o modalitate accelerată de mișcare, în care are loc o fază de zbor și se fac mișcări ciclice succesive. Joggingul (eng. Jogging) este o alergare cu o viteză de 7-9 kilometri pe oră, fiind un exercițiu ciclic aerobic care implică mușchii întregului corp, în special mușchii extremităților inferioare și mușchiul inimii. Este practicat de: *sportivi* în încălzire, ca antrenament de restaurare după sarcini grele sau în perioada de după accidentări; *non-sportivi* de orice vârstă, fără leziuni severe ale sistemului musculo-scheletic și ale sistemului cardiovascular în calitatea de remediu. Spre deosebire de jogging alergatul include, în mod activ, sistemul cardiovascular și toți mușchi ai corpului uman [6].

Motivele pentru popularitatea largă a jogging-ului sunt destul de evidente. Chiar și criticii recunoasc faptul că oamenii devin mai sănătoși și, prin urmare, mai fericiți atunci când alergă. Dar jogging-ul este, probabil, unul dintre cele mai ieftine și mai convenabile tipuri de activități în aer liber [5]. Tot ce trebuie este o pereche de pantofi de alergare buni și vestimentație de antrenament ușoară și confortabilă. Însă cerințele consumătorilor de astăzi, prevalează, de multe ori, aspectul estetic a îmbrăcăminte, astfel studiul de față are ca obiectiv asigurarea atât confortului senzorial și ergonomic, cât și celui estetic.

1. File din istoria îmbrăcăminte pentru sport

Să aruncăm o privire prin câte schimbări a trecut îmbrăcăminte pentru alergare înainte de a deveni „respirabilă”, „aerodinamică” și „fără greutate”.

Prima ținută de alergare profesionistă a constat din pantaloni scurți de lână și un tricou cu steagul țării pe care o reprezenta sportivul. Plus pantofi din piele cu cuie pe talpă pentru o aderență mai bună.

O evoluție adevărată a început cu faptul că europenii și britanicii au transformat silueta strictă a costumului, făcând-o mai confortabilă pentru vânătoare și călărie. Puțin mai târziu, studenții americani l-au făcut și mai liber, adaptându-l pentru jocuri în aer liber, precum golful. Astfel a apărut costumul sportive (pentru training) [4].

La sfârșitul anilor 50, ai secolului XX a început producția materialelor pe baza de spandex - componenta principală a materialelor moderne - opelon, neolan, lycra. Adăugarea acestui polimer chiar și într-o cantitate limitată la materiale naturale sau sintetice transformă miraculos caracteristicile lor de aspect și de calitate. Produsele obținute din astfel de materiale sunt elastice, păstrează prospețimea, culoarea și aspectul original pentru o lungă perioadă de timp.

În anii 1960, a existat un boom al treningurilor din doua piese, din nailon și bumbac, care la început erau purtate doar de sportivi, dar datorită lui Bruce Lee și popularității artelor marțiale, au devenit purtabile de zi cu zi [4].

Anii 80 ai secolului XX sunt vremurile culorilor strălucitoare și stridente în îmbrăcăminte sport, influența gimnasticii aerobice se observă prin apariția jambierelor (leghinși), ghetrelor, body, etc.

Din anii 2000 până în prezent, mărcile de producer a vestimentației sport s-au întrecut pentru a vedea ale cui tehnologie și design sunt mai avansate și mai moderne. De exemplu, special pentru Jocurile Olimpice de la Londra 2012, Nike a lansat un trening Pro Turbo Speed super-aerodinamic, iar Adidas și Puma au răspuns cu adidași ultra-ușori din materiale respirabile.

În august 2018, Reebok a introdus un sutien sport care își poate schimba forma și se poate adapta la silueta unui sportiv. În timpul mișcării active, acesta devine mai dens pentru un suport mai bun, iar în repaus - mai elastic [4].

2. Particularitățile sortimentului de îmbrăcăminte pentru alergat.

Datorită faptului că alergarea este un sport foarte activ, asigurarea confortului în acest tip de vestimentație capătă o importanță esențială. În dinamică segmentele corpului își modifică dimensiunile, la fel și îmbrăcăminte, de aceea se ia în considerare gradul de extensibilitate a materialului din care se confecționează.

Astfel, datorită deformațiilor care apar în timpul mișcării este esențială selectarea corectă a adaosurilor constructive, care ulterior influențează forma și silueta produselor. Importantă este și corelarea componenței fibroase ale materialelor utilizate la temperatura corpului în mișcare, asigurând corpului o ventilare eficientă. Astfel, în zonele unde nivelul transpirației este mai înalt se utilizează materiale care permit aerisirea și eliminarea umidității excesive, iar în zonele cu solicitări fizice înalte se utilizează dublu strat sau materiale cu rezistență sporită.

Hainele concepute special pentru alergare trebuie să fie ușoare. Cusăturile necesită plasate în zone pentru a îmbunătăți mișcarea și unde sunt mai puțin predispușe să irite pielea. De asemenea, îmbrăcăminte pentru alergat sau jogging poate fi completată prin reflectorizante, pentru siguranța purtătorului.

Materialele pentru astfel de îmbrăcăminte trebuie să reziste mult mai bine la uzare și la cicluri de spălare decât hainele obișnuite. Atât echipamentul pentru vreme caldă cât și cel pentru vreme rece pot fi prevazute cu elemente flexibile pentru ventilație, ideale pentru ca pielea să respire.

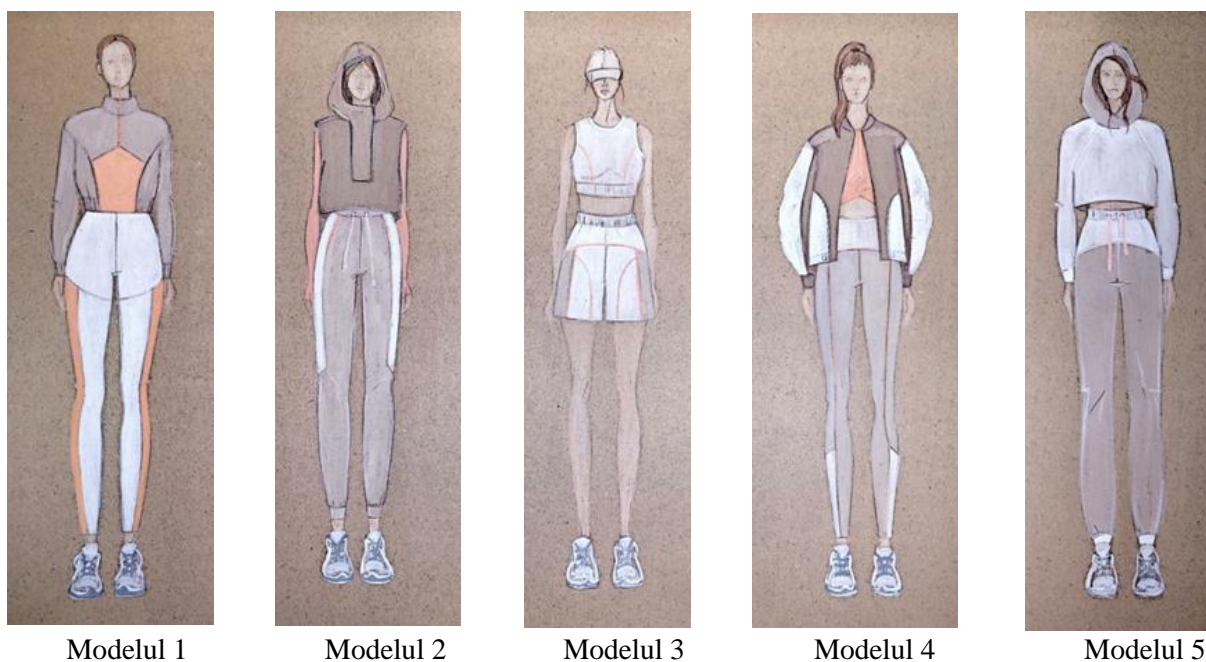
În timpul sezonului cald, se optează pentru îmbrăcăminte precum tricouri cu mânecă scurtă și pantaloni scurți din materiale precum poliester sau polipropilenă. Acestea au rolul de a se usca rapid atunci când intervine transpirația. În timpul sezonului rece ar fi bine ca îmbrăcăminte de alergare să fie mai groasă: colanți lungi subțiri sau cu o căptușeală interioară din material termoizolant, scurtă și fular sau guler înalt. Se recomandă îmbrăcarea cum ar fi cu aproximativ 10 grade în plus. Chiar dacă la început va fi rece, după primele minute de alergat confortul va fi optim. De asemenea, pe timp de ploaie se optează pentru o jachetă impermeabilă.

3. Elaborarea echipamentului de îmbrăcăminte pentru alergat sau jogging.

Analizând sortimentului de echipament pentru alergat existent, s-a optat pentru valorificare următoarelor aspecte în soluțiile vestimentare propuse:

- gama cromatică integră și în corespundere cu trendurile actuale.
- proporțiile armonioase ale ținutei în întregime și a părților separate;
- plastica și direcția liniilor evidențiază contururile naturale, estetice ale corpului;
- materiale textile compatibile și care asigură flexibilitate corpului în mișcare;
- soluții constructive ce asigură cerințele ergonomice;
- aplicarea prelucrărilor tehnologice în corespundere cu materialele selectate.

Astfel, soluția cromatică reprezintă raport cromatic apropiat – gamă pastelată (alb, bej, piersic pal) care corespunde trendurilor actuale, dar este mai puțin întâlnită în vestimentație pentru sport.



Modelul 1 Modelul 2 Modelul 3 Modelul 4 Modelul 5
Figura 1. Modele de vestimentație propuse pentru alergat sau jogging

Din seria de modele elaborate pentru diverse condiții climaterice, s-a propus spre realizare modelul patru compus din: leghinși, maiou, scurtă impermeabilă, care este realizat din următoarele materiale textile:

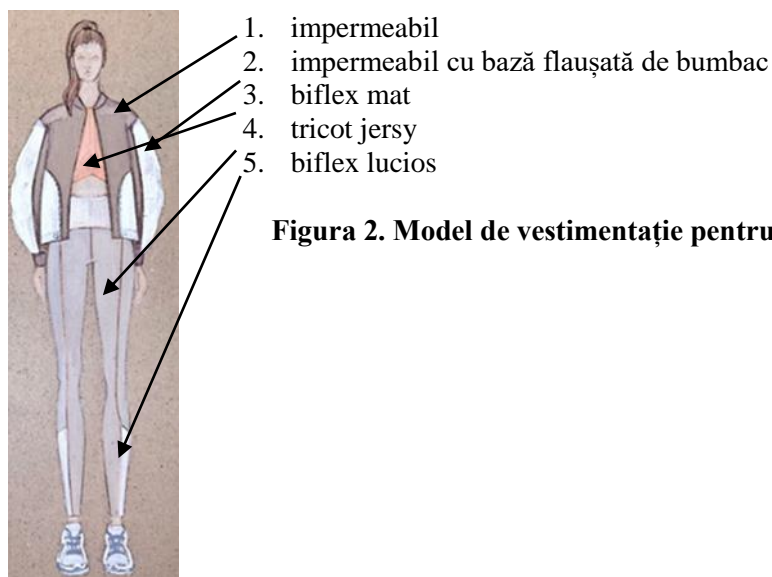


Figura 2. Model de vestimentație pentru alergat sau jogging

În calitate de căptușeală pentru scurtă s-a utilizat plasa din poliester.

Partea spate a scurtei este definitivată cu bandă reflectorizantă. Această soluție asigură sporirea vizibilității purtătorului, în special parte din spate, care nu este în vizorul acestuia.

Partea superioară la leghinși, porțiunile exterioare a terminației acestora și părțile simetrice față a maioului (zona bustului) sunt realizate din dublu material în vederea sporirii tensiunii asupra corpului și asigurării suportului necesar.

Pentru modelul dat s-a ales metoda engleză de construcție a vestimentației pentru femei de Winifred Aldrich.

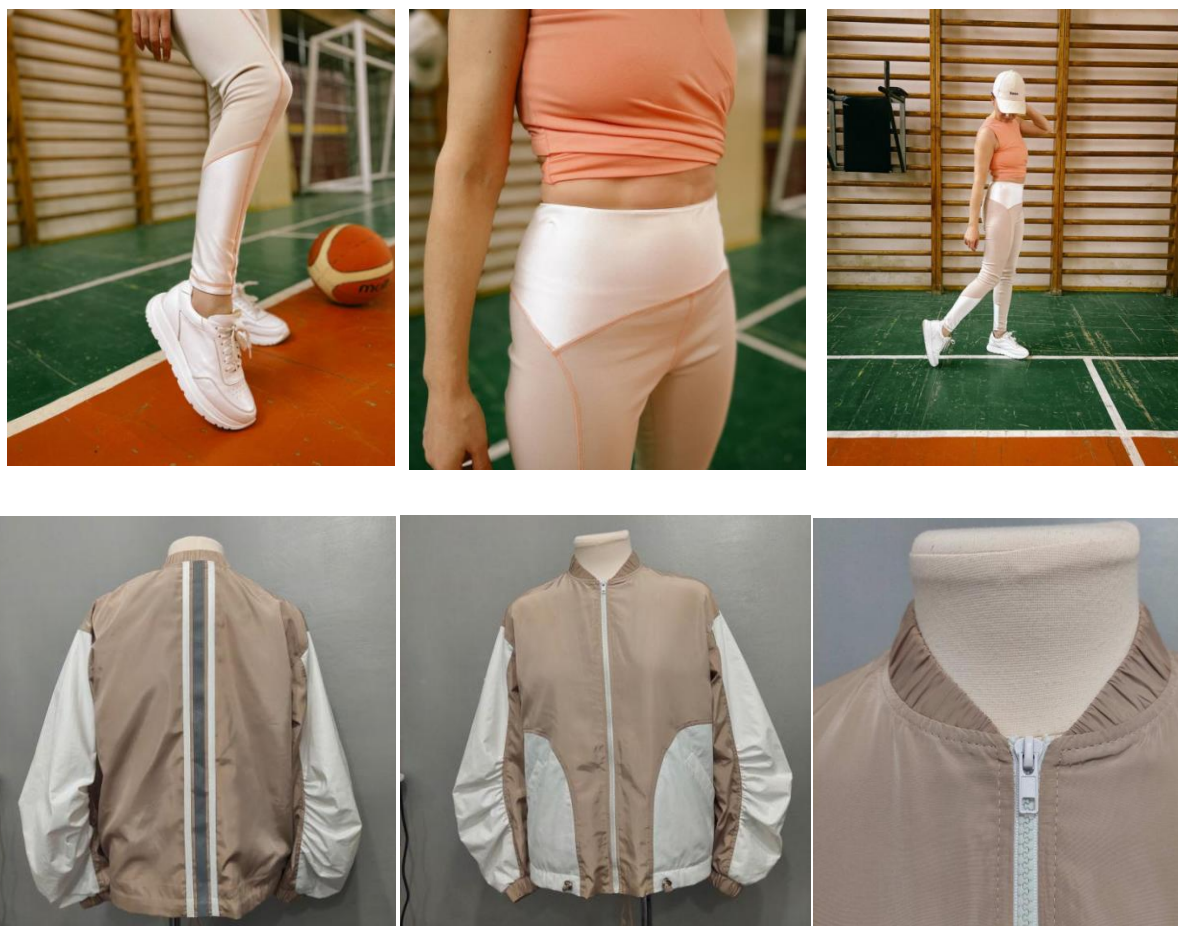


Figura 3. Echipamentului de îmbrăcăminte pentru alergat sau jogging realizat

Concluzii

În urma realizării studiului studiul teoretic al cerințelor față de îmbrăcămintea pentru alergat și jogging s-a elaborat o serie de modele, unul dintre care s-a realizat în material. Astfel cerințele pe care purtătorii de produse pentru sportul menționat le înaintează, se regăsesc în soluția realizată și propusă spre analiza acestor purtători, în special:

1. Soluția de design original, în special cea cromatică;
2. Proprietăți senzoriale bune în timpul purtării;
3. Libertate în mișcare;
4. Rezistența mecanică;
5. Întreținere și curățare ușoară.

Modelul vestimentar este elaborat în cadrul sarcinii la disciplina Atelier design III, anul II, semestrul 3, în cadrul programului de studii Design vestimentar industrial.

Referințe

1. Fărîmă, Daniela Confort și performanță în sport / Daniela Fărîmă. – Iași : Performantica, 2007. – 215 p.
2. Английский метод конструирования и моделирования. Женская одежда. Автор Уинифред Алдрич, 2008. – 208 p.
3. <https://nogibogi.com/istoriya-begovoy-ekipirovki/> accesat 08.01.2023
4. <https://www.socialeast.ro/ce-echipament-de-alergare-porti-toamna-sport/> accesat 15.01.2023
5. <https://www.medbookaide.ru/> accesat 17.03.2023
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Jogging> - Wikipedia, enciclopedia liberă