

CUPRINS

LISTA ABREVIERILOR	9
INTRODUCERE.....	11

CAPITOLUL I

ACTUALITATEA TEMEI ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

.....	13
<i>1.1. Analiza critică a cercetărilor din România referitoare la optimizarea procesului de antrenament în schiul alpin de performanță</i>	<i>13</i>
<i>1.2. Analiza critică a cercetărilor internaționale referitoare la optimizarea procesului de pregătire în schiul alpin de performanță</i>	<i>19</i>

CAPITOLUL II

EVOLUȚIA ȘI CARACTERISTICILE SCHIULUI ALPIN, FACTORI DE DETERMINANȚI AI TEHNICII MODERNE ȘI A PROGRESULUI REZULTATELOR SPORTIVE

.....	32
<i>2.1. Apariția și evoluția schiului.....</i>	<i>32</i>
<i>2.2. Practicarea schiului ca sport de performanță.....</i>	<i>34</i>
<i>2.2.1. Apariția schiului competițional pe plan internațional</i>	<i>34</i>
<i>2.2.2. Apariția și evoluția schiului în țara noastră.....</i>	<i>35</i>
<i>2.3. Evoluția echipamentului de schi, a materialelor și a instalațiilor pe cablu și rolul acestora</i>	<i>37</i>

CAPITOLUL III

SPECIFICITATEA INSTRUIRII PREȘCOLARILOR ÎN SCHIUL ALPIN DE PERFORMANȚĂ

.....	48
<i>3.1. Practicarea schiului ca activitate fizică la vârstă preșcolară</i>	<i>48</i>
<i>3.2. Practicarea schiului alpin de performanță la vârstă preșcolară.....</i>	<i>55</i>

CAPITOLUL IV

REPERE METODOLOGICE DE OPTIMIZARE A INSTRUIRII ÎN SCHIUL ALPIN DE PERFORMANȚĂ.....

.....	67
<i>4.1. Efectele benefice ale schiului alpin asupra dezvoltării cognitive.....</i>	<i>67</i>

CAPITOLUL V

DATE ÎNREGISTRATE ȘI INTERPRETAREA LOR.....

.....	74
<i>5.1. Rezultatele chestionarului aplicat și analiza acestora.....</i>	<i>74</i>
<i>5.2. Rezultatele obținute în urma testării subiecților.....</i>	<i>82</i>
<i>5.3. Concluziile pregătirii pe uscat</i>	<i>101</i>

CAPITOLUL VI	
CONȚINUTUL UNUI MODEL DE INSTRUIRE A SCHIORULUI ALPIN DE 4-6 ANI	104
<i>6.1. Modelul schiorului alpin pe uscat</i>	<i>104</i>
<i>6.2. Modelul schiorului alpin 4-6 ani pe zăpadă.....</i>	<i>110</i>
CAPITOLUL VII	
CONTRIBUȚII PRIVIND ELABORAREA MODELULUI DE PREGĂTIRE A SCHIORULUI DE 5-6 ANI.....	118
<i>7.1. Premisele pregătirii organizate în schiul alpin.....</i>	<i>118</i>
<i>7.2. Organizarea și desfășurarea cercetării</i>	<i>127</i>
CAPITOLUL VIII	
PROGRAMELE DE LUCRU APLICATE EXPERIMENTAL	129
CAPITOL IX	
REZULTATELE CERCETĂRII DE BAZĂ ȘI INTERPRETAREA DATELOR.....	159
<i>9.1. Rezultatele înregistrate de către grupa de experiment.....</i>	<i>159</i>
<i>9.1.1. Rezultatele înregistrate la evaluările parametrilor antropometrici</i>	<i>159</i>
<i>9.1.2. Rezultatele înregistrate la evaluările parametrilor motrici ...</i>	<i>162</i>
<i>9.1.3. Rezultatele înregistrate la evaluările echilibrului cu platforma Y</i>	
<i>BALANCE TEST</i>	<i>171</i>
<i>9.1.4. Rezultatele înregistrate la deviațiile corpului cu stabilometru</i>	<i>175</i>
<i>9.1.5. Rezultatele înregistrate la evaluarea puterii membrelor inferioare cu dispozitivul OPTOJUMP.....</i>	<i>178</i>
<i>9.1.6. Rezultatele înregistrate la traseul standard pe zăpadă.....</i>	<i>181</i>
<i>9.2. Rezultatele înregistrate de către grupa de experiment comparativ cu grupa de control</i>	<i>183</i>
CONCLUZII.....	197
ANEXE.....	203
BIBLIOGRAFIE.....	247