

## CUPRINS

### **CAPITOLUL 1. BAZELE GENERALE ALE METODICII ÎNVĂȚĂRII SCHIULUI**

<b>1.1.</b>	Considerații generale privind problematica teoriei și metodicii schiului alpin	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	Prezentarea factorilor care favorizează învățarea schiului .....	<b>6</b>
1.2.1.	Echipamentele și materialele specifice schiului .....	<b>6</b>
1.2.2.	Aspecte practico-metodice în alegerea terenului de lucru .....	<b>13</b>
1.2.3.	Dobândirea unor cunoștințe privind coordonarea grupei de schi .....	<b>15</b>
1.2.4.	Cunoașterea codului de conduită și respectarea regulilor în alunecarea pe pârtie .....	<b>17</b>
1.2.5.	Utilitatea mijloacelor mecanice specifice sporturilor de iarnă .....	<b>18</b>

### **CAPITOLUL 2. ABORDAREA TEHNICII ȘI METODICII ÎNVĂȚĂRII SCHIULUI**

<b>2.1.</b>	Aspecte teoretice cu referire la definițiile și componentele tehnicii .....	<b>21</b>
<b>2.2.</b>	Sistematizarea tehnicii în schiul alpin .....	<b>23</b>
<b>2.3.</b>	Etapele învățării tehnicii sportive și aspectele metodice .....	<b>24</b>
<b>2.4.</b>	Sucesiunea abordării tehnicii schiului alpin .....	<b>29</b>
2.4.1.	Acomodarea cu echipamentul și pregătirea organismului pentru efort .....	<b>29</b>
2.4.2.	Căderea și ridicarea din cădere .....	<b>34</b>
2.4.3.	Mersul pe teren plat .....	<b>36</b>
2.4.4.	Mersurile la urcarea pantei – Urcările .....	<b>38</b>
2.4.5.	Întoarcerile de pe loc .....	<b>40</b>
2.4.6.	Pozițiile pe schiuri – coborârea directă și coborârea oblică .....	<b>44</b>
2.4.7.	Procedee de trecere a denivelărilor de teren .....	<b>52</b>
2.4.8.	Frânările și derapajele .....	<b>56</b>
<b>2.5.</b>	<b>Tehnica ocolirilor</b> .....	<b>68</b>
2.5.1.	Ocolirea prin pași succesivi spre deal și spre vale .....	<b>72</b>
2.5.2.	Ocolirea în plug .....	<b>73</b>
2.5.3.	Ocolirea prin frânare cu deschiderea schiului de deal și de vale .....	<b>75</b>
2.5.4.	Ocolire spre vale cu deschiderea simultană a schiurilor .....	<b>76</b>
2.5.5.	Ocolire spre vale prin rotație – ocoliri prin pivotare .....	<b>76</b>
2.5.6.	Ocolirea prin pivotare cu balans .....	<b>77</b>
<b>2.6.</b>	<b>Tehnica cristianiilor</b> .....	<b>78</b>
2.6.1.	Cristiania spre vale cu deschidere .....	<b>79</b>

2.6.2. Cristiania cu schiurile depărtate .....	82
2.6.3. Cristiania spre vale cu contraderapaj .....	83
2.6.4. Cristiania spre vale prin rotație .....	84
2.6.5. Cristiania cu amortizare pe movilă .....	86
2.7. Evaluarea ca operațiune de măsurare și apreciere a procesului de pregătire ..	87

### **Capitolul 3. METODOLOGIA ÎNVĂȚĂRII MOTRICE PRIN ASPECTE ALE DIDACTICII MODERNE**

3.1. Aspecte metodologice ale aplicării didacticii generale și specifice învățării ..	93
3.2. Particularizarea aplicării unor metode moderne de predare în procesul didactic adaptat specificului schiului .....	94
3.3. Aspecte teoretice privind învățarea motrică .....	101
3.4. Rolul învățării în organizarea răspunsurilor motrice .....	103
3.5. Rolul factorilor perceptivi și senzoriali în realizarea actelor și acțiunilor motrice specifice schiului .....	107

### **Capitolul 4. PROBELE COMPETIȚIONALE DIN SCHIUL ALPIN**

4.1. Prezentarea probelor specifice schiului alpin .....	116
4.1.1. Particularități în proba de slalom și noțiuni despre regulament .....	116
4.1.2. Particularități în proba de slalom uriaș și noțiuni despre regulament .....	121
4.1.3. Particularități în proba de Slalom Super – Uriaș și noțiuni despre regulament .....	126
4.1.4. Particularități în proba de coborâre .....	128
4.1.5. Particularități în Combinata Alpină .....	131
<b>Bibliografie</b> .....	133