

Andreea Cătănescu

SCHI ALPIN. TEHNICĂ ȘI METODICĂ

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Andreea Cătănescu

SCHI ALPIN TEHNICĂ ȘI METODICĂ



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2013**

Referenți științifici:
Conf.univ.dr. Daniel Roșu
Conf.univ.dr. Marian Crețu

Copyright © 2013 Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CĂTĂNESCU, ANDREEA

Schi alpin : tehnică și metodică / Andreea Cătănescu. – Craiova :
Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0588-6

796.926

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CAPITOLUL 1.

BAZELE GENERALE ALE METODICII ÎNVĂȚĂRII SCHIULUI

1.1. Considerații generale privind problematica teoriei și metodicii schiului alpin

Plecând de la definiția metodicii care reprezintă o componentă a didacticii generale care studiază principiile, metodele și formele de predare adaptate, specificului fiecărui obiect de învățământ, metodica schiului face referire la modalitatea elaborării procesului instructiv - educativ, având ca scop, atingerea finalităților propuse, prin utilizarea unor metode de predare - învățare - instruire și evaluare, specifice acestei discipline sportive.

Metodica face referire la cunoașterea și aplicarea în procesul instructiv-educativ, la toate nivelele formative (inițiere - avansați - performanță), a celor mai noi concepte și metode de predare - învățare - evaluare, dar și noutăți în ceea ce privește abordarea execuțiilor, prin intermediul unor mijloace cât mai variate și dinamice, pentru fiecare procedeu tehnic în parte. Metodica schiului trebuie elaborată astfel încât demersul pedagogic-instructiv, să țină cont de particularitățile disciplinei.

1. Mediul în care se desfășoară activitatea în cadrul procesului instructiv-educativ

Desfășurarea schiului se realizează la munte, în mijlocul naturii, pe timp de iarnă, ceea ce implică din partea participanților la procesul instructiv-educativ, mici modificări ale stării de confort, datorită altitudinii, presiunii atmosferice, frigului, apariției ceții, a viscolului cât și a unei vizibilități reduse, etc. Acest sport permite deplasarea doar în alunecare, pe o suprafață denumită pârtie acoperită cu zăpadă.

Altă caracteristică importantă și specifică acestei discipline sportive este - panta - care prezintă și ea grade diferite de înclinație, astfel încât, abordarea pârtiilor necesită viteze de alunecare diferite, în funcție de nivelul de pregătire fizică și tehnică și psihomotrică specifice acestui sport.

Complexitatea abordării și însușirii tehnicii schiului alpin, trebuie să țină cont de următoarele componente motrice și psihomotrice și psihointelectuale, implicate în fiecare element și procedeu tehnic, din toate probele schiului alpin: (slalom, slalom uriaș, super G, coborâre și combinata alpină). Aceste componente necesare în formarea deprinderilor, priceperilor și mecanismelor tehnice fac trimitere la următoarele:

- **acțiunile motrice complexe**, reprezintă sisteme complexe de mișcări ciclice și aciclice, care se desfășoară în realizarea mecanismelor tehnice;
- **gesturile motrice vizează**, un obiectiv conștient programat și anume: execuția unui procedeu impus de situația dată: frânare, accelerare, schimbarea direcției din alunecare, ocolire, etc.
- **gesturile motrice complexe**, fac referire la componentele psihomotrice implicate în mișcările specifice: echilibrul dinamic dintre forțele interne și cele externe, coordonarea, schema corporală, lateralitatea, simțul kinestezic, etc. Astfel la nivel de inițiere trebuie insistat pe antrenarea echilibrului care va crea pe viitor, un control al schiurilor, un simț al schiurilor și muchiilor în alunecare, un simț al zăpezii, dar și o finețe în mișcări, etc.
- **Astfel la nivelul grupelor de inițiere**, trebuie să ținem cont de o serie de **factori perturbatori**, care pot limita buna desfășurare a procesului instructiv - educativ, și anume: starea fiecărui student /individ, anxietatea, incapacitatea de a controla schiul într-un timp scurt, lipsa unui punct de sprijin, nervozitate, teama de accidente, incapacitatea din punct de vedere psihomotoric a exersării mecanismelor tehnice, toate însumând o serie de mișcări grosiere și necontrolate, în timpul execuțiilor;
- **Astfel în timpul alunecării pe schiuri**, mai apar și factorii inhibitori, cum ar fi: imposibilitatea păstrării echilibrului în timpul alunecării, care face referire la valorificarea forței de gravitație, a echilibrului în plan antero - posterior și lateral; - coordonare generală și segmentară; - ritmicitatea, control, precizia muchiilor, etc. Activitatea schiorului pe pantă, poate fi sau este un program memorat.

Cunoașterea și respectarea bazelor generale ale metodicii schiului alpin

1. Asigurarea unui climat optim în timpul procesului instructiv - educativ, din punct de vedere al siguranței studenților (gestionarea situației în cazul apariției unor evenimente mai puțin plăcute), al confortului psihologic, al comunicării și interrelaționării la nivelul grupului; al însușirii deprinderilor specifice schiului.

2. Importanța didacticii și metodicii în schiul alpin, face referire la modalitatea de abordare a procesului instructiv – educativ, pe nivele formative, prin respectarea principiului de la ușor la greu, de la necunoscut la cunoscut și de simplu la complex, la care se adaugă cunoașterea și aplicarea liniilor meodice pe elementele și procedeele tehnice specifice acestui sport.

3. Asigurarea condițiilor optime de aplicare a strategiei instrucționale elaborate.

Strategia didactică este aplicată în practică, și are nevoie de crearea unor situații de învățare/instruire și de asigurare a unui cumul de condiții externe care să stimuleze producerea și valorificarea disponibilităților (condițiilor interne) de care dispun sportivii/ studenții. Condițiile externe sunt asigurate de capacitatea profesorului/antrenorului de a provoca evenimentele didactice, pentru desfășurarea procesului instructiv.

Condițiile interne sunt legate de: particularitățile studenților / sportivilor, mecanismele bio-psiho-sociale interne favorizante, aptitudini psiho / comportamentale (capacitatea de învățare, de execuție, de mobilizare, inteligența motrică), experiența motrică anterioară, etapa de învățare în care se află sportivul, calitățile fizice reclamate, reglajul motric perceptiv, ritmic și intelectual, autoreglarea internă prin feed-back, capacitatea de refacere după efort, etc. Asupra condițiilor interne, antrenorul nu poate interveni direct, ci numai prin asigurarea condițiilor externe (Colibaba E.D., 2007 p. 218 – 219).

Condițiile interne sunt de natură biologică: vârstă, sex, dezvoltare fizică, starea sănătății; de natură psihologică: dezvoltare intelectuală, nivel afectiv motivațional, capacitatea de efort voluntar, stil de învățare și de natură socială: câmpul psiho-social, lider, statut, integrare, etc.

Concretizate prin:

- însușiri naturale favorizante pentru activitatea motrică (talent);
- aptitudini psihocomportamentale: capacitatea de învățare, de execuție, de mobilizare și inteligența motrică;
- experiența motrică anterioară reprezentări transferabile, motivații (trebuiețe);
- alternarea sistemelor perceptive și funcționale vizate (stare de recepție totală);
- traseul etapelor de învățare, supra-învățare motrică, subvenționat de educarea amplificanță a calităților fizice și psihice;
- stimuli cognitivi - afectivi - volitivi și sociali suplimentari;
- supra - învățarea în regim de înaltă solicitare fizică și încordare nervoasă (stres) specifică concursului; capacități de refacere, de autocontrol autoevaluare, autoreglare.

Condițiile externe - Asigurarea calității lecției și a instruirii la nivelul întregului grup; Provocarea evenimentelor didactice care să declanșeze condițiile interne:

- captarea atenției;
- încălzirea organismului;
- reactualizarea cunoștințelor;
- aplicarea strategiei programate;
- conducerea instruirii;

- asigurarea feed-back-ului;
- evaluarea;
- retenția și transferul;
- refacerea individuală.

1.2. Prezentarea factorilor care favorizează învățarea schiului

Acești factori descriși în literatura de specialitate, fac referire la: materialele de schi; terenul de lucru; mijloacele mecanice de urcare; metodică de predare, calitățile și pregătirea profesorului.

1.2.1. Echipamentele și materialele specifice schiului

Schiul este o disciplină sportivă, care implică în timpul alunecării, o serie de acțiuni motrice care necesită: viteză în alunecare, schimbări de direcție, ritm, tempou, situații noi, imprevizibile, și astfel, este nevoie de măsuri de siguranță, prin utilizarea echipamentului specific. Astfel ne referim, atât la articole de îmbrăcăminte reprezentate de: (costumul de schi, căciulă, mănuși ochelari, cască), cât și de echipamentul propriu – zis, alcătuit din: (clăpări, schiuri și bețe).

1. Articolele de îmbrăcăminte specifice schiului alpin

Costumul de schi trebuie format din geacă și pantalonii care trebuie să respecte anumite caracteristici în ceea ce privește, tehnologia materialelor din care sunt alcătuite cele două componente. Astfel în momentul achiziționării unui echipament ne putem orienta în funcție de:

- gradul de impermeabilitate și respirabilitate, care diferă în funcție de calitatea gecii și firma producătoare;
- gradul de transpirabilitate 1000 gr/m/24h;
- membrană microporoasă care să păstreze apa la exterior;
- flexibilitatea, nivelul de căldură și rezistență.



Fig.nr. 1 Echipamentul de schi

Mănușile de asemenea trebuie să respecte aceleași grade ca și costumele de schi: impermeabilitate, respirabilitate, căldură, rezistență. Pentru mănuși și pentru încălțăminte de iarnă, există un sistem numit “Out Dry”, care dispune de un

proces de laminare, adică o membrană impermeabilă atașată de articolul respectiv care nu permite umezeală și nici transpirația, mânilor și respectiv a picioarelor. De preferat sunt mănușile cu degete, care asigură o priză mai bună pe bețele de schi, în timpul procesului instructiv-educativ și nu numai.

Căciula de preferat, să fie din lână dublată cu fleece, pentru a vă asigura capul și urechile de temperaturile scăzute, de vânt, viscol, ninsoare.

2. Echipamentul specific practicării acestui sport, este alcătuit din: - schiuri - boots - și bețe.

- A. Schiuri - „skis”
- B. Legături - „bindings”
- C. Clăpări - „boots” - caracteristicile specifice
- D. Accesorii - poles - bețe; sac de spate, sac de clăpări.
- E. Protecții - „body protection” – cască - „helmets” și ochelari - „goggles”.

A. Caracteristicile schiurilor - Șlefuirea Dreaptă pe Tăierea Laterală

Tăierea laterală este acel arc elegant care creează cantul schiului sau al snowboardului. Un schi fără tăiere laterală, este complet drept, un schi cu multe tăieri laterale etalează figura omniprezentă a clepsidrei. Producătorii prezintă de obicei următorii parametri undeva pe produsul lor, fie pe un sticker vizibil, fie gravat prin imprimare pe placa superioară. Vom folosi un tip specific de schi alpin de exemplu:

- Tipul schiului - Atomic Metron M: 11
- Dimensiuni: 127-76-114
- Tăiere laterală: 22mm
- Rază: 11m la 162cm

Dimensiunile schiurilor

Acestea reprezintă lățimea schiului de la cele mai ample puncte ale vârfului, talia (sau mijlocul) și coada. Detaliile exacte de măsurare pot varia puțin de la un producător la altul. Din dimensiunile de mai sus, știm că Metron M: 11 are o lățime de 76mm la mijloc.

Tăiere laterală

Din punct de vedere tehnic, aceasta este diferența dintre o medie a măsurătorilor de la vârf și coadă, și mijlocul schiului sau al snowboardului împărțită la doi.

Dacă ai așeza schiul într-o parte, de un perete, astfel încât canturile din vârf și de la coadă ar atinge suprafața plană, tăierea laterală s-ar dovedi a fi distanța de la cantul taliei schiului până la acel perete. În loc să listeze tăierea laterală ca un număr unic, cum ar fi 22mm, unele companii folosesc termenul de tăiere laterală și

dimensiunile interșanjabile. Tăierea laterală îți spune ce nivel de arc sau formă au schiurile tale.

Raza de Virare

Dacă te gândești la tăierea laterală ca la un arc, imaginează-ți că acest arc descrie un cerc gigantic, unul pe care l-ai putea desena cu cretă, dacă ai trasa muchia curbată a schiului tău și ai extinde-o dincolo de aceasta. Raza de virare (câteodată numită și raza de tăiere laterală) a unui schi, sau snowboard este definită de acest cerc imaginar, întotdeauna exprimat în metri. Deși dimensiunile unui schiu rămân destul de constante de-a lungul diferitelor lungimi în care este oferit, raza de virare crește o dată cu lungimea. Imaginează-ți că pe măsură ce distanța de la vârf la coadă crește, acel arc vizibil pur și simplu se lungește.

Acest lucru crește mărimea cercului imaginar care, ca o consecință, lungește raza acesta fiind motivul pentru care o rază de virare este menționată numai până la o lungime specifică. În momentul alegerii schiurilor trebuie să ținem cont de o serie de caracteristici ale schiului (tăierea laterală, flex, lungime), pentru a lua o decizie cât mai corectă și în funcție de nivelul de pregătire fizică și tehnică.

Lățimea la mijloc este de obicei dimensiunea folosită pentru a defini aplicarea unui tip de schi.

● 72mm sau mai mici - „Carvuri”

Pe schiurile cu lățimi înguste, transferul greutateii de la un cant la altul, necesită mai puțin timp pentru a se încheia.

Dacă tranzițiile sunt mai rapide, atunci petreci mai mult timp pe canturile tale, iar schiurile vor rezista mai bine pe zăpadă mai tare, fără a se pierde sau a aluneca inadecvat. Schiuri de tip Carving și sunt cele mai confortabile pe poteci nivelate.

● 74mm până la 88mm la mijloc - „Mid-Fat”

Considerăm aceste lățimi potrivite pentru toate tipurile de munte sau Mid-Fat după cum sugerează numele, se găsesc pe schiuri care pot aborda terenul de pe întreg muntele. Ceea ce obții este o platformă mai amplă care permite stabilitate și flotabilitate mai mare pe zăpadă naturală.

Astfel un schi de 78 mm la mijloc va furniza o bună prindere pe canturi la plug – dar nu la fel de bună ca la 67 (presupunând că ambele au aceeași construcție

