

Maria-Oana JURCA

Maria-Oana JURCA

**OPTIMIZAREA INSTRUIRII ÎN SCHIUL ALPIN
DE PERFORMANȚĂ PRIN UTILIZAREA
UNOR STRUCTURI DE EXERCITII SPECIFICE
CONFORM TENDINȚELOR DE EVOLUȚIE
A TEHNICII**



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2025**

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Maria Luminița Brabiescu-Călinescu
Conf.univ.dr. Marian Costin Nanu

Copyright © 2025 Editura Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JURCA, MARIA-OANA

Optimizarea instruirii în schiul alpin de performanță prin utilizarea unor structuri de exerciții specifice conform tendințelor de evoluție a tehnicii / Maria-Oana Jurca. - Craiova : Universitaria, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-2167-1

796

© 2025 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Mulțumire sufletească

Încă din copilărie, privim lumea cu încredere și curaj, convinși fiind de faptul că nimic nu ne poate sta în cale – nici măcar munții. Avem impresia că îi putem muta, căci credem că știm și putem totul.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu că a rânduit să-mi încep viața pe aceste meleaguri, încredințându-mă celor mai minunați părinți, la poalele muntelui. Ei m-au primit cu inima deschisă și cu promisiunea sinceră că îmi vor fi alături până la atingerea celor mai înalte culmi.

Pe parcursul acestui drum, am avut șansa de a întâlni oameni care, prin dedicare, înțelepciune și încredere, mi-au oferit sprijinul necesar pentru a-mi atinge potențialul.

Mulțumită doamnei prof. Peterfi Virginia cea care, în urmă cu 38 ani, a realizat selecția pentru schiul alpin și a pus bazele dezvoltării mele în acest sport.

Formarea mea sportivă, fizică și personală a fost și este continuată sub îndrumarea domnului prof. dr. Toth Zoltan, căruia îi mulțumesc pentru contribuția semnificativă pe care o are la modelarea generațiilor de sportivi și la consolidarea unui spirit de disciplină și echilibru.

Mulțumesc domnului conf.univ.dr. Roșu Daniel ce a ghidat pașii mei spre continuarea carierei, iar domnul prof.univ.dr. Pierre Joseph de Hillerin a adus un plus de valoare cunoștințelor dobândite, sprijinindu-mă în procesul de perfecționare și dezvoltare profesională.

Aduc mulțumiri deosebite cadrelor didactice din cadrul Universității din Craiova – domnului prof.univ.dr. Marian Dragomir, doamnei prof.univ.dr. Dorina Orănescu și doamnei prof.univ.dr. Germania Cosma – care au crezut în potențialul meu și au contribuit la atingerea celor mai înalte obiective.

De asemenea, mulțumesc familiei mele, colectivului Clubului Sportiv Școlar Petroșani, tuturor părinților care au înțeles importanța sportului și au sprijinit participarea copiilor în acest parcurs, precum și sportivilor cei care sunt principalii actori din această frumoasă poveste a vieții mele, mulțumesc Asociației „Schiori Pitici Petroșani”, care ne-a fost alături constant.

În încheiere, îmi exprim profunda recunoștință față de toți cei care au avut încredere în mine și m-au sprijinit necondiționat. Fără contribuția fiecăruia dintre dumneavoastră, acest drum nu ar fi fost posibil!

*Cu deosebit respect și considerație,
Autorul*

LISTA ABREVIERILOR

ME – MINISTERUL EDUCAȚIEI

ANS – AGENȚIA NAȚIONALĂ DE SPORT

FIS – FEDERAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE SCHI

FRSB – FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE SCHI BIATLON

JC – JOC

TR – TRASEU

SL – SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

M – MATORIN

N 5m – NAVETĂ

SL 10 cm – SĂRITURI LATERALE PESTE OBSTACOL DE 10 cm

ST – STRUCTURĂ

AT - ATELIERE

INTRODUCERE

Schiul alpin este o disciplină a cărei trăsătură de bază este echilibrarea în alunecare și care se desfășoară în aer liber, în condiții deosebite de mediu: altitudine, condiții meteo, teren, tipuri de zăpadă etc. Efortul specific schiului alpin este unul de tip aerob-anaerob, predominant anaerob. Lucrul muscular este unul atât de cedare - învingere, cât și pliometric. Segmentele solícitate sunt cu preponderență membrele inferioare. Schiorul interacționează cu zăpada prin intermediul schiurilor. Astfel se formează un sistem cunoscut sub numele de schior-schi. De modul în care interacționează acest sistem depind rezultatele viitorului sportiv de performanță.

Optimizarea procesului instructiv-educativ prin aplicarea unor structuri de exerciții care să țină seamă de solícitățile specifice poate contribui la perfecționarea tehnicii de bază a schiorului alpin. Instruirea se realizează utilizând o serie de forme de teren naturale / artificiale, jaloane, fanioane, obstacole etc. În acest mod se poate aborda învățarea tehnicii de bază în schiul alpin de performanță, într-un timp mai scurt și corect sub aspect tehnic.

Pe scara evoluției sale, de la mers, alergare, sărituri, cățărare omul și-a perfecționat o serie de deprinderi necesare supraviețuirii. În același sens a construit unelte, a conceput echipamente și instalații care au contribuit la progresul său și implicit al societății umane.

Dintre acestea nevoia de deplasare rapidă, cu deosebire în condiții dificile cum este zăpada, a condus la conceperea schiului care, pentru multe popoare, a fost un mijloc de deplasare de primă necesitate (Matei, 1982). Cu timpul a schia a devenit un mijloc de divertisment dar și o ramură sportivă de performanță. Între cele două forme există diferențe de abordare a învățării, diferențe ce depind în principal de scopul declarat al acestora.

În ceea ce privește schiul alpin de performanță, disciplină sportivă preponderent tehnică, acesta impune o învățare adecvată a tehnicii de bază pentru obținerea unor rezultate bune în competițiile ce vor urma. Este important ca inițierea în practicarea schiului alpin de performanță să se realizeze începând de la vârstă mică, prin aplicarea unor structuri de exerciții eficiente atât din perspectiva timpului alocat învățării depline cât și din perspectiva corectitudinii desenului tehnic specific fiecărei probe. O astfel de

abordare poate conduce la creșterea numărului de practicanți, la creșterea performanțelor sportive iar realizarea unei linii metodice având la bază investigații de natură științifică poate contribui semnificativ la impunerea unei strategii cu caracter general care să conducă la prezența schiorilor români în topul performerilor din această iubită ramură sportivă.

Instalațiile și echipamentul sportiv de ultimă generație impus chiar și de regulamentele de concurs, este determinant în abordarea învățării tehnicii moderne specifice, acesta înregistrând perfecționări constante.

Pregătirea în schiul alpin de performanță este posibilă de la vârstă preșcolară iar pentru obținerea unor rezultate bune este necesară identificarea unor modalități de eficientizare a activităților de învățare pentru acest nivel de instruire, deoarece în literatura de specialitate există puține încercări de elaborare a unei metodologii de acționare pentru această grupă de vârstă, la nivel național. Preocupările în acest sens sunt sporadice și puține, lucrările publicate expunând chiar opinii opuse. Desigur abordarea învățării este diferită pe categorii de vârstă începând chiar de la echipament la teren de lucru, materiale ajutătoare, metode de lucru, durata lecției etc.

În prezent practicienii dispun de mult prea puține materiale care să îndrume activitatea de învățare la nivelul copiilor care vin spre marea performanță, documente prin care să se traseze niște linii directe de urmat sau să se ofere informații generale despre particularitățile învățării schiului alpin la vârste fragede, de 4-6 ani, iar cele existente definesc liniile generale ale procesului de instruire pentru toate categoriile de practicanți – de la 3 ani până la vârsta înaintată de 90 de ani, sau învățarea schiului după vârsta de 9 ani.

Necesitatea eficientizării metodologiei de instruire în schiul alpin se impune și din perspectiva faptului că în România, schiul alpin este încă o disciplină sezonieră din cauza lipsei zăpezii mai ales în ultimii ani, perioadă în care pregătirea în condiții reale a fost doar de 3-4 luni pe an pe când sportivii austrieci au la dispoziția 10-11 luni pe an pentru pregătirea specifică pe zăpadă. Concretizarea prin materiale legiferați de către instituțiile abilitate, respectiv ME și ANS, a unei metodologii pentru preșcolari, care să definească școala de schi românească pe lângă alte condiționări poate conduce la ameliorarea performanțelor în schiul alpin.

CAPITOLUL I

ACTUALITATEA TEMEI

ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE

1.1. Analiza critică a cercetărilor din România referitoare la optimizarea procesului de antrenament în schiul alpin de performanță

Născut din nevoia practică de deplasare cu ușurință pe zăpadă, schiul este în prezent una dintre formele de practicare a exercițiului fizic cele mai îndrăgite, atracția sa constând din atuurile prin care își susține oferta și anume, mișcare în aer liber, curat, ozonificat, liniște într-un cadru peisagistic impresionant tulburată doar de frecarea schiurilor pe zăpadă, consumator de adrenalină, producător de emoții pozitive și o plăcută oboseală. Astfel, deși schiul este un sport solicitant, riscant și costisitor, totuși numărul celor ce doresc să învețe să schieze, al practicanților fideli, este din ce în ce mai mare, copii alcătuind un segment de proporție însemnat.

Unul dintre promotorii schiului în țara noastră, Matei Ion (Balint, G. 2015) menționa în cartea sa *Marea aventură a schiului*, opinia lui Mauriac Francois referitoare la acest sport și anume „Născut din foame, din zăpadă și mit, schiul a devenit în acest straniu secol al sportului, un templu în care curajul, vigoarea fizică și spirituală se împletesc atât de armonios cu dorința de frumos și de mai bine; un loc de încercare a posibilităților omenești; un vast și fascinant câmp deschis cercetării și producției materiale”.

Optimizarea procesului de antrenament în schiul alpin, a constituit principala și constanta preocupare a specialiștilor având în vedere dinamismul cu care se dezvoltă această ramură sportivă atât în ceea ce privește tehnica sportivă cât și în ceea ce privește evoluția echipamentelor și instalațiilor specifice.

Dintre aceste publicații amintim volumul *Schi Alpin. Tehnică și metodă* coordonat de Andreea Cătănescu (2013), în care sunt prezentate considerații generale privind problematica teoriei și metodicii schiului alpin precum și aplicații practice însoțite de recomandări și specificații referitoare la condițiile interne și externe ale practicării acestui sport, asigurarea

climatului optim, echipamentele și materialele specifice, precum și la factorii care favorizează învățarea schiului.

Aceeași autoare în *Study on the application of winter leisure activities at the age 8-10 years*, identifică, după aplicarea unui chestionar unui număr de 50 de subiecți, părinți ai unor copii de 8-10 ani, trei forme preferate de activități fizice specifice vacanței intersemestriale de iarnă între care se află și schiul, după care printr-o analiză SWOT identifică calitatea și eficiența lor concluzionând faptul că aceste programe desfășurate în aer liber dezvoltă deprinderile motrice și personalitatea copiilor, diversificarea ofertei fiind necesară (Cătănescu &Cojanu, 2013).

Sub coordonarea lui Petru Grigoraș, sub egida Asociației Naționale a Școlilor de schi din România și cu sprijinul Federației Române de schi și biatlon s-a realizat în 2012 Sistemul Metodic Oficial pentru predarea schiului alpin, care eșalonează etapele de instruire pe trei nivele și anume începători, intermediar și avansați, lucrare care se dorește a structura școala românească de schi. Bogdan, T. și Lazăr, L. (2015), sesizează prin cercetările lor o tendință de uniformizare a școlilor de schi, anterior fiind identificate cu o anumită specificitate școala austriacă, franceză și elvețiană.

Importanța dezvoltării unei strategii referitoare la metodologia de învățare a schiului la nivelul copiilor și juniorilor este susținută de Benedeki, F. și Rață, E. (2016), autorii demonstrând de asemenea că un factor decizional în perspectiva perfecționării tehnicii specifice aparține și nivelului de calificare al antrenorilor. În aceeași idee ei apreciază școlile de schi austriacă și franceză care promovează o metodologie eficientă și rațională demonstrată de rezultatele sportivilor lor pe o perioadă lungă de timp.

Ambele școli au contribuit la îmbogățirea conținutului tehnic și metodic al schiului alpin.

Comparând rezultatele unor sportivi cu vârste între 6 și 18 ani din cadrul Clubului Sportiv Școlar Toplița cu cele ale Asociației de schi Borsec, autorii concluzionează faptul că acestea sunt în cea mai mare măsură dependente de nivelul de instruire al antrenorilor, de conținutul metodologiei de învățare aplicată dar și de calitatea echipamentului de schi și al instalațiilor necesare eficientizării întregului proces de pregătire.

Într-un studiu de cercetare din 2015, „Atenția și stresul emoțional la sportivii juniori de judo și schi alpin” (Grosu și colab. 2015) autorii se concentrează pe lotul olimpic de judo al României, care înregistrează rezultate foarte bune pe plan mondial, și lotul de schiori alpini, care a obținut rezultate mai slabe din cauza condițiilor de pregătire, și nu neapărat din cauza lipsei calității. Acest studiu face parte dintr-o lucrare mai vastă prin care cei doi autori și-au propus să analizeze legătura dintre cele două procese psihice: distresul emoțional și atenția. Prin analiza comparativă a scorurile testelor cognitive, în cazul loturilor studiate și semnificația statistică, s-a ajuns la concluzia că s-au înregistrat valori pozitive la toate corelațiile, ceea ce a dovedit relevanța cercetării. Același autor dezvoltă aspecte ale optimizării performanței în schiul alpin în teza sa de doctorat, lucrare de interes cu deosebire pentru înalta performanță (Grosu, V.T. 2015) Desigur performanța sportivă este dependentă și de calitățile native ale viitorilor performeri. În acest sens este importantă selecția acestora și mai ales criteriile aplicate. (Plăstoi, C. 2011) susține importanța în selecție atât a criteriilor anatomice cât și a celor funcționale, perfectă cooperare dintre sistemul mio-osteo-articular și cel nervos influențând în egală măsură statusul fizic. Preocupări în această direcție de cercetare a avut și Balint, G. și colaboratorii săi (2013), care au selectat o serie de teste pe care le recomandă pentru selecția schiorilor de performanță.

O serie de studii și cercetări susțin posibilitatea începerii practicării schiului de performanță de la o vârstă preșcolară așa cum demonstrează în teza sa și Fodoran, M. (2019). Acesta a aplicat unei grupe experiment alcătuită din 30 de subiecți cu vârste de 5-6 ani, mijloace de instruire având ca și caracteristici jocul, rezultatele obținute fiind comparate cu cele ale unei grupe de control care a inclus același număr de subiecți și ei având vârste cuprinse între 5-6 ani, grupă a cărei pregătire a urmat un program a cărui linie metodică este una recomandată tuturor începătorilor. Datele finale au demonstrat un progres evident al grupeii experiment, instruire prin mijloace atractive conducând la învățarea unei tehnici corecte apreciată de autor prin evaluări a diferitelor procedee de întoarcere, cuantificate prin note acordate, valoarea acestora fiind confirmate și de evaluări performanțiale privind timpul de parcurgere a unor trasee de schi. Același autor împreună cu colaboratorii săi