

Maria Luminița Brabiescu Călinescu

Maria Luminița Brabiescu Călinescu

**PROGRAMAREA
ȘI PLANIFICAREA ÎN SCHIUL ALPIN**

Ediție revizuită și adăugită



Editura UNIVERSITARIA

Craiova, 2023

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Germina Alina Cosma
Prof.univ.dr. Cătălin Păunescu

Copyright © 2023 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRABIESCU CĂLINESCU, MARIA LUMINIȚA

Programarea și planificarea în schiul alpin / Maria Luminița
Brabiescu Călinescu. - Ed. reviz. și adăug.. - Craiova : Universitaria,
2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1930-2

796

© 2023 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.

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de față se dorește a fi un auxiliar, informativ în primul rând, al problemelor, dificultăților și restricțiilor practicării acestui sport sezonier, prezentându-vă, concomitent, și particularități diverse ale lui, beneficii pentru organism și pentru o formă fizică deosebită: organism rezistent, deci o sănătate întărită.

Practicarea lui are o motivație diversă: plăcerea desfășurării unei astfel de activități în aer liber cu familia, prieteni, colegi, într-un decor de vis; consolidează structura psihică a practicantului, diminuează stresul, reduce greutatea corporal și urmările nedorite cauzate de lipsa de mișcare; într-un cuvânt reface organismul din multiple puncte de vedere.

Un avantaj al său demn de luat în seamă, este acela că practicarea lui nu necesită spații amenajate minuțios în prealabil (săli, terenuri, etc), ci beneficiază de avantajele unui teren natural.

Un alt avantaj al acestui sport „rege alb” este posibilitatea alegerii unei părții adaptate abilităților personale dobândite, cu sau fără ajutorul unui monitor. În acest sens, lucrarea de față ajută începătorii dornici de a-l practica, prin propunerea unei pregătiri fizice corespunzătoare, care să-i aducă în stare de a fi capabili să schieze, bucurându-se de peisajele mediului natural, evitând astfel, diverse accidentări.

Lucrarea prezintă exerciții necesare pregătirii organismului pentru efort, în general, și pentru acest sport, în particular..

Prin toate acestea, consider că schiul, mai mult decât alte sporturi cultivă comunicarea și comuniunea.

Practicarea lui, de o anumită intensitate și regularitate, se poate dobândi personal, de către fiecare schior debutant, experiența câștigată controlând dificultățile de alunecare și de intensitate.

Cunoștințele generale cu privire la fenomenele atmosferice manifestate în zonele montane, a legăturilor fundamentale dintre munte și om, oferă siguranță practicării lui. Guy Joubert spunea cândva: „Muntele este superb, dar trebuie să îi respectăm puterea”; mesajul său este acela că trebuie însușită cunoașterea unor legi scrise sau nescrise de către fiecare schior și care vor oferi apoi, plăcerea profundă de a „zbura” printre nămeți, singur cu tine însuși, sau cu familia, prieteni, etc.

Autorul

INTRODUCERE

Elaborarea unor materiale teoretice, în care predomină tenta de cercetare și experimentare în privința tendințelor și perspectivelor schiului în general, și a schiului alpin în special, este una din preocupările majore ale specialiștilor din domeniu care, prin activitatea lor, propulsează teoria și metodică de instruire în schi, găsim cele mai eficiente metode și tehnici de inițiere și învățare.

Problematika schiului contemporan, perfecționată în toate compartimentele sale (materiale, echipament, tehnici de lucru) este mult mai complexă deoarece, în prezent, probele de schi, practicate la nivel competițional, sunt total diferite de modul lor de practicare cu doar două - trei decenii în urmă.

Schimbările survenite s-au produs datorită evoluției pozitive la nivelul pregătirii fizice, al tehnicii de abordare a unor procedee, al tacticii de concurs, dar și în domeniul pregătirii psihologice, teoretice și biologice.

Evoluția mereu crescândă a schiului modern este rezultatul aportului adus de către cei mai buni specialiști din țările cu o bogată experiență și activitate competițională, în vederea modelării instruirii în funcție de temperamentul schiorilor și în funcție de tradiția fiecărei “școli” naționale în parte.

Această angajare a specialiștilor din domeniu nu reprezintă un fenomen izolat, ci dimpotrivă, ea se aliniaza fenomenului general de cercetare și de găsire a celor mai eficiente metode care, aplicate în practică, pot impulsiona fenomenul de instruire în tehnica de bază a schiului alpin și de începere a unei pregătiri specializate în vederea trecerii la activitatea sportivă performanțială.

În ultimele decenii, asistăm la o permanentă luptă între diversele “școli” de schi care, prin rezultatele obținute și prin prestigiul dobândit, încearcă să își impună supremația generală privitoare la metodică de lucru, atât la nivelul începătorilor cât și al celor din performanță. Se poate afirma că nicicând aceste contradicții și aceste desfășurări de forțe informaționale din domeniul metodicii de instruire nu au fost atât de vehemente ca în prezent.

Referitor la acest studiu se poate afirma că dialectica progresului înregistrează și în schi lupta dintre vechi și nou, între rutină și profesionalism novator.

Antrenamentul modern specific formelor de practicare a schiului alpin este supus înnoirilor dinamice și permanente și este propulsat prin activitatea antrenorilor, monitorilor și a schiorilor care, de cele mai multe ori, se află cu o “lungime de schiu” înaintea teoreticienilor.

Acest proces de dezvoltare rapidă este provocat de unele descoperiri ale științelor conexe .

- biologie (fiziologia efortului, tehnici și metode moderne de refacere și recuperare);
- biomecanică (găsirea celor mai avantajoase poziții de alunecare, mișcarea suprafețelor de frecare la nivelul schi – zăpadă);
- pedagogia sportului (forme și mijloace de organizare și de atragere spre activitatea grea cerută de schiul de performanță);
- psihologia sportului (tehnici de psihoterapie, psihodiagnoză);
- sfera managerială (dirijarea științifică a întregii activități organizaționale).

Este deci firesc ca, în câmpul creat de această diversitate de domenii, să apară unele noutăți, unele descoperiri care pot să influențeze în sistem, întregul proces de instruire atât în sfera teoretică, dar mai ales în cea practică.

Schiul este o disciplină sportivă a cărei extindere, dezvoltare și cercetare metodică- științifică participă la evoluția generală a sportului și își aduce contribuția la clasificarea sportului în general ca știință.

Argumentele acestei afirmații pot fi următoarele:

- “Știința sportului are o teorie, o terminologie proprie, o pedagogie și o metodologie specifică pregătirii sportivilor, indiferent de vârstă și de nivelul de măiestrie dobândită”¹. (Epuran, M. 2001, p. 45).

- “Știința sportului este multidisciplinară, beneficiind de contribuțiile diferitelor științe particulare, de la cele biologice, psihopedagogice până la cele social – filozofice ”.² (operă citată p. 46)

- “Știința sportului desemnează o disciplină academică, specifică, ce are ca obiectiv activitățile fizice corporale umane, fiind cea mai dezvoltată din tot ansamblul de teorii proprii exercițiilor fizice ocupându-se, în special, de marea performanță sportivă și de modalitățile de obținere a acesteia prin metodică antrenamentului sportiv, care cuprinde ideea generală despre caracteristicile esențiale ale antrenamentului, generalizarea experienței acumulate, stabilirea principiilor, precizarea mijloacelor și metodelor folosite”.³ (Soll W., 1992, p. 78).

Considerăm că o mare parte din metodologia schiului alpin, prin varietatea sa de practicare, provine, prin transfer, de la alte științe conexe care îi influențează cursul firesc de evoluție.

Activitatea de cercetare proprie domeniului duce la noi coordonate științifice, care vizează ameliorarea concepției de instruire și de abordare a unor procedee tehnice, la simplificarea mijloacelor și metodelor de

¹ Epuran, M. (2001), Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, Edit. F.E.F.S.T. București.

² Operă citată.

³ Soll W. (1992) Definierea și descrierea noțiunii în revista Sportul de performanță nr. 330-331.C.C.P.S. București.

antrenament, concretizate printr-o evoluție calitativ superioară și verificată prin rezultatele obținute la nivelul tuturor componentelor antrenamentului specializat modern.

Unele “școli” naționale de schi, cu mare tradiție și cu rezultate notabile în marea performanță, au făcut descoperi recente, prin specialiștii de care dispun, în sfere insuficient exploatate, ale componentelor antrenamentului și comportarea în competiții a schiorilor de performanță, pe care le-au valorificat într-o manieră creatoare, asigurându-și, pentru o anumită perioadă, supremația mondială într-una din probele schiului alpin, ale schiului de fond, în sărituri sau chiar în biatlon.

În acest context amintim școlile naționale de schi din Austria, Elveția, Franța, Italia, Suedia, Canada, S.U.A.

În ceea ce privește procesul de predare, acesta presupune arta profesorului de a utiliza metode, mijloace, materiale, de a asigura condiții optime, de a asigura un algoritm sau o succesiune de structuri operaționale, astfel încât învățarea să se producă rapid și eficient.

Între profesor și elev (predare-învățare) se creează o ambianță instrucțională, în care se constituie așa numitele mesaje comune.

Aceste mesaje sunt determinate pe de o parte, de intențiile profesorului, iar pe de altă parte, de așteptările elevului.

Desigur că, dacă aceste intenții și așteptări coincid, învățarea va fi foarte eficientă.

În didactica post modernă s-a consolidat conceptul de proiectare didactică curriculară. Acesta, spre deosebire de maniera tradițională de instruire (care vizează achiziționarea unor conținuturi), preconizează gândirea prin obiective instrucționale.

Gândirea prin obiective atrage după sine așa numitul ax generativ al calității și eficienței procesului de instruire. Această axă generativă este alcătuită din obiective-conținuturi-strategii-instrumente de evaluare.

Cele mai eficiente școli de schi alpin sunt cele din Austria, Elveția, Franța, S.U.A., Germania. În România a fost utilizată cu preponderență școala austriacă și franceză.

În viziunea metodologiei post moderne, implicarea proiectelor didactice globale și operaționale în activitatea de predare – învățare ar fi o noutate, prin care se încearcă să se aducă o contribuție la creșterea calității și eficienței procesului de predare-învățare.

Ținând seama de specificul probelor din schiul alpin, principalul element de creștere calitativă este mărirea efortului în instruire, prin creșterea intensității și complexității, acest aspect fiind independent de posibilitățile particulare ale schiorului și de sarcinile și obiectivele etapei de instruire. Pentru realizarea acestui aspect, specialiștii acordă un loc tot mai important pregătirii pe uscat, care trebuie făcută înaintea activității de instruire specializată, pe zăpadă. Această pregătire poate face diferența atât în procesul de instruire, cât și în domeniul rezultatelor obținute în competiții, indiferent dacă subiecții sunt începători, avansați sau sunt sportivi de performanță.

Pregătirea specializată pentru probele de schi alpin se poate desfășura având, în mod obligatoriu, ca suport, un nivel ridicat al pregătirii fizice. În timpul instruirii specializate apar deseori unele schimbări ale duratei de lucru, ale distanțelor sau ale numărului de repetări.

Aceste schimbări duc la alternarea intensității și densității lecției de antrenament, toate acestea solicitând suplimentar un efort fizic, bazat pe o pregătire temeinică, efort care, de cele mai multe ori, se desfășoară în

condiții atmosferice dificile, în condiții de modificări repetate a stării părții de lucru și ale calității zăpezii.

Specialiștii recomandă ca, în cazul activității cu subiecți a căror vârstă nu depășește 12 ani, să fie reconsiderate, la nivelul cel mai ridicat, toate aspectele legate de factori favorizanți care influențează învățarea tehnicii de bază a schiului alpin, dar să se întrebuițeze unele tehnici și metode de învățare bazate pe jocuri atractive și plăcute, în care să apară, în mod inevitabil aspectul de întrecere.

Este recomandarea care, pusă în practică, poate garanta eficiența procesului instructiv, conducând la o învățare mai rapidă prin creșterea atractivității lecției de instruire.