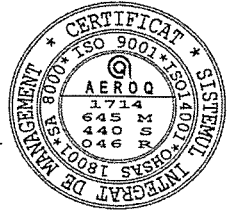




ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
E-mail: fsmss@ub.ro



Îndrumar de lucrări practice

pentru disciplina

**Teoria și practica sporturilor de iarnă și
aplicații în discipline sportive de iarnă
(în tabere de pregătire)**

**(pentru studenții de la învățământ cu frecvență și
învățământ cu frecvență redusă)**

Profesor universitar doctor Gheorghi BALINT

Bacău 2013

Cuprins

Introducere.....	7
I. Primele acțiuni ale unui viitor schior.	
Acomodarea cu echipamentul de schi	9
I.1. Echipamentul sportiv strict necesar în procesul de învățare a schiului alpin	9
I.1.1. Echipamentul sportiv specific de pârtie	9
I.1.2. Echipamentul sportiv de timp liber	10
I.2. Reguli de conduită ale schiorului pe o pârtie de schi alpin	11
I.3. Deplasarea schiorului la/de la pârtie.....	13
I.4. Ridicări din cădere	13
I.5. Pregătirea organismului pentru efortul specific unei lecții de schi alpin. Acomodarea cu echipamentul de schi alpin.....	15
I.5.1. Exerciții pentru acomodarea cu clăparii	16
I.5.2. Exerciții pentru acomodarea cu schiurile	16
Recomandări.....	21
II. Alunecarea pe schiuri. Primele coborâri ale unui viitor schior.....	23
II.1. Coborârile directe fără frânare.....	23
II.1.1. Coborârea directă pe linia pantei	23
II.1.2. Coborârea oblică pe linia pantei	28
III. Trecerea peste movile prin amortizare.....	31
IV. Schimbări de direcție.....	33
IV.1. Importanța folosirii informațiilor externe și interne în procesul de învățare a schiului alpin.....	33
IV.1.1. Simțul alunecării (mișcării) și aptitudinea de a învăța să schiezi	34
IV.1.2. Înțelegerea mișcării și reprezentarea cinetică	38
IV.2. Schimbări de direcție în coborâre fără frânare	40
IV.2.1. Schimbarea de direcție prin pași succesivi spre deal	40
IV.2.2. Schimbarea de direcție prin pași succesivi spre vale	41

V. Mișcări de accelerare în coborâre.....	43
VI. Oprirea prin pivotare	45
VII. Derapajul frânat	47
VII.1. Derapajul frânat declanșat prin extensie- flexie.....	47
VII.2. Derapajul frânat declanșat prin flexie	47
VIII. Contraderapajul.....	48
IX. Ocolirile	49
Elementele care stau la baza ocolirilor	49
IX.1. Pregătirea ocolirii	49
IX.2. Declanșarea ocolirii	52
IX.2.1. Declanșarea ocolirii prin pășire	52
IX.2.2. Declanșarea ocolirii prin frânare dirijată	52
IX.2.3. Declanșarea ocolirii prin rotație	52
IX.2.4. Declanșarea ocolirii prin translație	53
IX.3. Conducerea ocolirii.....	54
X. Forme intermediare de ocolire spre vale cu schiurile paralele.....	57
X.1. Ocolirea prin pivotare.....	57
X.2. Fazele unei cristianii	59
X.3. Cristiania pe movilă	61
X.4. Cristiania spre vale cu depărtare	63
X.5. Cristiania spre vale cu desprindere.....	66
X.6. Cristiania spre vale cu deschidere	69
X.6.1. Cristiania spre vale cu deschiderea schiului din deal	69
X.6.2. Cristiania spre vale cu deschiderea schiului din vale	72
XI. Formele de bază ale cristianiei spre vale	73
XI.1. Cristiania spre vale prin rotație	73
XI.2. Cristiania spre vale cu contraderapaj.....	77
XI.3. Cristiania spre vale cu amortizare	81
SANIE	85
XII. Tehnica și metodica învățării alunecării cu sania	87

XII.1. Poziția de bază în alunecarea cu sania.....	87
XII.2. Conducerea saniei.....	91
XII.2.1. Startul	91
XII.2.2. Conducerea saniei pe liniile drepte	93
XII.2.3. Tehnica parcurgerii virajelor	95
XII.3. Frânarea și oprirea saniei.....	98
Bibliografie.....	99