

CUPRINS

CAPITOLUL I

Repere evolutive

| | |
|--|----|
| I.1 Evoluția schiului alpin pe plan Mondial | 9 |
| I.2 Apariția și evoluția schiului alpin în România | 15 |

CAPITOLUL II

Aspecte generale privind asimilarea noțiunilor teoretice și practice specifice sporturilor de iarnă

| | |
|--|----|
| II.1 Repere ale procesului asimilativ în comunicarea motrică | 21 |
| II.2 Aspecte privind asimilarea noțiunilor teoretice | 29 |
| II.3 Generalități privind asimilarea noțiunilor practice | 31 |
| II.4 Conduita și metodică adoptată în instruire | 35 |

CAPITOLUL III

Schi alpin

| | |
|--|----|
| III.1 Echipamentul specific schiului alpin | 37 |
| III.2 Tehnici specifice de schimbare a direcțiilor de deplasare pe pante | 44 |
| III.3 Metodica asimilării variantelor de coborâre a pantelor pe schiuri | 44 |
| III.4 Caracteristicile probelor alpine | 55 |
| III.5 Carving -particularități și asimilare | 58 |

CAPITOLUL IV

IV.1 Schi fond

| | |
|--|----|
| IV.1.1 Aspecte introductive | 61 |
| IV.1.2 Echipamentul și probele de concurs | 62 |
| IV.1.3 Condițiile de desfășurare | 65 |
| IV.1.4 Exerciții practico-metodice pentru învățare | 67 |

IV.2 Biatlon

| | |
|--------------------------|----|
| IV.2.1 Introducere | 71 |
|--------------------------|----|

| | |
|---|-----|
| IV.2.2 Probele aferente întrecerilor de biatlon | 73 |
| IV.2.3 Exerciții practico-metodice pentru învățare | 78 |
| | |
| CAPITOLUL V | |
| <i>Snowboarding</i> | |
| V.1 Introducere | 81 |
| V.2 Echipamentul specific | 83 |
| V.3 Probele specifice snowboarding-ului | 84 |
| V.4 Exerciții practico-metodice pentru învățare | 87 |
| | |
| CAPITOLUL VI | |
| <i>Sărituri cu schiurile</i> – autor capitol: <i>Wilhelm Grosz</i> | |
| VI.1 Scurt istoric | 89 |
| VI.2 Noțiuni de regulament | 94 |
| <i>VI.2.1 Trambulina de sărituri cu schiurile</i> | 94 |
| <i>VI.2.2 Competiția în săriturile cu schiurile</i> | 97 |
| <i>VI.2.3 Reguli pentru organizarea tipurilor specifice de competiții</i> | 107 |
| VI.3 Echipamentul pentru competițiile nordice | 114 |
| VI.4 Noțiuni de tehnică | 123 |
| <i>VI.4.1. Startul și elanul</i> | 125 |
| <i>VI.4.2. Desprinderea</i> | 126 |
| <i>VI.4.3. Zborul</i> | 128 |
| <i>VI.4.4. Aterizarea și ieșirea spre zona de oprire</i> | 129 |
| VI.5. Metodica inițierii în tehnica săriturilor cu schiurile | 130 |
| <i>VI.5.1 Particularități ale procesului de pregătire sportivă în săriturile cu schiurile</i> | 130 |
| <i>VI.5.2. Exerciții practico-metodice</i> | 132 |
| | |
| BIBLIOGRAFIE | 139 |