

PAVEL SILVIU-IOAN

**Aspecte teoretice și metodice ale
învățării în schi**

**Editura ALMA MATER
BACĂU, 2016**

CUPRINS

CAPITOLUL 1. INTRODUCERE	1
CAPITOLUL 2. SCHIUL - DISCIPLINĂ SPORTIVĂ	4
2.1. EVOLUȚIA ISTORICĂ A SCHIULUI	4
2.2. SISTEMATIZAREA CUNOȘTINȚELOR PRIVIND TEHNICA PROBELOR DE SCHI	7
2.2.1. Noțiuni teoretice	7
2.2.1.1. Elemente de tehnică	7
2.2.2. Regulamentul competițiilor de schi	11
2.2.3. Tactica în probele de schi alpin	13
2.2.4. Competiția din schi și caracteristicile ei	14
2.2.4.1. Sistemul competițional	14
2.2.4.2. Competiția din schi	24
2.2.5. Motivația performanței	30
CAPITOLUL 3. ECHIPAMENTUL ȘI PĂRȚIILE DE SCHI	32
3.1. ECHIPAMENTUL DE SCHI	32
3.2. CARACTERISTICILE PĂRȚIILOR DE SCHI	34
CAPITOLUL 4. PROCESELE PSIHICE DOMINANTE ÎN ÎNVĂȚAREA SCHIULUI	39
4. 1. ATENȚIA ȘI ROLUL EI ÎN ÎNVĂȚARE	39
4.2. GÂNDIREA ȘI ROLUL EI ÎN ÎNVĂȚARE	51
4.3. MEMORIA ȘI ROLUL EI ÎN ÎNVĂȚARE	57
4.4. ANXIETATEA ȘI ROLUL EI ÎN ÎNVĂȚARE	63
4. 5. ECHILIBRUL ȘI COORDONAREA ȘI ROLUL LOR ÎN ÎNVĂȚARE	65
4.6. ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ ÎN SCHI	79
4.6.1. Conceptul și etapele de învățare motrică în schi	79
4.6.2. Caracteristicile învățării motrice în schi	83
4.6.3. Inițierea în practicarea schiului alpin	86

CAPITOLUL 5. PARTICULARITĂȚILE MOTRICE ȘI PSIHICE ALE STUDENȚILOR ANULUI I	95
CAPITOLUL 6. ASPECTE DE NOUTATE SPECIFICE INSTRUIRII ÎN SCHI	111
6.1. STUDII ȘI CERCETĂRI ÎN SCHI - ASPECTE DE NOUTATE	111
Bibliografie	116