

Aspecte fundamentale privind metodică inițierii în conținuturile tehnice de bază din schi sărituri

Lorand Balint¹, Wilhelm-Robert Grosz

¹Universitatea „Transilvania” din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane

Rezumat

Tehnică săriturilor cu schiurile este dată de cea mai bună soluție biomecanică de moment, concretizată prin suma acțiunilor ce conduc la manifestarea unui comportament motric optim, economic și eficient, în vederea obținerii constante a unor performanțe înalte. Metodica inițierii în conținutul tehnic de bază se aplică prin intermediul unor exerciții specifice, corelate cu fazele unei sărituri (elan, desprindere, zbor, aterizare), precum și cu necesitatea formării unor simțuri complexe care sunt determinante pentru ameliorarea calității alunecării pe zăpadă și a obținerii unei portanțe corespunzătoare pe intervalul de zbor. Sistemul de mijloace de instruire tehnică pe care-l propunem, reprezintă parte a liniei metodice adoptată de școala românească de schi sărituri, aflată în plină dezvoltare.

Cuvinte cheie: schi sărituri, tehnică, linie metodică, exerciții, recomandări de instruire.