

ASPECTE TEORETICO-METODICE PRIVIND PLANIFICAREA POLIVALENTĂ A INSTRUIRII FACTORULUI TEHNIC ÎN PROBELE SCHIULUI ALPIN – PERIOADA PREGĂTITOARE

Lorand Balint

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea Transilvania, Brașov

Rezumat

Schiul alpin competițional reprezintă o ramură de sport în care factorul tehnic este determinant pentru obținerea performanțelor sportive. Articolul de față prezintă modul în care două școli renumite de schi, cea franceză și cea austriacă, programează procesul de instruire a componentei tehnice a antrenamentului sportiv, prin abordarea polivalentă a acesteia, în vederea formării capacității de adaptare motrică a practicanților la multitudinea de variabile ce caracterizează atât fiecare probă a schiului alpin, cât și mediul de execuție – natural și/sau artificial pe care acestea le conțin.

Cuvinte cheie: schi alpin, planificare, perioada pregătitoare, pregătire tehnică, polivalență, adaptare motrică, performanță sportivă.