

# **A contribution to the optimization of training and technical tactics in alpine skiing**

**Laura Marica**

*Universitatea din Petroșani, Facultatea de Științe, Catedra de Filologie și Educație Fizică și Sport*

## **Rezumat**

În formarea unui schior alpin de performanță, pregătirea în stadiul de copii (12-14 ani) trebuie să fie dominantă de obiective tehnico-tactice din care se detașează sarcina perfecționării tehnicii de bază specifică probelor de concurs.

Studiul are ca scop optimizarea instruirii tehnico-tactice a schiorilor. Îmbunătățirea tehnicii și tacticii încă de la începutul instruirii în schi, duce în timp, la creșterea randamentului și la obținerea unor rezultate mult mai bune în cariera sportivilor

Lucrarea de față își propune să concretizeze valoarea cunoștințelor dobândite în procesul de instruire teoretică și practică în domeniul sportiv și reprezintă un interes deosebit în ceea ce privește valorificarea acestora atât pe linia pregătirii profesionale a autoarei cât și ca document analitic pentru evaluarea pregătirii unei grupe de copii schiori la un anumit moment al evoluției sale.

Un alt fapt important se referă la posibilitățile de conștientizare individuală tot pe factorii antrenamentului, a procesului de instruire. Trebuie avut mereu în vedere aspectele pozitive și negative din activitatea proprie, raportarea continuă a celor realizate, la modelele preconizate de echipă, de Federația de specialitate și nu în ultimul rând modelul de pregătire pe plan național și internațional.

Punctul de plecare în efectuarea lucrării l-a constituit studiul unui mare număr de materiale de specialitate în vederea cunoașterii a tot ceea ce s-a întreprins în acest domeniu legat de tema dată.

În sinteză modelul de instruire tehnico-tactică prezentat pentru stadiul de schior avansat evidențiază pe de o parte sarcinile ce trebuiesc urmărite și pe de altă parte etapele, formele de organizare a activității și mijloacele de realizare a sarcinilor date.

**Cuvinte cheie:** schi alpin, mijloace de antrenament, tehnică, tactică, performanță