



Ghid de antrenament: Role



Principii pentru sesiuni de antrenament cu rezultate eficiente

Asigurați-vă că toți sportivii participă în mod activ	Sportivii trebuie să aibă capacitatea de a asculta în mod activ indicațiile oferite.
Stabiliți obiective clare, concise	Procesul de învățare este mai eficient atunci când sportivii cunosc care sunt așteptările.
Oferiți instrucțiuni clare, concise	Demonstrați. Veți crește astfel acuratețea instrucțiunilor oferite.
Documentați evoluția	Monitorizați progresul atins împreună cu sportivii.
Oferiți feedback pozitiv	Accentuați și recompensați aspectele pe care sportivul/a le efectuează corect.
Oferiți varietate	Diversificați exercițiile pentru a preveni senzația de plictiseală.
Încurajați distracția	Antrenamentul și competiția sunt distractive. Faceți tot posibilul pentru ca această stare de spirit să se mențină, atât în cazul sportivilor, cât și al dumneavoastră.
Creați etape de progresie	Învățarea este îmbunătățită atunci când informația evoluează de la: <ul style="list-style-type: none">• Familiar către nefamiliar – descoperirea cu succes a noutăților• Simplu către complex – pentru a evidenția faptul că „Eu“ (sportivul) pot face acest lucru• General către specific – pentru a scoate în evidență motivul pentru care sportivul depune tot acest efort
Planificați utilizarea la maximum a resurselor	Utilizați resursele de care dispuneți și improvizați în cazul echipamentelor care vă lipsesc – gândiți creativ.
Permiteți existența diferențelor individuale	Sportivi diferiți, grade de învățare diferite, capacitate diferită.



Încălzirea

Care este nivelul de supraveghere necesar?

În cazul în care sportivii dintr-un grup de 24 de patinatori de viteză au același nivel de abilități și pot urmări instrucțiunile, este suficient să avem pe teren un antrenor principal și doi asistenți. În cazul în care patinatorii prezintă diferențe în ceea ce privește nivelul de abilități deținute, este posibil să fie nevoie de încă un antrenor care să lucreze cu acei sportivi care nu sunt încă pregătiți să treacă la învățarea de noi abilități. Sau, în cazul în care grupul include sportivi cu capacitate de concentrare limitată, vom avea nevoie, probabil, de mai mulți antrenori, indiferent de nivelul de abilități al sportivilor. Patinajul viteză, nivelul I dans și artistic, precum și abilitățile pentru hockey se pretează fiecare la antrenamente de grup. Free style-ul individual, dansul avansat și patinajul artistic avansat adesea necesită o abordare mai individualizată a antrenamentului.

Câte reguli de siguranță sunt necesare?

Lista de verificare a antrenorului cu privire la condițiile de siguranță cuprinde cel puțin patru elemente:

- ◆ Toți sportivii patinează deplasându-se în aceeași direcție
- ◆ Nu atingeți alte persoane
- ◆ Ridicați-vă imediat după cădere
- ◆ Urmați sfaturile antrenorului sau ale supraveghetorului de pe teren

Mai puteți adăuga câteva reguli, cum ar fi:

- ◆ Nu intrați pe terenul de patinaj până când nu primiți acceptul antrenorului
- ◆ Puneți-vă patinele cu roțile doar după efectuarea exercițiilor de încălzire
- ◆ Părăsiți terenul doar după ce vorbiți cu antrenorul

Atenție! Cu cât există mai multe reguli, cu atât va fi mai dificilă o implementare constantă a acestora.

Încălzirea înainte de efectuarea exercițiilor este extrem de importantă. Prin încălzire, temperatura corpului crește, pregătindu-se musculatura, sistemul nervos, tendoanele, ligamentele și sistemul cardiovascular pentru întinderile și exercițiile ce vor urma. Posibilitatea producerii de leziuni este redusă prin creșterea elasticității musculare.

Cele trei tipuri de încălzire sunt:

1. **Încălzirea pasivă** – implică o creștere a temperaturii corpului prin metode externe, cum ar fi masajul, pernele de încălzire, băile cu aburi sau dușurile fierbinți. Sportivii cu capacitate fizică limitată pot beneficia de pe urma încălzirii pasive.
2. **Încălzirea generală** – crește temperatura generală a corpului prin mișcarea principalelor grupe de mușchi, care pot fi sau nu asociate cu activitatea care urmează să fie efectuată. De exemplu, alergarea, săritul corzii și dansul.
3. **Încălzirea specifică** – se concentrează pe pozițiile corpului care vor fi utilizate în activitatea ce urmează și simulează mișcarea care va fi efectuată. De exemplu, balansarea brațelor înainte de patinajul de viteză.

Unii patinatori își fac încălzirea pe role, parcurgând de câteva ori pista. Totuși, doar câțiva dintre sportivii Special Olympics reușesc să facă exercițiile de încălzire în timp ce sunt pe patinele cu roțile. Îndepărtarea patinelor pentru efectuarea exercițiilor pentru încălzire și încălțarea acestora din nou necesită mult timp, astfel mulți antrenori preferă trecerea prin această etapă fără role. Opțiunile recomandate includ 3-5 minute din următoarele exerciții:

- ◆ Alergare
- ◆ Alergare pe loc
- ◆ Săritul corzii
- ◆ Dansul pe ritm alert
- ◆ Utilizarea unei biciclete staționare.





Etapa de revenire

Etapa de revenire este la fel de importantă ca și încălzirea, cu toate acestea, este de multe ori ignorată. Oprirea bruscă a unei activități poate cauza acumularea de sânge și încetinirea procesului de eliminare din corpul sportivilor a elementelor reziduale. Acest lucru le poate provoca sportivilor Special Olympics crampe, durere și alte probleme. Revenirea induce relaxarea musculară, reduce treptat temperatura corpului și ritmul cardiac și grăbește procesul de recuperare înainte de următoarea sesiune de antrenament sau de competiție. De asemenea, pe parcursul etapei de revenire, antrenorul și sportivul pot discuta despre sesiune sau despre competiție. Luați în considerare faptul că – etapa de revenire este, de asemenea, corespunzătoare pentru efectuarea exercițiilor de întindere. Mușchii sunt încălziți și receptivi la mișcările de întindere.

Activitate	Obiectiv	Timp (minim)
Alergare aerobă lentă	Scade temperatura corpului Scade treptat ritmul cardiac	5 minute
Întindere ușoară	Elimină elementele reziduale acumulate în mușchi	5 minute



Exercițiile de întindere

Exercițiile de întindere previn leziunile prin creșterea amplitudinii simple a articulațiilor și mușchilor. Exercițiile de întindere sugerate aici sunt întinderi **statice**, menținute timp de 10-30 secunde, care nu trec de punctul de tensiune. Patinatorii nu trebuie să forțeze niciodată întinderea mușchilor până la punctul în care intervine senzația de durere. Pentru fiecare grup de mușchi efectuați o întindere ușoară a mușchilor, urmată de una care durează până la 30 de secunde. Exercițiile de întindere cele mai frecvente pentru patinatori, recomandate sunt următoarele:

Cvadriceps

- ◆ În picioare, în poziție dreaptă, sprijinit cu mâna dreaptă de un perete.
- ◆ Mâna stângă trage piciorul drept înspre spate, până la nivelul feselor.
- ◆ Cu genunchii apropiați, se împinge piciorul înspre înapoi, de la nivelul șoldului și se menține poziția, pentru întinderea mușchiului superior al coapsei.
- ◆ Se efectuează o mișcare ușoară de întindere, apoi se menține poziția.
- ◆ Se repetă exercițiul cu celălalt picior.



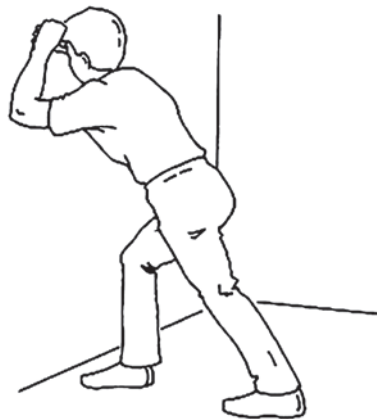
Alternativă pentru cvadriceps

- ◆ Poziția întins pe sol, lateral sau pe abdomen.
- ◆ Utilizarea uneia dintre mâini pentru a trage piciorul înspre înapoi, către fese.
- ◆ Se efectuează o mișcare ușoară de întindere, apoi se menține poziția.
- ◆ Se repetă exercițiul în poziție laterală, cu celălalt picior.



Gambe

- ◆ În picioare, poziție dreaptă, cu fața la perete, la distanță de un braț.
- ◆ Se poziționează ambele antebrațe pe perete.
- ◆ Cu degetele de la picioare îndreptate către perete, se efectuează un pas înainte, cu unul dintre picioare.
- ◆ Spatele se menține drept, iar genunchiul din față se îndoaie ușor, întinzându-se astfel mușchiul gambei.
- ◆ Se efectuează o mișcare ușoară de întindere, apoi se menține poziția.
- ◆ Se repetă exercițiul cu celălalt picior.



Tendonul de la nivelul genunchiului (popliteu)

- ◆ În poziție așezat, pe sol, cu picioarele întinse înspre înainte, cu degetele picioarelor orientate în sus.
- ◆ Cu mâinile se prind gleznele sau picioarele, iar coatele se îndoaie înspre exterior.
- ◆ Se apleacă corpul înspre înainte, întinzându-se tendoanele de la nivelul genunchilor.
- ◆ Se efectuează o mișcare ușoară pentru întinderea mușchilor, apoi se menține poziția.





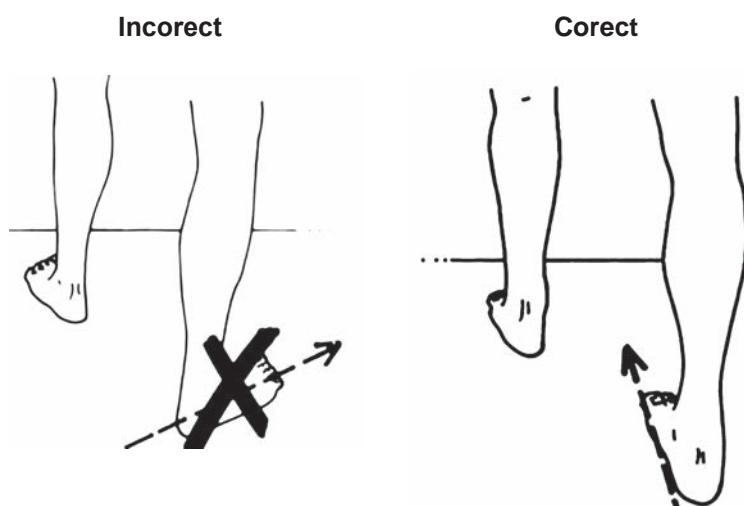
Musculatura din zona inghinală

- ◆ În poziție așezat, pe sol, cu tălpile picioarelor atingându-se și cu genunchii îndoiți.
- ◆ Spatele se menține drept, iar picioarele se prind cu mâinile.
- ◆ Se efectuează o mișcare de aplecare înspre înainte, apăsând ușor cu coatele pe genunchi și împingându-i ușor către podea, pentru a întinde musculatura din zona inghinală.
- ◆ Se efectuează o mișcare ușoară pentru întindere mușchilor, apoi se menține poziția.

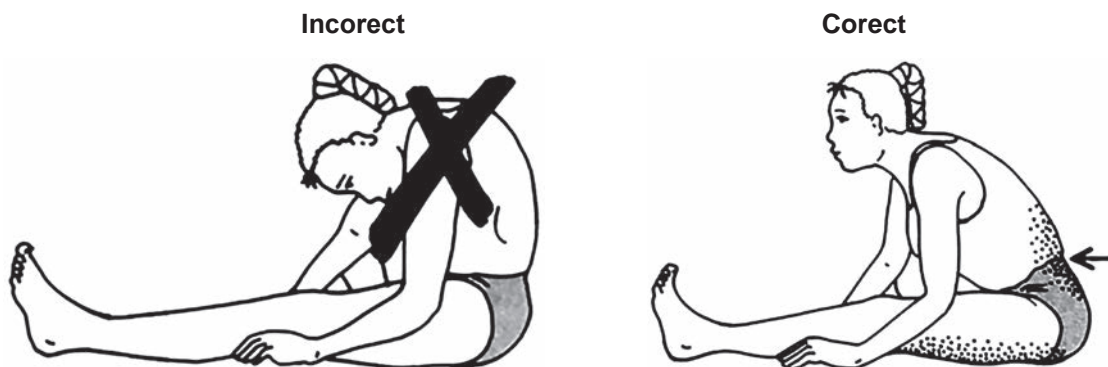
Unii sportivi, cum ar fi cei cu sindrom Down, pot prezenta un tonus muscular scăzut, fapt care poate da impresia de flexibilitate crescută. Asigurați-vă că acești sportivi nu efectuează întinderi în afara limitelor normale și sigure. Anumite exerciții de întindere a mușchilor sunt periculoase pentru toți sportivii și acestea nu trebuie să facă parte din programul exercițiilor de întindere. Aceste exerciții nesigure includ următoarele:

- ◆ Flexarea gâtului înspre înapoi
- ◆ Flexarea trunchiului înspre înapoi
- ◆ Rotirea coloanei vertebrale

Exercițiul de întindere este eficient doar atunci când este efectuat în mod corect. Sportivii trebuie să se concentreze pe poziționarea și alinierea corectă a părților corpului. Să luăm ca exemplu întinderea mușchilor gambei. Mulți sportivi nu mențin picioarele orientate înspre înainte, în direcția în care aleargă.



O altă greșală frecventă este îndoirea spatelui în încercarea de a efectua o mai bună întindere a șoldurilor. Un exemplu ar fi simpla întindere înspre înainte a picioarelor, din poziția așezat.





Exercițiile de întindere – Ghid principii

Începeți relaxat

Nu începeți exercițiile până când sportivii nu sunt relaxați și musculatura lor nu este încălzită

Alegeți o abordare sistematică

Începeți cu partea superioară a corpului și coborâți gradual spre partea inferioară

Evoluati de la general la specific

Începeți cu exercițiile generale, apoi treceți la exerciții specifice activității pe care o vor desfășura sportivii

Exerciții de întindere simple înainte de exerciții complexe

Efectuați întinderi lente, care evoluează gradual

Nu împingeți sau nu bruscați pentru o amplitudine mai mare a întinderii

Oferiți varietate

Asigurați-vă că exercițiile sunt distractive. Utilizați diferite exerciții pentru a lucra cu aceleași grupe de mușchi.

Respirați în mod natural

Nu vă țineți respirația, păstrați-vă calmul și starea de relaxare

Luați în considerare diferențele individuale

Sportivii încep de la niveluri diferite și progresează diferit

Efectuați exerciții de întindere în mod regulat

Alocați întotdeauna timp suficient pentru încălzire și pentru etapa de relaxare

Efectuați exerciții de întindere și acasă



Abilități de bază

Progres abilități – Procedul de cădere și de ridicare

Însușirea abilității

Din poziția șezând pe podea, re poziționați-vă stând pe genunchi și sprijiniți-vă în mâini, pe palme, cu trunchiul ușor aplecat către față; Ridicați șezutul de pe călcâie și palmele de pe sol dobândind o poziție cât mai verticală a trunchiului; ridicați piciorul pe care vă simțiți cel mai sigur astfel încât toate roțile patinei să se poziționeze pe sol iar coapsa piciorului să fie paralelă cu solul; folosiți una sau ambele mâini pentru a vă împinge în propriul picior pentru ca mai apoi să vă ridicați lent, controlat, pe acest picior aducând apoi și celălalt picior, cu toate roțile pe sol, cât mai aproape de primul picior; încercați să vă mențineți echilibrul, cu mâinile întinse în lateral.

- ◆ Ridicați un picior.
- ◆ Ridicați celălalt picior.
- ◆ Atunci când simțiți că începeți să vă pierdeți echilibrul, îndoiiți genunchii și adoptați poziția ghemuit (acest lucru mută centrul de greutate pe mijlocul patinei, permițând redobândirea echilibrului).
- ◆ În cazul în care nu reușiți să vă redobândiți echilibrul, relaxați-vă și așezați-vă pe sol.
- ◆ În timpul căderii, mențineți mâinile în aer.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Patinatorii care prezintă un grad scăzut de echilibru trebuie să exerseze această abilitate fără a purta patinele, urmând ca apoi să efectueze exercițiul pe patine. Atunci când sportivii poartă patinele cu roțile, le este mai ușor să exerseze pe un covor, deoarece acesta reduce gradul de învârtire al roților. În cazul în care un patinator nu se poate ridica împingându-se de pe un picior, antrenorul poate imobiliza roțile pe sol, pentru a oferi mai multă stabilitate. Dacă acest lucru nu este suficient, este de preferat să folosiți o bancă sau un scaun pentru a ajuta patinatorul să se ridice, în loc de sprijinul oferit de către o altă persoană.





Progres abilități – Pașii de marș

Înșușirea abilității

- ◆ Poziționați brațele în poziția avion (ambele brațe ridicate lateral la nivelul taliei).
- ◆ Efectuați pași de marș stând pe loc, ridicând un picior și poziționându-l la loc pe sol, apoi alternând mișcarea piciorului stâng cu mișcarea piciorului drept.
- ◆ Când simțiți că vă puteți menține echilibrul, înaintați lent.
- ◆ Se recomandă să vă concentrați mai degrabă pe identificarea poziției corectă, nu pe viteza cu care efectuați exercițiul.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Există mai multe opțiuni prin care patinatorii cu un grad limitat de echilibru pot parcurge exercițiul. Aceștia pot efectua pașii pe un covor, care încetinește rolele sau pot purta patine cu roțile strânse astfel încât ele să se deplaseze lent sau chiar deloc. De asemenea, sportivii ar putea merge folosind un dispozitiv asistiv mecanic, cum ar fi un cadru ori un cadru cu roți; alternativ, împingând un dispozitiv mecanic, cum ar fi un cărucior de cumpărături sau un scaun rulant. Patinatorii trebuie să facă pași de marș, poziționând pe sol întreaga talpă a piciorului și nu să se deplaseze prin mișcarea de rulare efectuată dinspre degetele picioarelor înspre călcâi.





Progres abilități – Oprirea cu frâna frontală

Înșușirea abilității

- ◆ În poziția de repaus, mișcați pe suprafața solului frâna patinei cu roțile.
- ◆ Pentru menținerea echilibrului, sprijiniți-vă de un perete sau de o balustradă. Exersați pașii de marș.
- ◆ La comanda „stop,” poziționați frâna patinei cu roțile pe suprafața solului. Acest tip de frână se folosește în cazul patinelor cu roțile quad.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Este nevoie de repetiții pentru înșușirea acestei abilități, ea fiind mai greu de pus în practică atunci când patinatorul se deplasează cu viteză. Exersați cu ajutorul unor jocuri de tipul Semaforul roșu / Semaforul verde sau folosind un fond muzical, sportivii având instrucțiunea să se oprească atunci când nu se mai aude muzica.



Progres abilități – Procedul „lâmâței“ înspre înainte (swizzle)

Înșușirea abilității

- ◆ Stați în poziție de drepți, cu brațele în poziția „avion”.
- ◆ Apropiati călcăiele astfel încât ele să se atingă și îndepărtați una de cealaltă vârful picioarelor, formând litera „V”
- ◆ Îndoii genunchii.
- ◆ Aplecați trunchiul ușor spre înainte menținând spatele drept.
- ◆ Îndepărtați picioarele presând și împingând concomitent în ambele picioare, mai mult pe partea din spate a roților.
- ◆ Apropiati apoi picioarele aducând vârfulurile înainte până acestea se întâlnesc revenind mai apoi pe un traseu paralel din care îndepărtați din nou vârfulurile.
- ◆ Repetați secvența de mișcări.
- ◆ Mențineți ambele picioare pe sol pe tot parcursul exercițiului.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Picioarele trebuie să se depărteze doar până la atingerea unei distanțe egale cu lățimea umerilor. Patinatorii care au roțile patinelor strânse nu vor putea efectua acest exercițiu. În cazul în care mișcarea efectuată de patinator desenează mai degrabă un cerc decât în linie dreaptă, acest lucru înseamnă cu unul dintre picioare depune un efort mai mare decât celălalt. Arcul de cerc se va forma în partea cu piciorul mai activ.





Progres Abilități – Deplasarea în echilibru pe un picior

Înșușirea abilității

- ◆ Creați un cerc larg, cu fața în direcția inversă acelor de ceasornic.
- ◆ Stați în poziție dreaptă, cu brațele în poziția „avion”.
- ◆ Efectuați trei lămâițe pentru a începe deplasarea în jurul cercului.
- ◆ Propulsați-vă de trei ori împingând lateral în piciorul drept..
- ◆ Mențineți-vă echilibrul cu ajutorul piciorului stâng, pe care nu îl ridicați de pe sol.
- ◆ Mențineți-vă echilibrul cu ajutorul piciorului stâng, pe perioade tot mai lungi între împingerile laterale.
- ◆ Inversați direcția, deplasându-vă cu fața în direcția acelor de ceasornic.
- ◆ Repetați, efectuând propulsia cu piciorul stâng și menținându-vă echilibrul cu ajutorul celui drept.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Cu cât cercul este mai mic, cu atât cantarea (urma trasată de role) este mai adâncă și cu atât gradul de abilitate necesar efectuării exercițiului trebuie să fie mai avansat. Începeți cu un cerc mare. Odată cu dezvoltarea abilității, puteți încerca să folosiți cercuri desenate, care să vă ghideze. Forța este imprimată de piciorul care se ridică de pe sol în timp ce împinge în jos și înapoi. În timpul mișcării, piciorul pivotează ușor în jurul roții interioare din partea frontală (dinspre degetul mare).





Progres abilități – Pașii sau împingerile laterale

Însușirea abilității

- ◆ Utilizați întreaga suprafață disponibilă.
- ◆ Poziționați-vă astfel încât să vă deplasați cu fața în sensul opus acelor de ceasornic.
- ◆ Efectuați pași de marș sau lămâițe deplasându-vă în jurul suprafeței de patinaj.
- ◆ Rulați fără efort și apropiați picioarele pe sol.
- ◆ Ridicați unul dintre picioare și extindeți-l înspre înapoi.
- ◆ Reveniți cu piciorul la sol și poziționați-l lângă celălalt picior.
- ◆ Ridicați și extindeți celălalt picior.
- ◆ Reveniți cu piciorul și poziționați-l lângă celălalt.
- ◆ Repetați exercițiul alternând piciorul stâng cu cel drept.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Unii sportivi învață mai repede alternând mai multe lămâițe cu mai multe împingeri laterale. Unii sportivi vor avea dificultăți în efectuarea lămâițelor, dar vor putea efectua împingeri laterale în mod natural, pornind de la pașii de marș. Cheia sunt repetițiile și efortul de a ajunge la poziția corectă – postura dreaptă, cu brațele extinse și cu piciorul întins în momentul în care îl ridicăm de la sol.





Progres abilități – Cursa în linie dreaptă pe o distanță de 30 m

Înșușirea abilității

- ◆ Pașii de marș
- ◆ Lămâițe înspre înainte
- ◆ Pașii sau împingerile laterale

Combinarea acestor abilități pentru a patina într-o competiție

Marcați linia de pornire și cea de sosire folosind bandă sau vopsea, lăsând între ele o distanță de 30 m. Patinatorul se poziționează la una dintre linii, fără a se mișca, utilizând frâna frontală sau pe cea posterioară. La comanda „start”, încurajați patinatorul să se deplaseze înspre înainte efectuând pași de marș, prin lămâițe sau prin împingeri, până când trece de linia de sosire și se oprește.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Exersați folosind întâi comenzile vocale, apoi un fluier. În cazul în care patinatorul va participa la o competiție, exersarea cu un pistol de start este obligatorie. Exersați cu mai mulți sportivi care să se afle în același timp pe linia de pornire. Cronometrarea frecventă a sportivilor și informarea lor cu privire la progresul pe care îl fac ajută de multe ori în ceea ce privește nivelul de motivație. În cazul în care un patinator reușește să încheie cursa de 30 m în mai puțin de 15 secunde, înseamnă că acesta se deplasează prea rapid pentru acest tip de cursă și nu va reuși să se oprească în condiții de siguranță pe o suprafață standard. Se recomandă ca respectivul sportiv să participe la curse de 100 m, 300 m, 500 m sau 1000 m.





Progres abilități – Cursa de 30 m slalom

Înșușirea abilității

- ◆ Pașii de marș
- ◆ Lămâițele înspre înainte
- ◆ Pașii sau împingerile laterale

Combinarea acestor abilități pentru a patina într-o competiție

Utilizați traseul de 30 metri și împărțiți-l în intervale de câte 5 metri, marcând cu jaloane distanțele intermediare. La comanda „start”, sportivul va patina pe traseul de pe oricare parte a primului jalon, apoi va trece pe partea cealaltă, pentru a înconjura cel de-al doilea jalon etc. Sportivii pot începe de pe oricare dintre cele două părți. La început, e posibil ca sportivul să aibă nevoie să îl urmărească pe antrenor în deplasarea pe traseu, apoi se poate trece la indicații verbale, iar în final sportivul va putea efectua traseul fără asistență.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Se recomandă ca în cazul în care sportivul va participa la o competiție, acesta să exerseze pornirea pe baza comenzii vocale, apoi la auzul sunetului fluierei, iar ulterior a pistolului de start. În cadrul acestei curse, patinatorii concurează individual pe pistă și li se permite folosirea unui dispozitiv asistiv mecanic. Dacă sportivul are dificultăți în a se deplasa alternativ de pe o parte pe cealaltă, încercați să marcați traseul cu o bandă colorată pe sol. În cazul în care un patinator reușește să încheie cursa de 30 m în mai puțin de 15 secunde, înseamnă că acesta se deplasează prea rapid pentru acest tip de cursă și nu va reuși să se oprească în condiții de siguranță pe o suprafață standard. Se recomandă ca respectivul sportiv să participe la curse de 100 m, 300 m, 500 m sau 1000 m.

În cazul în care patinatorul ratează jaloane, adăugați 1 secundă la timpul său oficial.





Abilități de patinaj viteză

Pregătirea pistei

În cazul în care suprafața de patinaj nu este corespunzătoare pentru o pistă de 100 m, reduceți proporțional dimensiunea și cursa pentru distanțe mai scurte – mai precis, pentru o tură de pistă, trei ture etc., chiar dacă măsoară 75 m sau de 90 m.

Înșurșirea abilității

Pornirea din poziția stând în picioare având patine cu patru roți (patine quad)

- ◆ Poziționați-vă în spatele liniei de retragere (o linie opțională trasată la un metru în spatele liniei de pornire).
- ◆ La comanda “Pe locuri” deplasați-vă în spatele liniei de pornire.
- ◆ Poziționați picioarele în formă de T, cu un picior perpendicular în spatele celuilalt sau aplicați frâna frontală ori pe cea posterioară.
- ◆ La comanda “Fiți gata” aplecați-vă cu genunchii îndoiți.
- ◆ Întindeți un braț înspre înainte, iar pe celălalt înspre înapoi.
- ◆ Când patinați pe piciorul drept, brațul stâng este orientat înspre înainte; atunci când patinați pe piciorul stâng, brațul drept este orientat înspre înainte.
- ◆ La sunetul pistolului, apăsați pe sol cu piciorul aflat în spate sau folosiți frâna frontală ori pe cea posterioară.





Pornirea din sprijin în patru puncte

- ◆ Acest tip de pornire poate fi efectuat doar cu patine standard cu patru roți (patine quad), dotate cu o frână frontală de dimensiune mai mare. Este mult mai ușor de efectuat atunci când purtăm patine cu gheata joasă sau patine proiectate pentru viteză.
- ◆ Începeți de la linia de retragere.
- ◆ La comanda “Pe locuri” deplasați-vă în spatele liniei de pornire.
- ◆ Mențineți echilibrul sprijinindu-vă pe un picior, pe un genunchi și pe vârful degetelor ambelor mâini.
- ◆ La comanda “Fiți gata”, ridicați genunchiul și sprijiniți patina pe frâna frontală.
- ◆ La sunetul pistolului, porniți apăsând pe frâna frontală.

Notă: În imaginile de mai jos sportivii români demonstrează această mișcare pe patine IN-LINE, dar mișcările și acest tip de start se fac doar cu patine cu roțile tip QUAD.



Pe locuri



Fiți gata



Start





Pornire din poziția stând în picioare având patine cu un singur rând de roți (inline)

- ◆ Începeți de la linia de retragere.
- ◆ La comanda “Pe locuri” deplasați-vă în spatele liniei de pornire.
- ◆ Mențineți ambele picioare paralele cu linia, păstrând între ele o distanță egală cu lățimea umerilor.
- ◆ La comanda “Fiți gata” balansați corpul înspre înapoi, plasând greutatea pe patina posterioară.
- ◆ La sunetul pistolului, balansați corpul înspre înainte și porniți apăsând pe patina frontală.



Mersul cu ajutorul frânei frontale

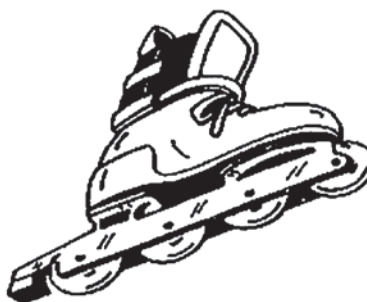
- ◆ Este o abilitate opțională pentru patinatorii cu un grad crescut de forță, care utilizează patine cu roțile standard, cu patru roți, adecvate pentru deplasarea cu viteză crescută.
- ◆ Poziționați patinele cu roțile pe cele două frâne frontale.
- ◆ Pășiți sprijinindu-vă pe frânele frontale ale patinelor.
- ◆ Exersați patru-șase pași, în ritm lent.
- ◆ Repetați exercițiul, de data aceasta într-un ritm mai alert.

Echipament

QUAD



IN-LINE





Mersul raței

- ◆ Este o abilitate opțională, recomandată în cazul patinatorilor cu un grad crescut de forță.
- ◆ Poziționați picioarele în forma literei V, și anume cu călcâiele atingându-se și degetele de la picioare îndreptate înspre lateral.
- ◆ Efectuați pași menținând această poziție a picioarelor.
- ◆ Exersați patru-șase pași, în ritm lent.
- ◆ Repetați exercițiul, de data aceasta într-un ritm mai alert.



Poziția pentru deplasarea cu viteză

- ◆ Stați drept, cu picioarele poziționate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- ◆ Îndoiiți genunchii.
- ◆ Aplecați trunchiul înspre înainte, de la nivelul taliei.
- ◆ Poziționați mâinile pe genunchi.





Balansarea ambelor brațe

- ◆ În poziția pentru deplasare în viteză, întindeți un braț în fața corpului, iar pe celălalt înspre înapoi.
- ◆ La comanda „Schimbă”, inversați direcția brațelor.
- ◆ Schimbați din nou și repetați, crescând ritmul activității.
- ◆ Inițial, efectuați exercițiul stând pe loc.
- ◆ Începeți să efectuați pașii de rulare pe patinele cu roțile.
- ◆ În timp ce poziționați piciorul drept pe sol, întindeți brațul stâng înspre înainte etc.
- ◆ În timp ce vă aflați pe patinele cu roțile, exersați balansarea brațelor alternând mișcarea cu efectuarea unor pași.
- ◆ Exersați balansarea ambelor brațe în timpul ce efectuați pași fără a purta patinele cu roțile.



Abordarea traseului din dreptul zonelor în unghi (colțurilor)

- ◆ Adoptați poziția specifică deplasării cu viteză, cu ambele picioare pe sol.
- ◆ Ridicați piciorul drept și treceți-l peste cel stâng.
- ◆ Întindeți piciorul stâng și aduceți-l lângă cel drept.
- ◆ Repetați și mișcați-vă înspre stânga. Acest procedeu reprezintă pași încrucișați și se execută prin fandări laterale și fandări încrucișate.
- ◆ Exersați stând pe loc.
- ◆ Exersați patinând în cerc.
- ◆ Adăugați mișcarea de balansare a brașelor cu brațul stâng întins înainte în timp ce piciorul drept este poziționat pe sol.



Segmentul în linie dreaptă

- ◆ Fixați-vă un punct de-a lungul zonei de delimitare de pe segmentul în linie dreaptă, dincolo de jalonul 1.
- ◆ Patinați către zona de delimitare, nu către punctul ales.
- ◆ Pentru însușirea acestei abilități, mutați jalonul mai aproape de zona de delimitare sau rugați o persoană să se poziționeze între punctul ales și zona de delimitare pentru a crea o porțiune prin care sportivul se va deplasa.

Poziția de start pentru depășirea zonelor în unghi (colțurilor)

- ◆ În deplasare în viteză, cu ambele picioare poziționate pe sol.
- ◆ Întindeți ambele brațe.
- ◆ Rotiți partea superioară a trunchiului astfel încât să fie orientat către partea stângă a unghiului (colțului) de care trebuie să treceți.
- ◆ Inițial, exersați stând pe loc.
- ◆ Exersați rulând pe ambele picioare.
- ◆ Folosiți această poziție pentru a face trecerea de la patinajul pe segmentul în linie dreaptă la depășirea zonelor în unghi (colțurilor). Această poziție reprezintă fandare laterală pe piciorul stâng.

Deplasarea pe lângă alți patinatori

- ◆ Exersați patinajul în șir sau în grup.
- ◆ Cel de-al doilea patinator îl depășește pe primul pe partea interioară a pistei.
- ◆ Cel de-al treilea patinator îl depășește pe cel de-al doilea, iar cel de-al patrulea îl depășește pe cel de-al treilea.
- ◆ Atenție! În cazul în care un patinator este mai rapid, patinatorul care se deplasează mai lent trebuie să îi permită acestuia să efectueze depășirea.
- ◆ Exersați frecvent mișcarea de depășire a unui alt patinator și cea în care sunteți depășit de către un alt patinator.

Combinarea acestor abilități pentru a patina pe pistă

Pornind de la secțiunea de început a porțiunii de pistă în linie dreaptă, patinatorii se vor orienta către zona de delimitare, alternând pași și folosind mișcarea de balansare a ambelor brațe. Se trece apoi la mișcarea de depășire a unghiurilor, cu trei sau patru mișcări de încrucișare efectuate în forță, apoi se repetă secvența. Patinatorii cu un grad crescut de forță și care au patine cu roțile standard, cu patru roți, pot începe direct cu mișcarea de deplasare cu ajutorul frânei frontale, trecând apoi la mersul raței, înainte de a încheia prima parte a porțiunii în linie dreaptă.

Cronometrarea în patinajul pe role viteză

Într-o competiție, toate persoanele care cronometrează pornesc cronometrul în momentul în care primul patinator din serie trece de linia de cronometrare/de final aflată pe linia mediană a primei porțiuni în linie dreaptă. Fiecare persoană responsabilă de cronometrare oprește cronometrul său individual în momentul în care patinatorul care îi este desemnat trece de linia de final a ultimei runde. Preliminariile bazate pe timpi cronometrați corect anterior competiției pot fi gestionate în același mod. În cursele cronometrate unde patinatorii evoluează individual sau în serii formate aleatoriu, persoana care cronometrează trebuie să pornească cronometrul în momentul în care patinatorul care îi este desemnat trece de linia de cronometrare/de final și să oprească cronometrul în momentul atunci când respectivul patinator trece de linia de final a ultimei runde.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Înainte de a aborda unitar toate mișcărilor în pregătirea pentru competiții, patinatorii trebuie să exerseze săptămânal pornirea, mișcarea de balansare a ambelor brațe, precum și trecerea de zonele în unghi. În cazul patinatorilor care parcurg distanțe mai lungi, accentul va trebui să fie pe dezvoltarea forței și a capacității de rezistență. Pentru a putea alege distanțele corespunzătoare, aveți mai jos un ghid care prezintă valorile tipice întâlnite în competiții Special Olympics:

100 m – 0:12-2:00

300 m – 00:35-2:30

500 m – 01:00-3:00

1000 m – 02:15-3:30

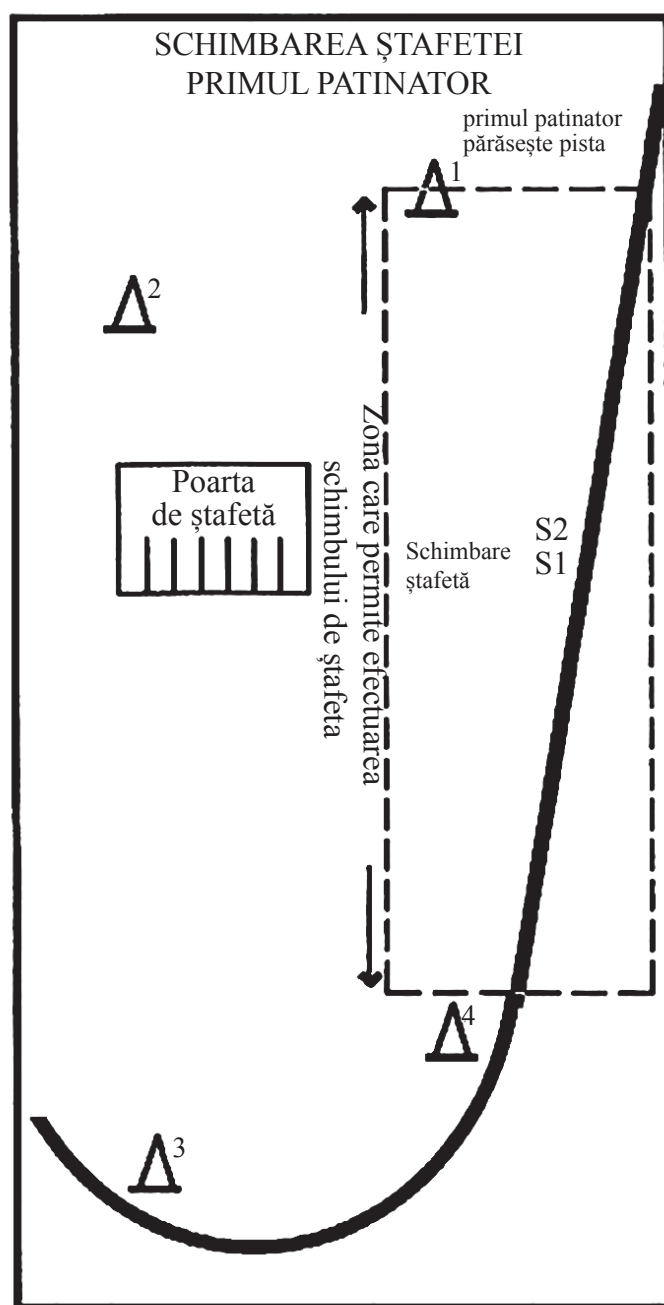


Curse de ștafetă – 2 x 100 m, 2 x 200 m, 4 x 100 m

Înșuirea abilității

Părăsirea pistei după predarea ștafetei (primul patinator)

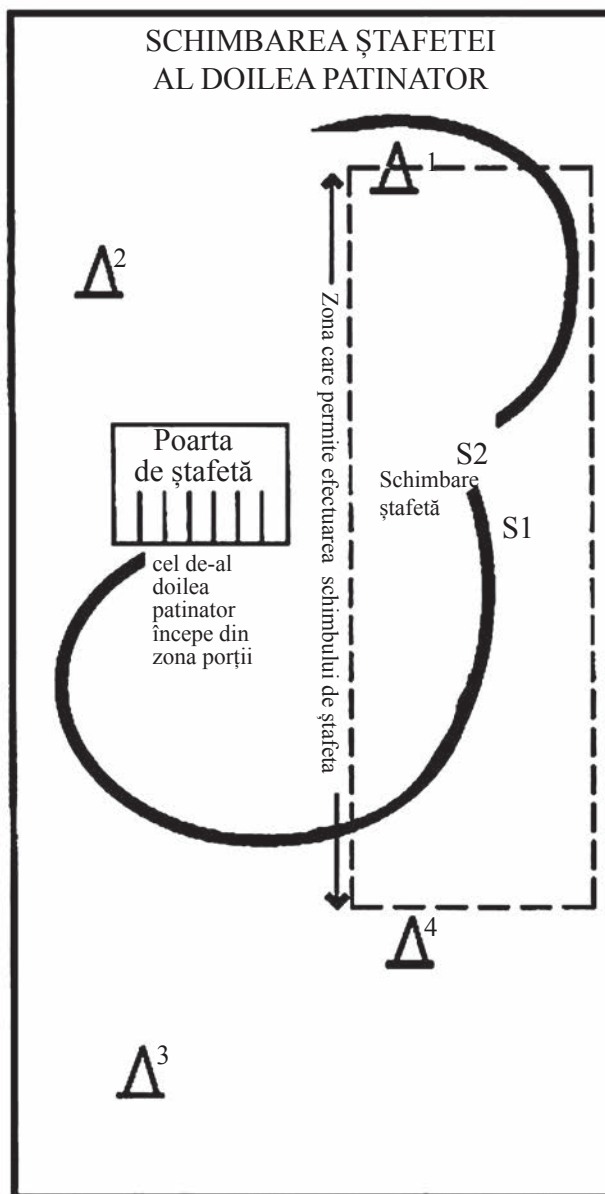
- ◆ Vizionați o demonstrație a unei curse de ștafetă.
- ◆ Urmăriți persoana care face demonstrația plecând de la linia de pornire, parcurgând traseul primei runde, până la trecerea de pylonul unu.
- ◆ Patinați către exteriorul pistei și rămâneți pe teren.
- ◆ Efectuați secvența de mișcări fără persoana care face demonstrația.





Deplasarea de la punctul de ștafetă la pistă (al doilea patinator)

- ◆ Vizionați o demonstrație a unei curse de ștafetă.
- ◆ Porniți din zona porții de ștafetă din interiorul pistei, de cealaltă parte a liniei de cronometrare/de final.
- ◆ Urmăriți persoana care face demonstrația de la poartă către zona în care este permisă schimbarea ștafetei, aflată între pilonii patru și unu.
- ◆ Repetați secvența fără însoțitor.
- ◆ Împreună cu persoana care demonstrează parcurgerea primei runde, la primirea comenzii, patinați de la poartă către zona de schimbare a ștafetei.
- ◆ Exersați fără însoțitor părăsirea porții la momentul corespunzător.



Predarea ștafetei

- ◆ Toți membri echipei se poziționează în linie în zona porții.
- ◆ Cel de-al doilea patinator stă în fața primului și întinde mâna înspre înapoi.
- ◆ Primul patinator întinde brațul și atinge mâna partenerului.
- ◆ Primul patinator merge la linie; cel de-al doilea rămâne în zona porții.
- ◆ Faceți o demonstrație pentru a arăta cum se efectuează predarea ștafetei.
- ◆ Exersați fără însoțitor mișcarea de predare a ștafetei.



Combinarea acestor abilități pentru o cursă de ștafetă

Demonstrația va fi făcută de către o echipă care va parcurge cursa de ștafetă în paralel cu întreaga echipă de sportivi. Parcurgeți din nou exercițiul, dându-le sportivilor indicații verbale. Odată ce sportivii înțeleg întreaga secvență, exersați parcurgerea cursei de ștafetă oferind, în măsura în care acest lucru este posibil, cât mai puține indicii.

Cronometrarea în cursele de ștafetă

Toate persoanele care cronometrează pornesc cronometrele în momentul în care primul patinator al oricărei echipe trece de linia de cronometrare/de final. Fiecare dintre aceste persoane oprește cronometrul atunci când ultimul membru al echipei pe care o cronometrează trece de linia de final din ultima etapă.

Sugestii pentru antrenor/instructor

Cursele de ștafetă sunt distractive, iar timpul combinat pe echipă reprezintă baza pentru formarea seriilor, astfel încât patinatorii de vârste diferite și nivel de abilitate diferit să poată patina împreună. Orice sportiv care poate parcurge o cursă de 100 m are capacitatea de a efectua curse de ștafetă. Sportivii care au dificultăți în a înțelege conceptul de ștafetă vor avea rezultate mai bune atunci când li se va aloca parcurgerea primei etape a cursei de ștafetă. Atunci când antrenamentul se efectuează cu mai multe echipe simultan, încercați să folosiți banderole colorate, pentru a-i ajuta pe sportivi să își identifice coechipierii mai ușor. Pentru ca sportivii să reușească să aleagă evenimentele sportive corespunzătoare, mai jos găsiți valorile tipice pentru multe dintre competițiile Special Olympics:

- 2 x 100 m – 0:26-1:30
- 2 x 200 m – 01:00-3:00
- 4 x 100 m – 01:00-3:00

