



Ghid de antrenament: Patinaj viteză pe pistă scurtă



Menținerea echilibrului pe gheață la începători – Introducere

Etapele deprinderii abilității

Menținerea poziției timp de 5 secunde, fără asistență

- ◆ Sportivul intră pe suprafața de gheață (este posibil ca sportivul să aibă nevoie de asistență).
- ◆ Umerii trebuie să fie aliniați cu șoldurile.
- ◆ Picioarele sunt poziționate paralel, cu centrul de greutate situat desupra zonei mediane a patinei.
- ◆ Capul este drept, cu privirea înainte.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați și relaxați.

Sugestii pentru antrenori

Inițial, permiteți-le sportivilor să se sprijine cu mâna de mantinelă (sau perete), urmând ca ei să se îndepărteze de mantinelă până în punctul în care nu îl mai pot atinge. Antrenorul poate lua decizia ca sportivii să utilizeze un scaun atunci când nu se sprijină de mantinelă.

Căderea și ridicarea de pe gheață, fără asistență

(Această abilitate trebuie predată inițial pe teren, înainte de a trece pe suprafața de gheață. Secvența de mișcări se repetă apoi cu patinele, pe gheață)

- ◆ Se îndoaie genunchii, în poziția ghemuit, coborând șoldurile spre suprafața de gheață.
- ◆ Se menține poziția până când sportivul ajunge să fie așezat pe gheață.
- ◆ Se poziționează corpul pe lateral, pe unul dintre șolduri. Se îndoaie genunchii, se mută picioarele înspre spate și se face o rotire până când corpul este sprijinit în mâini și pe genunchi.
- ◆ Se trage spre piept unul dintre genunchi, poziționând ferm lama pe suprafața de gheață.
- ◆ Corpul se ridică suficient pentru a aduce cealaltă patină în poziție paralelă cu prima.
- ◆ Corpul rămâne în poziția ghemuit, menținându-se echilibrul.
- ◆ Sportivul se ridică încet, îndreptând genunchii și menținând echilibrul pe patine.
- ◆ Sportivul ajunge să stea în picioare, cu corpul drept.

Sugestii pentru antrenor

Înainte de a efectua exercițiul pe gheață, demonstrați și exersați în afara suprafeței de gheață

Exercițiu: Cădere / ridicare – concurs

Sportivii stau în linie, la distanță de două persoane între ei. Explicați-le că atunci când aud sunetul fluierului, trebuie să se așeze pe gheață cât pot de repede. La auzul a două sunete de fluier, sportivii încearcă să se ridice în picioare cât mai repede posibil. Sportivilor nu li se permite să se sprijine de mantinelă, de un scaun sau de un alt sportiv.



Special Olympics România Ghid de antrenament: Patinaj viteză pe pistă scurtă





Poziția de bază stând pe loc și menținerea poziției, fără asistență

- ◆ Poziția în picioare, pe gheață.
- ◆ Gleznele sunt drepte, patinele sunt poziționate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- ◆ Patinele sunt poziționate paralel și cu vârful îndreptat înspre înainte.
- ◆ Genunchii sunt pe aceeași linie cu vârful picioarelor.
- ◆ Picioarele flexate la un unghi de aproape 90 de grade.
- ◆ Coatele sunt poziționate pe genunchi, iar mâinile sunt împreunate.
- ◆ Spatele este relaxat, iar corpul este aplecat înainte, de la nivelul șoldurilor, pentru a menține echilibrul.



Sugestii pentru antrenori

Sugerați-le sportivilor să își imagineze că stau pe un scaun.

Marș înainte 10 pași, cu asistență

- ◆ Centru de greutate se menține direct deasupra patinelor.
- ◆ Patinele se poziționează paralel.
- ◆ Se efectuează pași de marș stând pe loc; apoi se efectuează 10 pași de marș înainte.
- ◆ Întreaga lungime a lamei patinei se poziționează pe gheață.
- ◆ Se efectuează pași de marș înainte cu cealaltă patină, în același mod.
- ◆ Se repetă secvența de mai multe ori, până când mișcarea devine una fluidă.

Sugestii pentru antrenori

Repetăți-le sportivilor faptul că nu efectuează pași de plimbare, ci de marș. Vârful picioarelor nu se împing înainte.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metodă de corectare
Sportivul nu își poate menține echilibrul atunci când stă în picioare.	Sportivul trebuie să își flexeze genunchii mai mult, pentru a coborî centrul de echilibru și pentru a-i folosi în vederea absorbirii șocului.
Părțile corpului sportivului nu sunt aliniate corect în raport cu patinele.	Atunci când direcția de deplasare este înainte, greutatea corpului trebuie să se situeze deasupra porțiunii cuprinse între mijlocul și partea posterioară a patinei. Sportivul trebuie să țină capul sus și să exercite presiune pe patine flexând corpul la nivelul genunchilor și al șoldurilor.
Gleznile sportivului sunt orientate înspre interior.	Verificați dacă șireturile patinelor sunt suficient de bine strânse. Instruiți sportivii să apese în jos partea exterioră a picioarelor, astfel încât patinele să stea drept. Verificați dacă patinele pot fi ajustate în așa fel încât să compenseze orientarea înspre interior a gleznelor.



Deplasarea pe patine la începători

Etapele pentru deprinderea abilității

„Opturi“ înainte (3 repetiții):

- ◆ Sportivii stau în picioare, cu genunchii ușor flexați.
- ◆ Picioarele sunt poziționate paralel unul față de celălalt.
- ◆ Vârfurile picioarelor sunt orientate înspre exterior, călcâiele sunt lipite, iar lamele patinelor ating gheața cu toată lungimea lor.
- ◆ Sportivul împinge picioarele în lateral și lasă patinele să se îndepărteze una de cealaltă.
- ◆ Vârfurile picioarelor sunt orientate către interior, călcâiele înspre exterior, lamele patinelor ating gheața cu toată lungimea lor, vârfurile picioarelor se ating.
- ◆ Se repetă secvența de 3 ori.

Sugestii pentru antrenor:

Repetăți-le sportivilor indicația referitoare la aplecarea corpului înainte și orientarea vârfului picioarelor înspre interior înainte ca distanța dintre picioare să devină mai mare decât distanța corespunzătoare lățimii umerilor.



„Opturi“ înapoi, cu asistență:

- ◆ Sportivii stau cu fața spre mantinelă și se sprijină de bara acesteia.
- ◆ Lamele patinelor se sprijină pe gheață pe toată lungimea lor, iar patinele sunt poziționate paralel, atingându-se.
- ◆ Se împing picioarele înspre exterior, iar centrul de greutate se mută înapoi; vârfurile picioarelor sunt orientate către interior (călcâiele înspre exterior).
- ◆ Atunci când distanța dintre patine este egală cu cea corespunzătoare lățimii umerilor, sportivul apropie călcâiele și orientează înspre exterior vârfurile picioarelor.
- ◆ Atunci când călcâiele ajung să se atingă, se inversează direcția și se înaintează cu vârfurile picioarelor orientate înspre exterior, apoi înspre interior.

Sugestii pentru antrenori

La început, sportivii se pot uita în jos, la picioarele lor, pentru a observa forma desenată de mișcarea efectuată (forma literei C). Sportivii de deplasează înainte și apoi înapoi (înapoi către mantinelă).



Deplasarea pe gheață înainte, cu ambele picioare, pe o distanță de cel puțin 1 metru:

- ◆ Din poziția stând, sportivul înaintează efectuând pași de marș.
- ◆ Se oprește efectuarea pașilor de marș în momentul în care corpul începe să se deplaseze înainte, cu picioarele întinse, poziționate în paralel și aflându-se la o distanță ușor mai mică decât cea corespunzătoare lățimii umerilor.
- ◆ Sportivul se deplasează înainte patinând pe ambele picioare.
- ◆ Genunchii sunt ușor flexați, brațele sunt întinse pe lângă corp și orientate ușor înainte.
- ◆ Sportivul se deplasează pe o distanță de cel puțin 1 metru.



Exercițiu: “Opturi” cu obstacole

Utilizați 3-5 conuri, așezate în linie dreaptă pe suprafața de gheață, la distanță de 60 cm unul de celălalt. Patinatorii încep de la primul con, depărtând picioarele pentru a-l ocoli pe laturile din dreapta și stânga și apropiindu-le atunci când au trecut de obstacol. Reamintiți-le sportivilor că pe tot parcursul acestui exercițiu lamele patinelor nu trebuie să piardă niciun moment contactul cu gheața. Pe măsură ce sportivii progresează cu deprinderea acestei abilități, vor putea efectua exercițiul patinând cu corpul în poziția de bază.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul ”se blochează” la jumătatea ”opturilor”.	Indicați-i sportivului să înceapă să își apropie vârfurile picioarelor chiar înainte ca acestea să ajungă la o distanță mai mare decât cea corespunzătoare lățimii umerilor. Sportivul trebuie să împingă cu mai multă forță la început, pentru a-și putea lua avânt. Corpul trebuie să fie orientat înainte, iar genunchii trebuie să fie flexați.
Sportivul își balansează prea mult corpul înspre înapoi, pe călcâie.	Indicați-i sportivului să își îndoieie genunchii pentru a menține echilibrul în mod corect.
Distanța dintre picioarele sportivului este prea mare.	Indicați-i sportivului să își poziționeze picioarele la o distanță egală cu cea corespunzătoare lățimii umerilor.



Introducere privind patinarea și menținerea echilibrului

Etapele deprinderii abilității

Echilibru pe patine timp de 5 secunde, alternativ

- ◆ Picioarele sunt poziționate paralel pe gheață, cele două patine sunt așezate una lângă cealaltă. Brațele sunt în lateral, în vederea menținerii echilibrului.
- ◆ Se lasă greutatea pe unul dintre picioare, degrevând piciorul care urmează să fie ridicat.
- ◆ Sportivul ridică piciorul astfel încât patina se situează la jumătatea gambei piciorului de sprijin și menține poziția.
- ◆ Se re-poziționează piciorul pe suprafața de gheață.
- ◆ Se mută greutatea pe cealaltă parte și se repetă mișcarea ridicând celălalt picior și menținând poziția.

Alinierea nas-genunchi-vârful picioarelor, alternativ deasupra piciorului, în poziția de bază

- ◆ Sportivul stă în poziția de bază, cu patinele așezate în paralel, distanța dintre ele depășind doar puțin lățimea umerilor.
- ◆ Corpul este poziționat deasupra unuia dintre genunchi. Nasul se află pe aceeași linie cu genunchiul, iar genunchiul, la rândul său, se situează pe aceeași linie cu degetele de la același picior.
- ◆ Șoldurile și umerii dreupți, în poziție orizontală în raport cu suprafața de gheață.
- ◆ Se menține poziția și se pune accent pe alinierea părților corpului.
- ◆ Se trece la celălalt picior și se repetă mișcarea.



Sugestii pentru antrenori

Asigurați-vă că sportivul nu își rotește corpul și că șoldul este situat pe aceeași linie cu piciorul. Poate fi util să îi atrageți atenția sportivului că partea mediană a abdomenului trebuie să fie pe aceeași linie cu coapsa

Efectuarea a 5 "opturi" înainte, pe o distanță de minimum 3 metri:

- ◆ Poziția stând.
- ◆ Picioarele sunt poziționate în paralel.
- ◆ Genunchii trebuie flexați pentru mai multă forță și o mișcare de alunecare mai lungă.
- ◆ Sportivul apleacă corpul înainte și împinge vârful picioarelor înspre exterior (forma literei V).
- ◆ Chiar înainte ca distanța dintre patine să o depășească pe cea corespunzătoare lățimii umerilor, sportivul va orienta vârful picioarelor înspre interior.
- ◆ Vârful picioarelor se apropie, iar genunchii se ridică puțin.
- ◆ Picioarele se poziționează unul lângă celălalt, iar vârful picioarelor se îndreaptă înspre exterior.
- ◆ Se repetă secvența pe o distanță de cel puțin 3 m.



Deplasarea înainte, de-a lungul suprafeței de gheață:

- ◆ Poziția stând.
- ◆ Se efectuează pași de marș, cu ambii genunchi îndoiți.
- ◆ Brațele sunt întinse către lateral și orientate ușor înspre înainte.
- ◆ Greutatea corpului se distribuie în mod egal pe patine.
- ◆ Se continuă deplasarea de-a lungul suprafeței de gheață.



Sugestii pentru antrenori

Instruiți-i pe sportivi să mute greutatea corpului de pe un picior pe celălalt.

Deplasarea înainte, în poziția de bază, pe o distanță de cel puțin o lungime de corp:

- ◆ Se pornește din poziția de bază.
- ◆ Sportivul se deplasează înainte și își ia avânt.
- ◆ Sportivul patinează pe ambele picioare, cu privirea înainte.
- ◆ În timp ce se deplasează înainte, sportivul îndoiește genunchii și coboară șoldurile, până când acestea se situează la o înălțime puțin mai sus de nivelul genunchilor.

Exercițiu: Cursa ștafetă „opturi” - cu conuri

Sportivii se împart în două echipe care se poziționează la cele două capete ale șirului de conuri. Primul patinator își poziționează cubul pe cască și efectuează ”opturile” pe traseul cu obstacole până când ajunge la capătul șirului/celălalt patinator. Primul patinator îi dă cubul celui de-al doilea patinator, care parcurge același traseu în sens invers, efectuând ”opturi” și înmânându-i cubul următorului patinator. Dacă oricare dintre patinatori scapă cubul, acesta trebuie să se oprească, să îl ridice și să îl poziționeze din nou pe cască. În cazul patinatorilor avansați, dacă scapă cubul, aceștia trebuie să se întoarcă la punctul de plecare și să reia traseul. Pe măsură ce patinatorii își îmbunătățesc abilitățile, exercițiul se poate face sub formă de competiție între două echipe, cu două șiruri de obstacole.

Exercițiu pentru echipă:

Patinatorii de nivel începător se aliniază la linia de start și fiecare face echipă cu un patinator mai experimentat, care se poziționează în spatele lor. Patinatorii aflați pe prima linie adoptă poziția de bază și o mențin. Patinatorii aflați în spate își plasează mâinile pe șoldurile patinatorilor începători și îi vor împinge înainte (primul patinator se află în poziția de bază, fără a mișca deloc patinele) până la completarea unei ture de pistă. La completarea turei de pistă, cei doi patinatori schimbă rolurile, patinatorul începător fiind cel care trece în spate pentru a-l împinge pe patinatorul de nivel avansat. Explicați-le patinatorilor că cel care efectuează mișcarea de împingere nu trebuie să împingă în jos; mâinile sunt poziționate pe șoldurile patinatorului din față, iar mișcarea de împingere este înainte, nu în jos. În caz contrar, există riscul ca patinatorul aflat în față să cadă.



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul nu reușește să își mențină echilibrul pe una dintre patine.	Verificați dacă patina este stabilă și dacă este nevoie să fie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să țină piciorul drept pe patină. Sportivul își echilibrează corpul pe piciorul stâng, apoi pe cel drept. Dacă piciorul este orientat înspre centru, sportivul trebuie să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Întreaga greutate a corpului trebuie să fie pe piciorul care susține corpul.
Poziția sportivului nu este corectă în poziția de bază.	Sportivul trebuie să exerseze în afara suprafeței de gheață, în fața unei oglinzi. Reamintiți-i sportivului că șoldurile trebuie să se afle pe aceeași linie cu umerii și cu genunchii.
Sportivul se "blochează" la jumătatea "opturilor".	Sportivul trebuie să înceapă mișcarea de orientare înspre interior a vârfurilor picioarelor chiar înainte ca acestea să depășească linia umerilor. La început, mișcarea de împingere trebuie să fie făcută cu mai multă forță, pentru mai mult avânt. Corpul trebuie să fie orientat înainte, iar genunchii trebuie să fie flexați.



Transferul greutății în timpul mișcării de propulsie

Etapele deprinderii abilității

Menținerea echilibrului pe una dintre patine, având piciorul care nu susține greutatea extins în lateral

- ◆ Poziția de bază
- ◆ Centrul de greutate se mută pe piciorul de sprijin
- ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi și vârful picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține greutatea corpului este extins în lateral
- ◆ Se menține poziția, după care se efectuează mișcarea pentru celălalt picior; se repetă secvența.

Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corectați și oferiți feedback.



Menținerea echilibrului pe una dintre patine, având piciorul care nu susține greutatea extins în lateral și ridicat deasupra suprafeței de gheață la o înălțime de maximum 2.5 cm

- ◆ Poziția de bază cu patinele aflate în paralel
- ◆ Centrul de greutate se mută pe piciorul de sprijin
- ◆ Verificați poziția corpului (nas, genunchi și vârful picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține greutatea corpului este extins în lateral
- ◆ Se menține poziția
- ◆ Se ridică piciorul extrins în lateral la o înălțime de maximum 2.5 cm
- ◆ Se menține poziția, apoi patina revine pe gheață
- ◆ Se transferă greutatea pe piciorul care a fost extins în lateral și se efectuează mișcarea pentru celălalt picior.

Sugestii pentru antrenori

Asigurați-vă că sportivul nu își rotește corpul și că șoldul este aliniat cu piciorul. Alinierea coapsei și a părții mediane a abdomenului poate facilita găsirea poziției corecte. În cazul în care greutatea corpului nu este transferată în totalitate pe piciorul de sprijin, sportivul nu va putea să ridice piciorul extins în lateral.

Menținerea echilibrului pe una dintre patine, având piciorul care nu susține greutatea extins în lateral, în timp ce se deplasează înainte

- ◆ Sportivul se deplasează înainte pentru a-și lua avânt
- ◆ Sportivul adoptă poziția de bază
- ◆ Centrul de greutate al corpului se mută pe piciorul de sprijin
- ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi și vârful picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține greutatea corpului este extins în lateral și apasă pe suprafața de gheață
- ◆ Se menține poziția, apoi se efectuează mișcarea cu celălalt picior și se repetă secvența.



Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corectați și oferiți feedback.

Menținerea echilibrului pe una dintre patine, având piciorul care nu susține greutatea extins în lateral, la o înălțime de maximum 2.5 cm, în timp ce se deplasează înainte:

- ◆ Sportivul se deplasează înainte pentru a-și lua avânt
- ◆ Sportivul adoptă poziția de bază cu patinele situate în paralel
- ◆ Centrul de greutate al corpului se mută pe piciorul de sprijin
 - ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi și vârful picioarelor)
 - ◆ Piciorul care nu susține greutatea corpului este extins în lateral și apasă pe suprafața de gheață
 - ◆ Piciorul extins în lateral se ridică la o înălțime de maximum 2.5 cm
 - ◆ Se menține poziția
- ◆ Piciorul ridicat revine pe suprafața de gheață, lângă celălalt picior, sub centrul de greutate
- ◆ Patinele se ating, iar centrul de greutate este transferat pe celălalt picior (piciorul care a fost extins în lateral devine piciorul de sprijin)
 - ◆ Se repetă mișcarea cu celălalt picior

Sugestii pentru antrenori

Asigurați-vă că sportivul nu ridică prea mult piciorul extins în lateral, deoarece acest lucru îl va obliga să își schimbe poziția corpului pentru a-și putea menține echilibrul.



Propulsia înainte

Centrul de greutate se află pe piciorul care efectuează mișcarea de alunecare, iar piciorul care efectuează mișcarea de împingere este extins în lateral (patinele sunt orientate în aceeași direcție), împingând în jos și în lateral. La finalul mișcării de împingere (extensiei), patina se ridică puțin de pe suprafața de gheață și face o mișcare către spate și împrejur, după care revine în față (aceasta fiind faza de revenire a mișcării).



Etapele deprinderii abilității

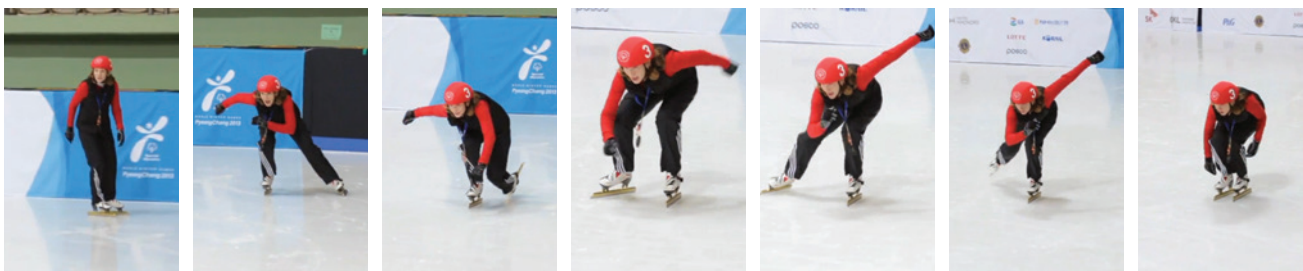
Echilibru pe unul dintre picioare cu piciorul care nu susține greutatea extins în lateral

- ◆ Poziția de bază
- ◆ Centrul de greutate este transferat pe piciorul de sprijin
- ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi și vârfurile picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține centrul de greutate este întins în lateral
- ◆ Se menține poziția, apoi se transferă centrul de greutate pe celălalt picior și se repetă mișcarea.

Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corecți și oferiți feedback.





Erori și metode de corectare

Erori	Metode de corectare
Sportivul nu reușește să își mențină echilibrul pe una dintre patine.	Verificați dacă patina este stabilă și dacă este nevoie să fie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să țină piciorul drept pe patină. Sportivul își echilibrează corpul pe piciorul stâng, apoi pe cel drept. Dacă piciorul este orientat spre centru, sportivul trebuie să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Întreaga greutate a corpului trebuie să fie pe piciorul care susține corpul.
Poziția sportivului nu este corectă în poziția de bază.	Sportivul trebuie să exerseze în afara suprafeței de gheață, în fața unei oglinzi. Reamintiți-i sportivului că șoldurile trebuie să se afle pe aceeași linie cu umerii și cu genunchii.
Sportivul se "blochează" la jumătatea "opturilor".	Sportivul trebuie să înceapă să își orienteze în interior vârful picioarelor chiar înainte ca acestea să depășească linia umerilor. La început, mișcarea de împingere trebuie să fie făcută cu mai multă forță, pentru mai mult avânt. Corpul trebuie să fie orientat înainte, iar genunchii trebuie să fie flexați.



Balansarea brațelor

Etapele deprinderii abilității

În picioare, balansarea coordonată a brațelor înainte și înapoi

- ◆ Sportivul se deplasează înainte pentru a-și lua avânt
- ◆ Sportivul adoptă poziția de bază
- ◆ Centrul de greutate se mută în totalitate pe piciorul de sprijin
- ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi, vârful picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține greutatea corpului este extins în lateral și împins spre suprafața de gheață
- ◆ Se menține poziția, se transferă centrul de greutate pe celălalt picior și se repetă mișcarea.

Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corecți și oferiți feedback.



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Brațele sunt în fața corpului.	Subliniați faptul că mâna nu trebuie să treacă niciodată de linia nasului. Se recomandă ca sportivii să exerseze în fața oglinzii.
Cotul nu este flexat în timpul balansării brațului.	Demonstrați mișcarea subliniind faptul că atunci când brațul se află îndreptat în jos (cu degetele orientate către sol), brațul aflat sus nu trebuie orientat înainte; brațul se îndoaie la nivelul cotului și mâna vine înainte.
Sportivul are umerii orientați înainte.	Indicați-i sportivului să patineze cu brațele întinse în lateral, imitând un avion. Astfel, sportivul va observa imediat dacă umerii se rotesc.



Oprirea plug de zăpadă

Etapele deprinderii abilității

Menținerea echilibrului pe una dintre patine, cu piciorul care nu susține greutatea extins în lateral

- ◆ Poziția de bază
- ◆ Se verifică poziția corpului (nas, genunchi și vârful picioarelor)
- ◆ Piciorul care nu susține greutatea este extins în lateral
- ◆ Se menține poziția, se transferă centrul de greutate pe celălalt picior și se repetă mișcarea.

Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corectați și oferiți feedback.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul nu reușește să își mențină echilibrul pe una dintre patine.	Verificați dacă patina este stabilă și dacă este nevoie să fie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să țină piciorul drept pe patină. Sportivul își echilibrează corpul pe piciorul stâng, apoi pe cel drept. Dacă piciorul este orientat spre centru, sportivul trebuie să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Întreaga greutate a corpului trebuie să fie pe piciorul care susține corpul.
Poziția sportivului nu este corectă în poziția de bază.	Sportivul trebuie să exerseze în afara suprafeței de gheață, în fața unei oglinzi. Reamintiți-i sportivului că șoldurile trebuie să se aplece pe aceeași linie cu umerii și cu genunchii.
Sportivul se ”blochează” la jumătatea ”opturilor”.	Sportivul trebuie să înceapă să își orienteze înspre interior vârful picioarelor chiar înainte ca acestea să depășească linia umerilor. La început, mișcarea de împingere trebuie să fie făcută cu mai multă forță, pentru mai mult avânt. Corpul trebuie să fie orientat înainte, iar genunchii trebuie să fie flexați.



Colțuri – Poziția de bază

Etapele deprinderii abilității

După ce sportivul își ia avânt:

- ◆ Poziția de bază
- ◆ Centrul de greutate se transferă pe partea exterioară a piciorului stâng
- ◆ Lamele ambelor patine trebuie să fie poziționate într-un unghi care să le permită să alunece pe latura din partea stângă, și nu pe întreaga suprafață a lamei.
- ◆ Șoldul stâng trebuie să se afle la stânga în raport cu patina și să nu depășească linia acesteia.

Sugestii pentru antrenori

Pentru a putea trece pe lângă zonele în unghi, este esențial ca alunecarea să se producă pe partea stângă exterioară. Este nevoie de un grad ridicat de abilitate și de încredere în sine pentru a efectua această mișcare. Puteți folosi o găleată de 20 litri pe care să o întoarceți și pe care sportivul să o utilizeze pentru a se echilibra.

Exerciții

Alunecarea “Hula”: Patinatorii se poziționează în cercul din mijlocul suprafeței de gheață. Fiecare sportiv își poziționează patina stângă pe linia din jurul cercului și efectuează o mișcare de propulsie și de alunecare, având șoldul stâng în interiorul cercului, iar patina în afara acestuia. Sportivul își mișcă ambele mâini înspre dreapta, ca la dansul numit hula, astfel încât umerii să fie drepecți.

Exercițiul cu găleata: Sportivul se află în poziția de bază și înclină lamele patinelor spre stânga, sprijinindu-se de o găleată de 20 litri. Cu mâinile sprijinite pe găleată pentru susținere, sportivul patinează în jurul cercului, experimentând mișcarea de coborâre a trunchiului și de alunecare pe marginea exterioară stângă a lamelor patinelor.





Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul nu reușește să patineze pe partea exterioară stângă a lamelor patinelor.	Verificați dacă patina cade spre interior și dacă trebuie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Este posibil să fie nevoie ca lama să fie mutată mai spre dreapta, pentru a-i permite patinatorului să transfere mai multă greutate pe latura exterioară a lamei patinei. Folosiți exercițiul cu găleata.
Sportivul are umerii roțiți în interiorul cercului.	Cereți-i sportivului să își întindă brațele în lateral, imitând aripile avionului. Mâna stângă trebuie să fie îndreptată chiar spre centrul cercului.
Șoldul este poziționat mult înspre dreapta.	Instruiți sportivul să împingă în jos șoldul drept, astfel încât cel stâng să fie în interiorul cercului.



Colțuri – propulsie în lateral

Etapele deprinderii abilității

Poziția de bază, alunecare pe piciorul stâng, propulsie cu piciorul drept

- ◆ Poziția de bază, alunecare pe patina stângă
- ◆ Centrul de greutate se mută în exteriorul piciorului de sprijin
- ◆ Patina dreaptă este împinsă în jos și drept înainte pe suprafața de gheață
- ◆ Fără a ridica niciuna dintre patine, patina dreaptă revine la poziția de bază și se repetă mișcarea
- ◆ Piciorul stâng continuă mișcarea de alunecare, piciorul drept se mută în interior și apoi spre exterior, ca la ”opturi”, mișcarea fiind efectuată cu un singur picior.

Sugestii pentru antrenori

Faceți o demonstrație a pașilor și cereți-le sportivilor să efectueze și ei mișcarea și să mențină poziția. Corecțați și oferiți feedback.

Exercițiu

Exercițiu cu găleata: Folosiți o găleată de 20 litri pe care să o întoarceți și să o plasați pe suprafața de gheață. Sportivul își poziționează patina stângă pe linia din jurul cercului. Găleata se află lângă șoldul sportivului (nu în fața lui), iar acesta își plasează mâna stângă pe găleată. Indicați-i sportivului să miște patina dreaptă în interior și exterior, pentru a-și lua avânt.





Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare	Exercițiu / Test
Sportivul nu reușește să patineze pe partea exterioară stângă a lamelor patinelor.	Verificați dacă patina cade spre interior și dacă trebuie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Este posibil să fie nevoie ca lama să fie mutată mai spre dreapta, pentru a-i permite patinatorului să transfere mai multă greutate pe latura exterioară a lamei patinei.	Exercițiul cu găleata
Sportivul are umerii roțiți în interiorul cercului.	Instruiți sportivul să țină găleata în lateral.	
Șoldurile sunt poziționate mult spre dreapta.	Instruiți sportivul să împingă în jos șoldul drept, astfel încât cel stâng să fie în interiorul cercului. Sportivul trebuie să se aplece până în punctul în care corpul este aproape așezat pe găleată.	Exercițiul cu găleata
Patinatorul împinge înapoi vârful piciorului drept.	Instruiți sportivul să împingă în lateral cu toată lama patinei, nu doar cu vârful picioarelor.	



Colțuri – Pași cu trecerea unui picior în fața celuilalt

Etapele deprinderii abilității

Deplasare în lateral, cu trecerea patinei drepte peste cea stângă

- ◆ Cu fața la mantinelă, sportivul ridică piciorul drept și îl trece peste cel stâng.
- ◆ Sportivul pășește către stânga cu piciorul stâng și repetă mișcarea cu piciorul drept.
- ◆ După ce sportivul înțelege cum se efectuează mișcarea, reușește să își mențină echilibrul și capătă mai multă încredere în sine, exercițiul poate fi efectuat fără ca sportivul să fie poziționat lângă perete.
- ◆ Pe timpul ridicării patinei drepte, aceasta trebuie să fie aproape de cea din stânga.

Sugestii pentru antrenori

Amintiți-le sportivilor să își țină genunchii îndoiți. Cu cât genunchiul stâng este mai flexat, cu atât le va fi mai simplu să efectueze mișcarea cu patina stângă.

Exercițiu

Sportivul este poziționat cu fața la mantinelă și se sprijină de aceasta. Sportivul trece piciorul drept peste cel stâng după care, fără a ridica piciorul stâng, readuce piciorul drept în partea dreaptă.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul nu reușește să își mențină echilibrul pe una dintre patine.	Verificați dacă patina este stabilă și dacă este nevoie să fie strânsă pe picior. Instruiți sportivul să țină piciorul drept pe patină. Sportivul își echilibrează corpul pe piciorul stâng, apoi pe cel drept. Dacă piciorul este orientat spre centru, sportivul trebuie să împingă în jos cu degetul mic de la picior. Întreaga greutate a corpului trebuie să fie pe piciorul care susține corpul.
Sportivul nu reușește să poziționeze patina dreaptă în partea stângă fără a se împiedica.	Sportivul trebuie să îndoiaie mai mult genunchiul stâng. Genunchiul stâng trebuie să fie flexat pentru ca patina dreaptă să poată fi poziționată în mod corect.
Sportivul nu reușește să ridice patina dreaptă.	Greutatea pe care trebuie să o susțină piciorul drept este prea mare. Pentru a putea ridica patina dreaptă, întreaga greutate trebuie să fie sprijinită pe piciorul stâng.





Colțurile – Trecerea piciorului drept peste cel stâng

Etapele deprinderii abilității

Ridicarea patinei drepte și trecerea acesteia prin fața lamei patinei stângi

- ◆ Se poziționează patina stângă pe linia din jurul cercului din mijlocul suprafeței de gheață
- ◆ Sportivul adoptă poziția de bază, având genunchiul stâng flexat
- ◆ Centrul de greutate este transferat pe patina stângă
- ◆ Sportivul ridică patina dreaptă la doar câțiva cm deasupra suprafeței gheții
- ◆ Patina dreaptă se mișcă în sus și înspre înainte, trecând prin fața patinei stângi
- ◆ Patina dreaptă coboară în partea stângă a piciorului stâng
- ◆ Genunchiul drept este flexat în poziția de bază

Sugestii pentru antrenori

Verificați unghiul patinei drepte. Patina trebuie să aibă vârful îndreptat ușor către stânga, iar unghiul să nu fie spre dreapta. De asemenea, verificați modul în care sportivul ridică patina și dacă vârful piciorului este orientat în sus, în timp ce și călcâiul este îndreptat în jos. Se recomandă ca sportivii să exerseze această mișcare în fața oglinzii pentru a obține feedback imediat.

Exercițiu

Sportivul poziționează patina stângă pe linia din jurul cercului de la mijlocul suprafeței de gheață. Greutatea corpului este transferată pe partea stângă. Sportivul împinge patina dreaptă în lateral și apoi înainte, poziționând-o în fața patinei stângi. Pentru a facilita propulsia, genunchiul stâng este flexat și mai mult, apăsând pe glezna stângă.





Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Înălțimea la care sportivul ridică patina dreaptă este prea mare.	Învățați sportivul să împingă patina dreaptă înspre înainte pentru a o îndepărta de patina stângă.
Vârful patinei din dreapta este orientat înspre dreapta în loc să fie orientat înspre înainte.	Instruiți sportivul să efectueze mișcarea ținând vârful patinei orientat către stânga.
Vârful patinei dreapta nu este paralel cu suprafața gheții ci este îndreptat în sus.	Instruiți sportivul ca atunci când ridică patina să îndrepte vârful înspre înainte sau în jos.
Patina este poziționată prea mult înspre stânga.	Instruiți sportivul să mențină patina sub centrul de greutate al corpului. Se începe prin a ține patinele aproape una de cealaltă. Distanța dintre cele două patine nu trebuie să fie prea mare.



Pasul la colțuri – Piciorul stâng

Etapele deprinderii abilității

Mișcarea de împingere către dreapta cu patina stângă

- ◆ În timp ce se efectuează mișcarea de trecere, întreaga greutate este poziționată pe patina dreaptă
- ◆ Patina stângă se împinge spre dreapta până când piciorul stâng este întins în lateral, în timp ce picioarele sunt poziționate unul în fața celuilalt
- ◆ Genunchiul drept este îndoit în poziția de bază, cu patinele poziționate în paralel, având vârfulurile orientate în aceeași direcție
- ◆ Umerii se află pe aceeași linie cu șoldurile
- ◆ Șoldul stâng se află în partea stângă a centrului de greutate
- ◆ Patina dreaptă se sprijină pe latura interioară a lamei
- ◆ Patina stângă are lama poziționată pe suprafața gheții și nu permite ca glezna să fie flexată către lateral sau ca gheata patinei să atingă suprafața de gheață.

Efectuarea pasului cu piciorul stâng după pasul de trecere cu piciorul drept

- ◆ Greutatea corpului se transferă pe piciorul drept, având patina dreaptă trecută peste cea stângă
- ◆ La finalizarea mișcării de propulsie, piciorul stâng este în întregime întins spre dreapta
- ◆ Sportivul ridică patina stângă și o poziționează în stânga
- ◆ Patina stângă este sub centrul de greutate al corpului, în partea stângă în raport cu patina dreaptă
- ◆ Se transferă greutatea de pe patina dreaptă pe cea stângă

Sugestii pentru antrenori

Asigurați-vă că sportivul nu își rotește corpul și că șoldul este balansat către stânga. Instruiți sportivul să nu îndoie în lateral glezna stângă, astfel încât patina să nu atingă suprafața gheții. În caz contrar, sportivul poate să cadă atunci când lama patinei din partea stângă este ridicată de pe gheață în timpul efectuării propulsiei.

Exercițiu

Împingerea cu piciorul situat dedesubt: Sportivii se află în centrul terenului. Având greutatea transferată pe piciorul drept, care este cel care efectuează mișcarea de alunecare, patina stângă este în lateral și efectuează o mișcare înspre înainte și înapoi, pentru ca sportivul să își poate lua avântul.

Reechilibrarea: Reechilibrarea din poziția pentru efectuarea mișcării de trecere a uneia dintre patine peste cealaltă înseamnă efectuarea cu piciorul stâng a unui pas spre stânga. Sportivul este în poziția pentru mișcarea de trecerea a patinei (greutatea transferată pe piciorul drept), piciorul stâng revine din mișcarea de împingere și este poziționat sub centrul de greutate. Se pune accentul pe efectuarea de pași mici către lateral, mișcarea pornind de la nivelul șoldului stâng.

Verificarea alinierii: Înainte ca piciorul stâng să revină din poziția de extins spre dreapta, sportivii trebuie să verifice poziția corpului. În poziția de bază, cu genunchiul drept îndoit, se verifică dacă coapsa piciorului stâng atinge gamba piciorului drept. În caz contrar, sportivii efectuează mișcarea de alunecare în poziția pentru trecerea patinei peste cealaltă patină și mișcă piciorul stâng înainte până când acesta ajunge în poziția corectă.



Exerciții pentru pasul la colț – piciorul stâng



Exercițiu pasul de trecere - avansat



Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare	Exercițiu /Test
Sportivul efectuează o mișcare de împingere spre dreapta incomplete.	Instruiți sportivul să întindă în întregime piciorul stâng spre dreapta.	Împingerea cu piciorul situat dedesubt
Piciorul stâng împinge înapoi și nu direct spre dreapta lateral.	Sportivii trebuie să exerseze verificarea alinierii.	Verificarea alinierii
Sportivul face un pas prea mare în stânga.	Instruiți sportivul să facă un pas mic în partea laterală a patinei dreapta. Dacă pasul făcut este prea mare, atunci nu va exista suficientă greutate transferată pe piciorul care efectuează mișcarea de alunecare și nu va putea ridica patina dreaptă de pe suprafața gheții. Astfel, sportivul nu va putea poziționa patina stângă pe lama exterioră a acesteia.	Reechilibrarea
Sportivul nu poate poziționa patina stângă pe lama exterioră.	Verificați poziția lamelor pentru a vedea dacă acestea se "încalecă". Instruiți sportivul ca în interiorul gheții să împingă înspre suprafața gheții cu degetul mic de la picior, astfel încât patinele să stea drept. Efectuați exercițiul cu găleata.	Exercițiul cu găleata



Poziția de start – Corpul pe linie

Etapele deprinderii abilității

La comanda “Pe locuri”:

- ◆ Sportivul se deplasează la linia de start fără a o atinge sau a o depăși.
- ◆ Sportivul stă cu șoldurile drepte în raport cu linia de start.
- ◆ Patina piciorului situat în față este chiar în spatele liniei. Vârful lamei patinei poate atinge suprafața gheții astfel încât să piciorul să nu alunece sau să se miște de pe poziție.
- ◆ Patina piciorului situat în spate este poziționată la un unghi de 45 de grade, între 45-60 cm în spate și lateral de patina aflată în față.
- ◆ Patina din spate trebuie să se sprijine pe interiorul lamei și să intre în suprafața de gheață pentru a poziția să fie una stabilă, care nu permite patinei să se miște de pe poziție.
- ◆ Brațele sunt relaxate, în lateral, iar sportivul stă drept în picioare, așteptând următoarea comandă.

La comanda “Fiți gata”:

- ◆ Sportivul coboară corpul gradual în poziția de bază, fără ca patinele să se deplaseze de pe poziție.
- ◆ 70% din greutatea corpului este transferată pe piciorul din față.
- ◆ Brațele trec în poziția de ”gata”. Brațul din față este flexat la nivelul cotului, nu al umărului, și orientat înainte. Brațul din spate este relaxat și întins înapoi.

Sugestii pentru antrenori

Asigurați-vă că sportivul nu își rotește corpul. Dacă pieptul și șoldurile nu se situează față în față cu linia de start, sportivul va fi nevoit să se rotească și să îndrepte corpul atunci când se dă comanda ”start.” Nu puneți accent pe găurirea cu lama patinei a suprafeței de gheață. Sportivii trebuie să împingă doar cu vârful patinei, nu este nevoie de o gaură în suprafața de gheață.





Exercițiu

“**Stai nemișcat**” – Chemați sportivii la linia de start. Dați comanda ”gata”, iar sportivii trebuie să mențină poziția nemișcați, în caz contrar fiind eliminați din joc. Câștigă sportivul care rămâne ultimul.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Sportivul efectuează o mișcare de alunecare în poziția ”gata”.	Verificați dacă sportivul apasă pe suprafața gheții cu partea interioară a lamei patinei din spate. Verificați poziția patinei din față.
Brațul din față este poziționat în diagonală pe piept.	Remintiți-i sportivului să orienteze brațul în direcția de deplasare.
Patina din spate se mișcă pe partea interioară a lamei.	Instruiți sportivul să transfere mai multă greutate în față pentru a degreva piciorul din spate.



Startul – Poziționarea piciorului și balansarea brațului

Etapele deprinderii abilității

Din poziția "Fiți gata":

- ◆ Sportivul ridică patina din față, cea pe care se sprijină greutatea corpului, în timp ce brațul poziționat la spate vine în față, împingând cu piciorul poziționat în spate.
- ◆ Greutatea corpului se mută în față.
- ◆ Patina din față se plasează pe suprafața de gheață la unghi de 45 de grade, susținând greutatea corpului, dar în fața liniei de start.
- ◆ Sportivul se deplasează împingând cu piciorul din spate, la nivelul genunchiului, piciorul din spate trece pe lângă celălalt și ajunge în față.
- ◆ Patina piciorului care era în spate se poziționează pe suprafața gheții orientat înspre exterior la 45 de grade.
- ◆ Brațele trebuie să efectueze mișcări rapide, scurte, în lateral.
- ◆ Mișcarea trebuie să fie scurtă, iar patinele să fie orientate în exterior.

Tranziția de la start la patinare:

- ◆ După primele 5 mișcări după linia de start, acestea trebuie să devină mai lungi, iar poziția patinelor în raport una cu cealaltă să devină paralelă.
- ◆ După primele 5 mișcări de balansare ale brațelor, mișcarea laterală a acestora trebuie să devină una care să miște brațele pe axa înainte-înapoi.

Sugestii pentru antrenori

Exersați aceste mișcări cu sportivii în afara suprafeței de gheață, cât mai mult posibil, înainte de ale exersa pe gheață.





Exerciții

“Mersul raței”: Având încălțăminte sport, în afara suprafeței de gheață, sportivii exersează mersul cu vârfurile picioarelor orientate în exterior la un unghi de 45 de grade. Asigurați-vă că distanța dintre picioare nu este prea mare.

Startul cu scaune: Având încălțăminte sport, pe o suprafață cu mochetă, sportivii împing scaune (care alunecă ușor) pe suprafața acoperită. La comanda ”start” sportivii simulează mișcarea de parcă ar purta patine. Măinile sunt poziționate pe suprafața de ședere a scaunului, spătarul fiind orientat către direcția de deplasare.

Startul cu partener: Pe gheață, unul dintre parteneri este în poziția de bază și nu patinează. Celălalt sportiv stă în spatele celui aflat în poziția de bază, își așază mâinile pe umerii acestuia și își poziționează picioarele în poziția ”gata”, menținându-le stabile. La comanda ”start”, patinatorul din spate îl împinge pe cel aflat în poziția de bază pe o porțiune de traseu dreaptă. Acest exercițiu este mai eficient atunci când sportivii pornesc de la unul dintre capetele suprafeței de gheață, astfel încât să aibă la dispoziție o distanță mai mare pentru a exersa.

Erori și metode de corectare

Eroare	Metode de corectare
Distanța dintre picioare este prea mare.	Reamintiți-i sportivului că patinele trebuie să se afle mereu sub corp.
Greutatea corpului este în spatele picioarelor.	Reamintiți-i sportivului să își orienteze corpul înainte. Exersați startul cu partener. Dacă centrul de greutate este mult în spate, sportivul nu va putea să îl împingă pe cel aflat în fața lui.
Patinele alunecă în spate.	Patinele sunt situate paralel una în raport cu cealaltă. Sportivul trebuie să exerseze mai mult mersul raței.

