

UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PATINAJ – TEORIE ȘI PRACTICĂ

SINTEZA

Prof. Univ.dr. Vladimir POTOP

2015

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE PATINAJ

Primul for de conducere al patinajului din țara noastră a fost "Comisia de patinaj" înființată în **1922**.

În anul 1933, federația s-a afiliat la ISU.

Presedinții FR Patinaj au fost:

- Al. Voiuțchi(1922),
- S. Dragomir(1933-1946),
- C. Mateescu(1951-1958),
- R.Cioroiu(1958-1966),
- N. Marinescu(1966-1967),
- M. Popovici(1967-1968),
- T. Barbulescu(1968-1974),
- V. Radulian(1974-1975),
- C. Pestisanu(1975-1980),
- V. Vacaru(1980-1983),
- Constanta Niculescu(1983-1989),
- M. Dan(1989-1990),
- Fl. Gamulea(1990-1998),
- A. Dragnea(1998-2001),
- M. Streche(2001-2010),
- Adrian Ciobanu (2010).

Secretarii generali:

- O. Langer(1933-1937),
- St. Somodi(1937-1946),
- G. Hapciuc(1951-1958),
- V.Militaru(1958-1968),
- Fl.Gamulea(1968-1974),
- G.Arjoca (1974-1983),
- G.Dunarintiu(1983),
- M.Nedelescu(1983-1989),
- Letitia Miclescu(1989-1994),
- Mihai Timis(1994-2006),
- Mitrea Cristache(2006-2009),
- Coros Vasile(2009).

Din istoria patinajului artistic



Patinajul incepe sa fie practicat in tara noastra din a doua jumatate a secolului XIX-lea. Treptat, numarul celor ce aveau sa practice acest sport pe gheata lacurilor din localitatile de bastina, dar mai putin pe patinoare special amenajate, crestea vertiginos. De la divertisment, s-a trecut treptat la stabilirea unor reguli, ca in restul Europei. La 17 februarie 1874 membrii "Asociatiei de patinaj" din Cluj au participat la primul concurs public.

Europa, intre timp, descoperise patinajul artistic. In anul 1892, asociatia olandeza a invitat conducatorii cluburilor tarilor interesate sa participe la competitii internationale si la o intrunire organizata la Scheveningen.

Astfel s-a desfasurat primul Congres- prilej de infiintare a Uniunii Internationale de Patinaj, adica "International Skating Union (ISU)".



Creativi si dornici de a se afirma, patinatorii au inventat "sariturile":

- 1882 Axel (cu o rotatie si jumatate), norvegianul Axel Paulsen, la Viena;
- 1909 Salchow- suedezul Ulrich Salchow, la Stockholm;
- 1910 Ritberger- germanul Werner Rittberger, la Berlin;
- 1913 Lutz- austriacul Alois Lutz, la Engelman;
- 1925 Dublu Salchow- suedezul Gillis Grafström;
- 1944 Dublu Lutz- americanul Richard Button, in SUA;
- 1962 Triplu Lutz- americanul Donald Jackson, la Praga;
- 1978 Triplu Axel- canadianul Very Taylor, la CM de la Ottawa;
- 1986 Quadruplu Toe Loop- cehul Josef Sabovcik, la CE de la Copenhaga; performanta i-a fost contestata, saritura fiind considerata imperfect realizata (gheata atinsa cu piciorul liber, la aterizare);

- 1988 Quadruplu Toe Loop perfect - canadianul Kurt Browning, la CM de la Budapesta.



Dupa **1910**, in Romania, patinajul a atras tot mai multi adepti. Treptat, mai multe stiri despre serbari pe gheata pot fi citite in ziarele vremii. Dintre patinatori s-a remarcat Andrei Somodi, care s-a antrenat si la Berlin, alaturi de marii campioni, ca faimosul Rittberger. In "Gazeta Transilvania" (martie **1913**), a aparut articolul "O patinatoare distinsa, romana: ... Din Viena ni se scrie ca la mitingul de patinaj, a obtinut primul premiu domnisoara Miti de Lemeny din Brasov...". Maria Pop a fost campioana Romaniei multi ani, iar locul ei a fost luat chiar de fiica acesteia Romica Pop. La 1 decembrie **1912**, anul infiintarii "Federatiei Societatilor Sportive din Romania", a fost infiintata si o "Comisie a sporturilor de iarna". Anul **1922** marcheaza organizarea in Bucuresti a primului concurs a "Cercului athletic bucurestean", si infiintarea primei "Comisii de patinaj" care a fost de fapt prima Federatie. In anul **1923** a fost organizat un "bal mascat pe gheata", patinajul fiind practicat in localitatile: Sibiu, Targu Mures, Cluj, Arad, Lupeni si Petrosani. In 1924 se organizeaza CR, in localitatile: Bucuresti, Brasov si Cluj, iar CN - prima editie - la Bucuresti. La individual, a existat doar un singur reprezentant, E. Hirsh, la perechi a castigat "cuplul Vincent" din Cluj, iar la proba de vals, un cuplu din Brasov Leman si Navrea. S-au organizat concursuri de viteza si fond. In anul **1925**, Clujul devine centrul de activitate al patinajului. In **1926** erau putini patinatori in capitala.



In **1927** "Comisia sporturilor de iarna" se transforma in "Comisia pentru sporturile pe gheata", iar in 1931 in "Federatia sporturilor de iarna". In **1927**, CR se organizeaza la Bucuresti, Targu Mures si Cluj, iar CN de viteza, de fond si de figuri s-a desfasurat la Cluj. La CN din **1928** participarea a fost redusa, prezenti fiind doar cativa concurenti din Cluj, Bucuresti si Brasov. In **1931** campionii la patinaj artistic au fost: Adalbert Horosz(Cluj), Maria Pop(Brasov) si perechea Manouschek - Beke (Cluj). In **1932** s-a remarcat o revigorare a activitatii si un mai

bogat sezon competitional. Campionatele regionale s-au desfasurat la Cluj, Bucuresti, Timisoara iar CN s-a desfasurat la Cluj. Au mai fost CN, CR si locale in anii **1933-1938**. In **1939** s-a participat la CE de patinaj artistic de la Zakopane, unde perechile Gubert- Heurchert si Moldovan-Fieraru au ocupat locurile VIII si respectiv IX, iar la CE (Budapesta), pentru probe individuale, M.Bindea a ocupat locul X. In **1940** se desfiinteaza patinoarul artificial "Otetelesteanu" din Bucuresti, iar CN se vor organiza, ca de obicei la Cluj. In perioada **1941-1943**, activitatea este redusa. Dupa **1945** se fac eforturi pentru redresarea patinajului artistic. Va creste numarul competitivilor organizate in diverse orase: Bucuresti, Cluj, Brasov, Targu Mures, etc. In **1951-1952** se patineaza la Poiana Brasov si Miercurea Ciuc. In **1952** au fost organizate JMU de iarna la Poiana Brasov, participand mari patinatori ai timpului. In **1956** au fost organizate 4 centre de copii conduse de: Roman Turusanco, la Brasov, Bela Horosz, la Miercurea Ciuc, Ludovik Beke, la Cluj si Mauriciu Kahane, la Bucuresti.



In anii **1949-1972**, campionii tarii au fost: Ecaterina Pusztai(1949, 1952, 1954); Mariana Paltan(1955, 1959); Cristaina Patraulea(1960, 1962); Elena Mois(1963, 1964, 1971); Radu Ionian(1960, 1961, 1963, 1964); Marcel Comanici(1965, 1966; Mihai Stoenescu(1967); Gyorgy Fazekas(1969, 1972) . In 1961, CN de patinaj artistic la junioare a fost castigat de Elena Mois, iar la juniori de Nicolae Bellu. In 1965, In Bucuresti s-a construit patinoarul Floreasca, folosit atat pentru agrement cat si pentru competitii viitorilor patinatori: Elena Stanciu, Octavian Goga, Lucian Cozu, Doina Mitricica, Anca Tanase, Eugen Taujan. Din zona Brasovului s-au remarcat Dezideriu Czeisner si Mariana Ciubuca.

Federatia face posibila participarea cat mai multor patinatori la intalniri internationale.

In **1970** se inaugureaza patinoarul artificial din Galati, si se finalizeaza lucrarile de acoperire ale patinoarului din Bucuresti. La Miercurea Ciuc se construiesc patinoarul artificial. S-au organizat concursuri, spectacole si demonstratii internationale.

In **1972** s-au aniversat 100 de ani de practicare a patinajului si de infiintarea primei "Societati de patinaj".

La patinajul artistic din Romania s-au remarcat de-a lungul anilor: Gyorgy Fazekas, Ion Mircea, Leonard Azzola, Atanasie Bulete, Bogdan Kruti, Florin Gafencu, Stefan Lang, Adrian Vasile, Marius Negrea, Cornel Gheorghe. Adrian Vasile a ocupat locul VI la JMU de la Sofia, devenind Maestru al sportului. La fete s-au remarcat: Elena Mois, Doina Mitricica, Gabriela Voica, Cornelia Piciu, Irina Nichiforov, Mariana Chitu, Beatrice Hustiu, Viorica Nicu, Kinga Sallasy, Greti Marton, Anca Cristescu, Manuela Baditoiu, Elena Ghiban, Codruta Moiseanu. Doina Mitricica a ocupat locuri in prima parte a clasamentelor la concursurile internationale de la Bratislava, Kirov, Ufa, si a participat la CE de la Helsinki a cucerit 5 titluri nationale. In **1984** s-a inaugurat "Centru olimpic pentru juniori", unde s-au antrenat patinatorii cu cei mai

buni antrenori ai tarii. Succesele pregatirii au inceput sa apara dupa anul 1986, mai precis dupa **1990** (in sezoanele '92, '93, '94).

Cornel Gheorghe s-a pregatit in verile anilor **1991** si **1992** la Centrul Ice Castell din California(SUA) si Mexic. S-a clasat pe locul III la "Concursul Prietenia" de la Phenian din Coreea(1986), a participat la cateva editii ale CM de juniori, a ocupat locul XI la CE de la Leningrad(1990), locul XII la CE Sofia(1991), locul XI la CM- San Francisco(1992), locul VI la Skate America(1992) si locul V la Skate Canada(1993, 1997), locul V la NHK- Trophy in Tokyo (1993), locul IX la CM- Praga(1993). De asemenea a participat la Jo de la Lillehamer (Norvegia 1994) si la JO de la Naganno (Japonia 1998), unde s-a clasat pe locul XIV respectiv XXIII. **Marius Negrea**, dupa anul 1990 a beneficiat de o pregatire mai indelungata in Germania si Elvetia, devenind in 1992 campion national. A participat la CE de la Lusanne (1992), la JO de la Albertville (Franta 1992), JO din Norvegia (locul XIX), si la alte numeroase concursuri internationale.



Pana in 2007, cel mai bun patinator roman care se antreneaza si traieste in Elvetia, este **Gheorghe Chiper**, cu o evolutie foarte buna, avand o crestere a performantelor de la an la an.

La **Campionatele Europene de Patinaj Artistic 2004** de la Budapesta si la **Campionatul Mondial de Patinaj Artistic 2004** de la Dortmund a obtinut locul IX respectiv XVII. In perioada 25-30 Ianuarie **2005**, la **Campionatele Europene de Patinaj artistic** de la Torino (ITA) Romania a fost reprezentata de **Gheorghe Chiper- locul 8**, si de **Roxana Luca- locul 15**



La **Campionatele Europene de Patinaj Artistic 2006** a obtinut locul 6 dupa programul scurt. A urcat in topul primilor 6 patinatori, cu 66.46 de puncte. La programul liber a patinat in cea mai buna grupa valorica, cu Evgeni Plushenko(RUS), Stephane Lambiel (SUI), Brian Joubert (FRA), Frederic Dambier(FRA), si Alban Preaubert (FRA), obtinand locul 9 dupa programul liber.

La **Olimpiada de iarna 2006** de la TORINO, ITALIA a fost in primii 10 dupa programul scurt! obtinand in final locul 14.

La **Campionatul Mondial de Patinaj Artistic 2006** a obtinut locul 14.

In ultimii ani 2007-2009, s-au remarcat [Adrian Matei](#)(2000-2007), [Zoltan Kelemen](#)(2002-2010), [Zsolt Kosz](#)(2005-2010), [Vlad Ionescu](#)(2006-2010)

Din istoria patinajului viteza

Patinajul viteza

- Patinajul viteza are originea in Olanda.
- In 1863, la Oslo s-a desfasurat prima cursa oficiala, iar prima competitie importanta este atestata la Hamburg, in 1885.
- In 1892 se infiinteaza Federatia Internationala de profil.
- In 1924, la Jocurile Olimpice de Iarna de la Chamonix, patinajul viteza masculin a fost inclus in programul competitiei.
- Probele similare feminine au fost recunoscute ca discipline olimpice in 1960, la Jocurile de la Squaw Valley.

Patinaj viteza pe pista scurta

- Short-track este un sport de iarna asemanator patinajului viteza, care se desfasoara pe o pista scurta. Istorie
- Este un sport aparut in Canada.
- In anii '70, au fost fabricate primele patine speciale pentru short-track.
- In 1981 s-au desfasurat Campionatele Mondiale de la Paris.
- La JO de la Calgary, in 1988, short-trackul a intrat ca sport demonstrativ in programul Jocurilor, iar peste 4 ani, la JO de la Albertville a devenit in mod oficial sport olimpic.
- In acest moment, natiunile cele mai puternice in aceasta disciplina sunt: Canada, Coreea de Sud, SUA, Japonia si Italia.

Patinajul în România

În România, patinajul a început să fie practicat din a doua jumătate a [secolului al XIX-lea](#). La începutul secolului XX, Clujul devine centrul de activitate al patinajului, locul unde se desfășoară Campionatele Naționale de Patinaj. În [1965](#), în [București](#)-a construit patinoarul Floreasca.

DISCIPLINE



Patinaj Artistic:

- Individual
- Perechi
- Dansuri

Patinaj Viteza:

- Pe Gheata
- Pe Role
- Pe Pista Normala
- Pe Pista Redusa (Short-Track)

Patinaj viteza pe pista redusa

Patinaj pe Role:

- Artistic
- Viteza

Patinaj viteză

De la Wikipedia, enciclopedia liberă



Patinajul viteză este un [sport](#) de iarnă, care constă în curse pe diferite distanțe pe o pistă acoperită cu gheață. Pista are forma ovală iar patinatorii ating [viteze](#) de peste 60 km/h.

Istorie

- Patinajul viteză are originea în [Olanda](#).
- În [1863](#), la [Oslo](#) s-a desfășurat prima cursă oficială, iar prima competiție importantă este atestată la [Hamburg](#), în [1885](#).
- În [1892](#) se înființează Federația Internațională de Patinaj Viteza.
- În [1924](#), la [Jocurile Olimpice de Iarnă de la Chamonix](#), patinajul viteză masculin a fost inclus în programul competiției.
- Probele similare feminine au fost recunoscute ca discipline olimpice în [1960](#), la [Jocurile de la Squaw Valley](#).

Regulament

- Patinatorii aleargă în perechi, fiind cronometrați separat. Perechile sunt stabilite în funcție de rezultatele obținute de-a lungul sezonului sau de tragerea la sorți de dinaintea concursului.
- Fiecărei perechi îi este permis un singur start furat. Va fi descalificat participantul care va fura a doua oară startul.
- La fiecare tură patinatorul trebuie să schimbe culoarul pe care participă într-o zonă special amenajată pentru acest lucru, astfel dacă patinatorul vine pe cel interior trebuie să treacă pe exterior, iar dacă patinatorul vine de pe cel exterior intră pe cel interior. În probele de urmărire nu este necesară schimbarea culoarului, cursa se desfășoară pe culoarul interior. Dacă patinatorii au ajuns în același moment pe linia de

schimbare a culoarului, cel de pe interior va trebui să îi dea prioritate celui venit de pe exterior, în caz contrar, patinatorul de pe culoarul interior va fi descalificat.

- Cu excepția probelor de 500 m, care au 2 manșe, celelalte probe se desfășoară într-o singură manșă. Sunt 12 probe olimpice la această disciplină, astfel:

Masculin

Feminin

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| • 500 m (1 tura și 1/4) | • 500 m (1 tura și 1/4) |
| • 1000 m (2 ture și 2/4) | • 1000 m (2 ture și 2/4) |
| • 1500 m (3 ture și 3/4) | • 1500 m (3 ture și 3/4) |
| • 5000 m (12 ture și 2/4) | • 3000 m (7 ture și 2/4) |
| • 10.000 m (25 ture) | • 5000 m (12 ture și 2/4) |
| • Urmărire echipe, 8 ture | • Urmărire echipe, 6 ture |

Patinaj viteză pe pistă scurtă

De la Wikipedia, enciclopedia liberă

Short-track este un sport de iarnă asemănător [patinajului viteză](#), care se desfășoară pe o pistă scurtă.

Istorie

- Este un sport apărut în [Canada](#).
- În anii '70, au fost fabricate primele patine speciale pentru short-track.
- În [1981](#) s-au desfășurat Campionatele Mondiale de la Paris.
- La [JO de la Calgary](#), în [1988](#), short-trackul a intrat ca sport demonstrativ în programul Jocurilor, iar peste 4 ani, la [JO de la Albertville](#) a devenit în mod oficial sport olimpic.
- În acest moment, națiunile cele mai puternice în această disciplină sunt: [Canada](#), [Coreea de Sud](#), [SUA](#), [Japonia](#) și [Italia](#).

Regulament

- Patinatorii își dispută victoria pe o pistă redusă, de dimensiunea terenului de hochei, cu 5 (la 500 și 1000 m) sau 6 (la 1500 m) concurenți care se întrec unul împotriva celuilalt.
- Tehnica de patinare este caracterizată de o poziție înclinată a corpului, cu mâna atingând gheața. Probele olimpice conțin atât întreceri individuale, cât și de ștafetă, astfel:

Masculin

- 500 m - 4,5 ture
- 1000 m - 9 ture
- 1500 m - 13,5 ture
- 5000 m ștafetă - 27 ture

Feminin

- 500 m - 4,5 ture
- 1000 m - 9 ture
- 1500 m - 13,5 ture
- 3000 m ștafetă - 27 ture

Particularități specifice ale patinatorului de viteză



Fig.1. Poziția alergătorului în punctulo de împingere din spate

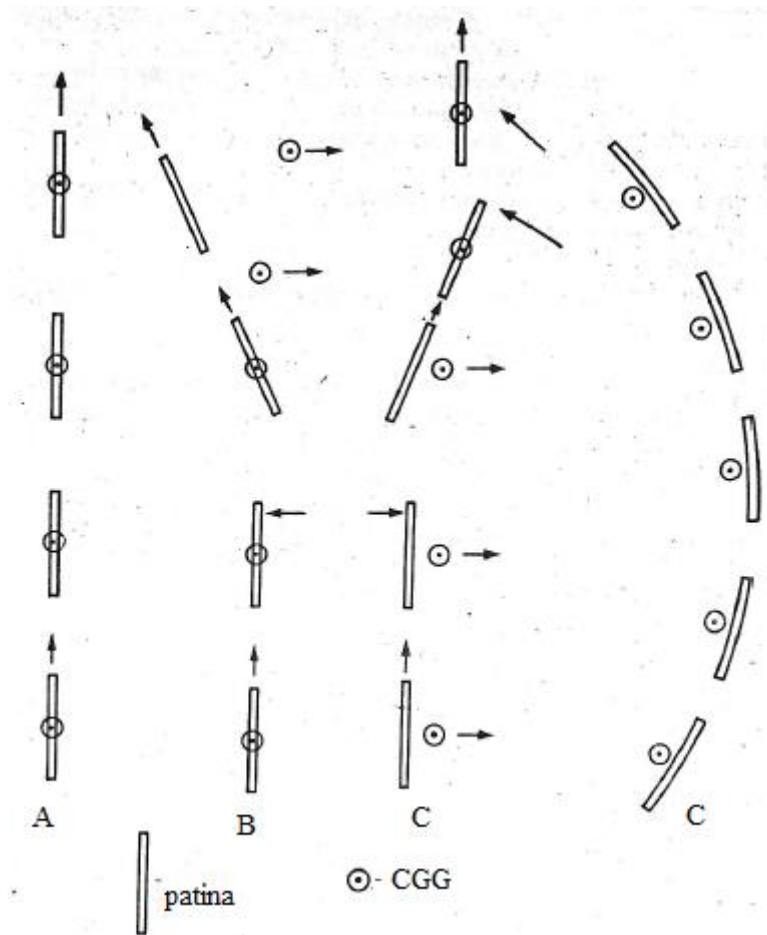


Fig. 2. Pierderea și recăpătarea echilibrului în alunecare pe patine - A – alunecare în linie dreaptă; B – pierderea echilibrului; C - recăpătarea echilibrului; D – echilibru dinamic

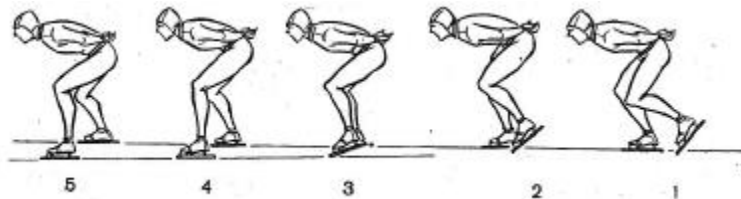


Fig. 3. Împingerea înainte în alunecare

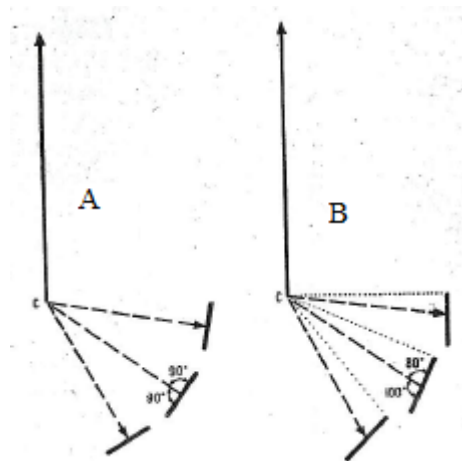


Fig.4. Forța de împingere pe gheață pe unghi drept în avantajul patinei
 A- corect; B – incorect

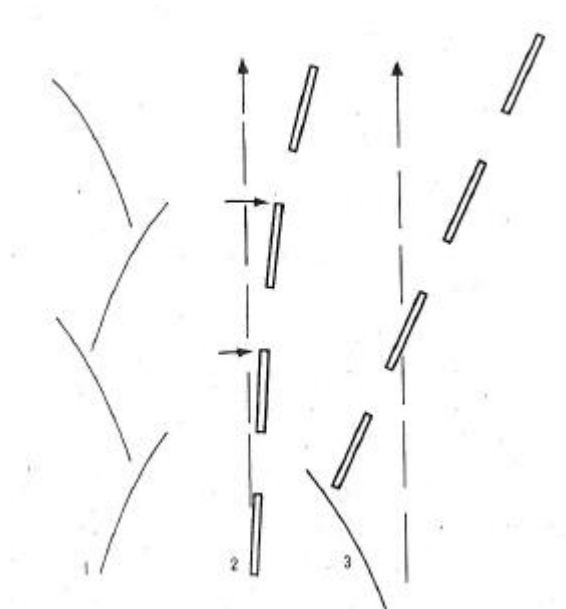


Fig. 5. Modalități de bază de micșorare a unghiului orizontal de împingere

TIPURI ȘI VARIETĂȚI ALE TEHNICII ALERGĂRII PE PATINE

- Lungimea împingerii depinde de poziția patinatorului înainte și la sfârșitul împingerii.

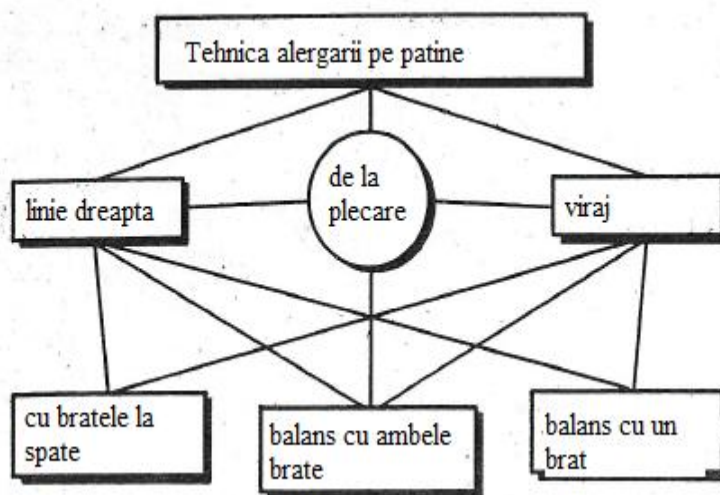
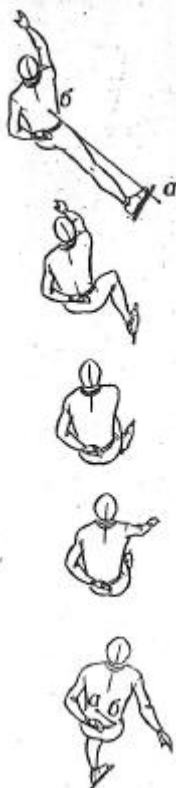
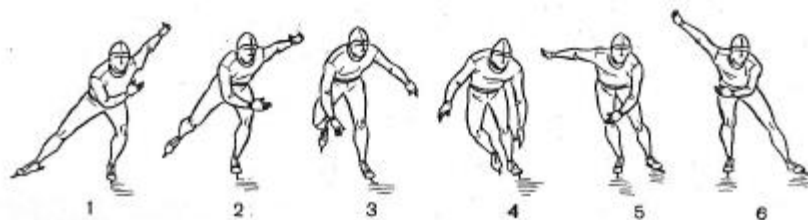
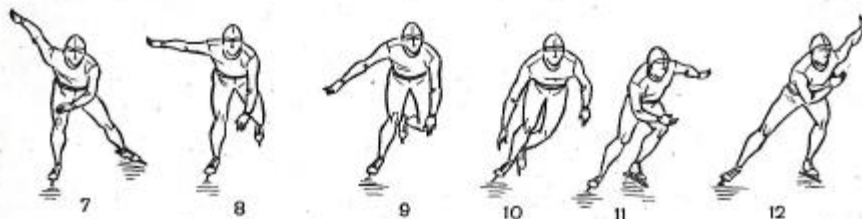


Fig. Poziția de bază a patinatorului viteză



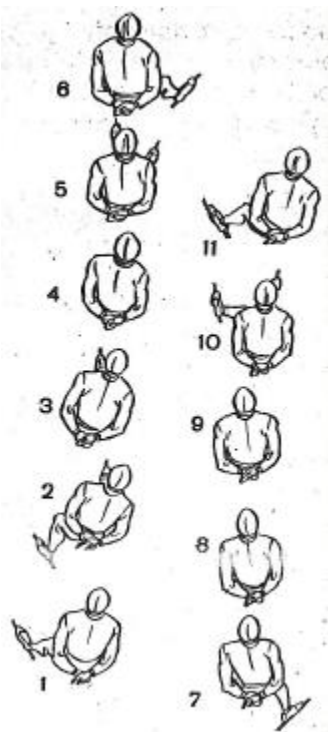
Cadrede 2-4- tracțiunea
piciorului liber;

Cadrede 4-6 – așezarea
patinei pe gheață;



Cadrede 7-9 –
alunecarea liberă;

Fig. Fazele mișcării picioarelor în alergare pe linie dreaptă



- Unii patinatori înclină în lateral trunchi față de piciorul de sprijin

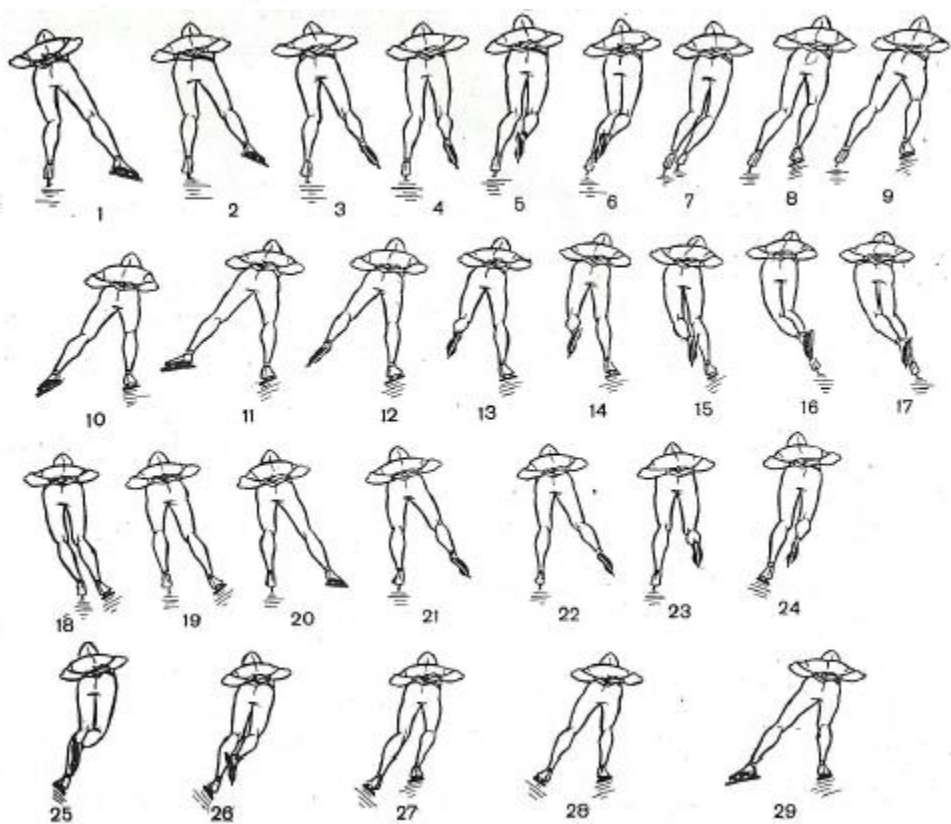


Fig. Trunchiul și piciorul liber a patinatorului în poziție de "arc întins"

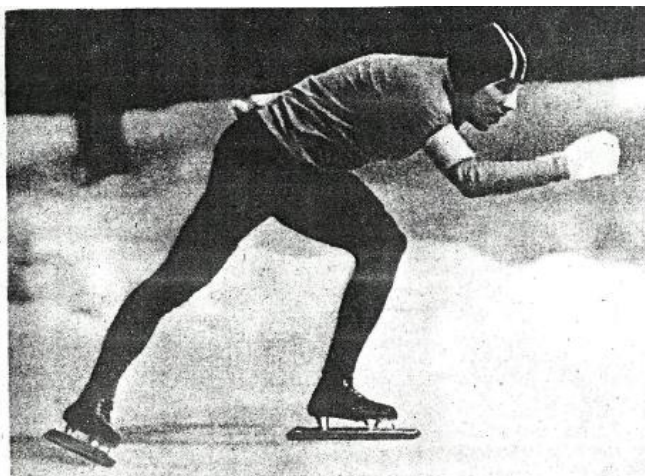


Fig. Finalizarea împingerii

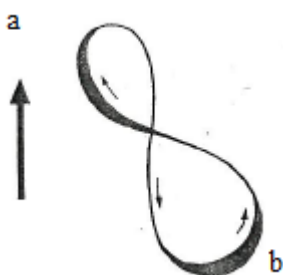


Fig. Fazele mișcării brațului îndoit (opt) – deplasare în linie dreaptă cu un braț.

- a) împingerea piciorului drept;
- b) împingerea piciorului stâng

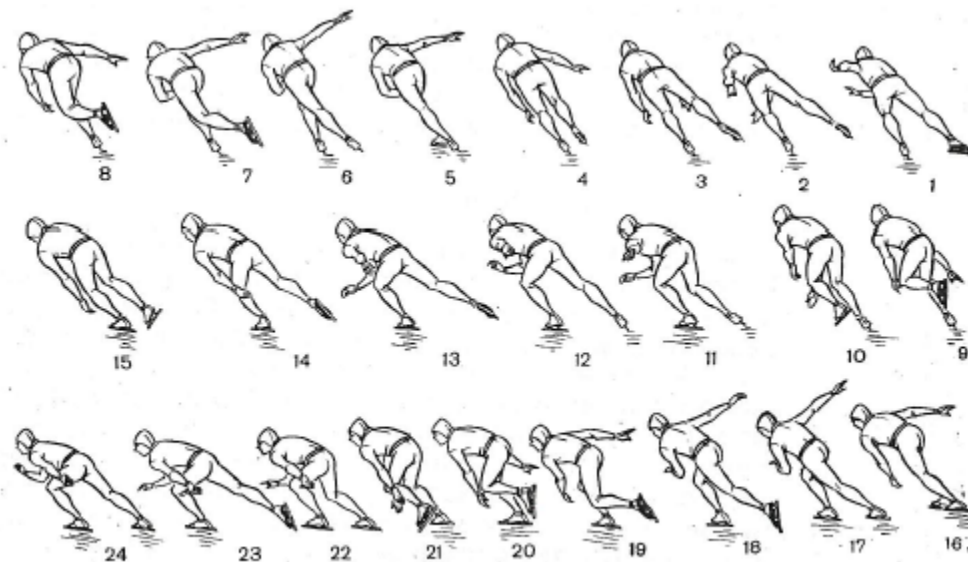


Fig. Tehnica alergării în viraj

- În viraj piciorul după împingere se regăsește în poziție de balans (cadrele 13 și 18), după care toate mișcările următoare în așezarea piciorului sunt mișcări de lucru.

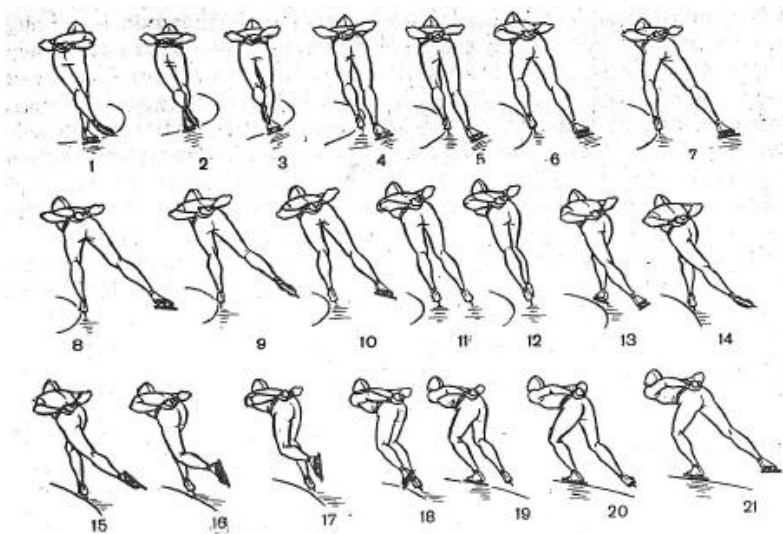


Fig. Virajul patinatorului la stânga este mai mare în timpul împingerii cu piciorul drept (cadrele 1 -7).

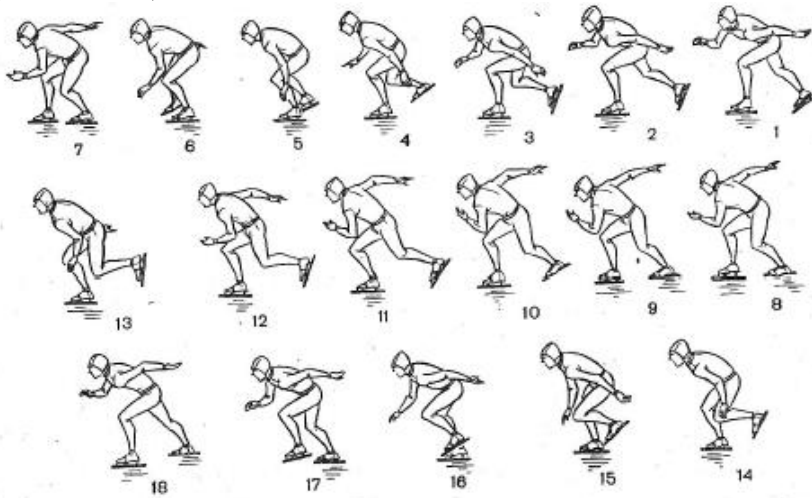


Fig. Mișcarea brațului stâng înainte este limitată

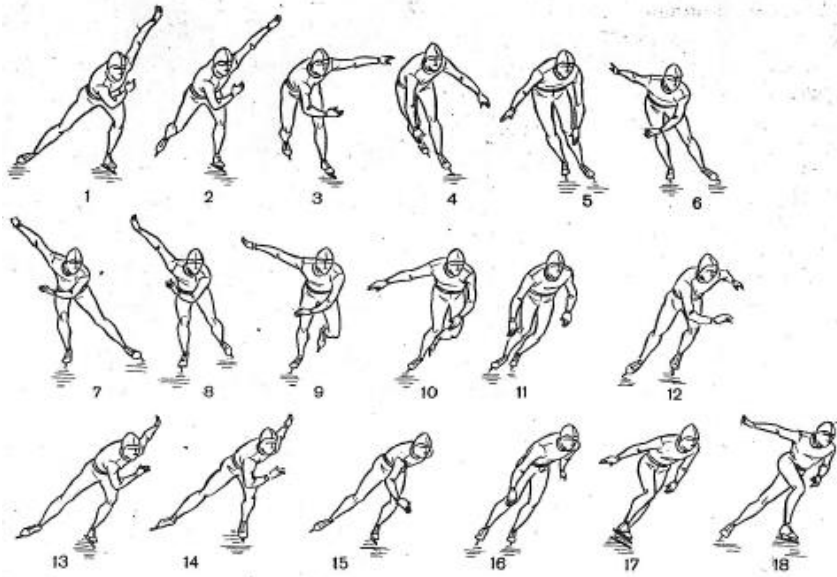
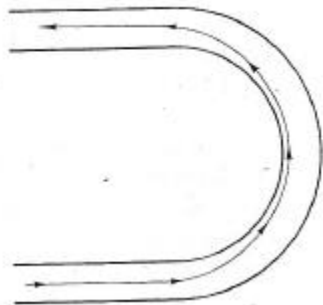
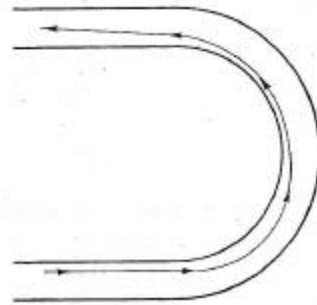


Fig. Ultimul pas pe piciorul drept în deplasare dreaptă este primul pas de alergare în viraj.



a)



a)

- a) Drumul patinatorului în viraj pe pista internă
- b) Intrare în viraj pe pista interioară împotriva vântului

TEHNICA ALERGĂRII DE LA STAR - PLECARE



a)

b)

c)

- a) Poziția cea mai frecventă;
- b) Poziția la start cu întoarcere spre direcția alergării
- c) Poziția cu sprijin pe vârf

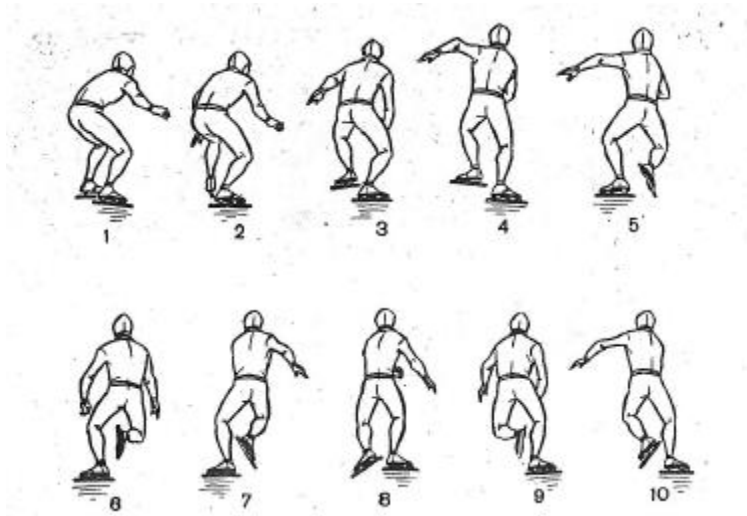


Fig.

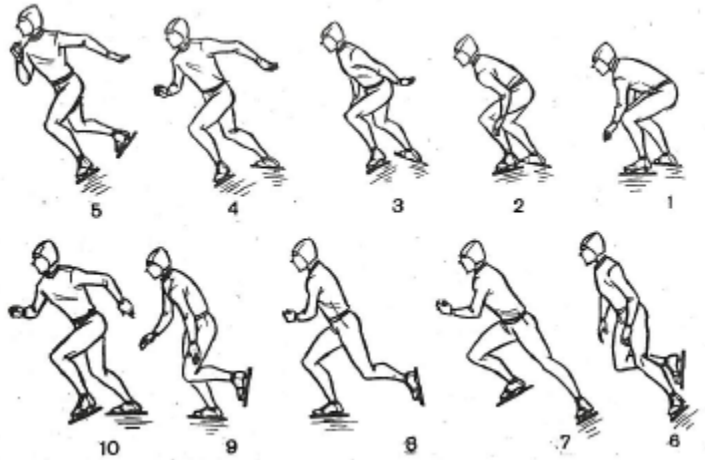
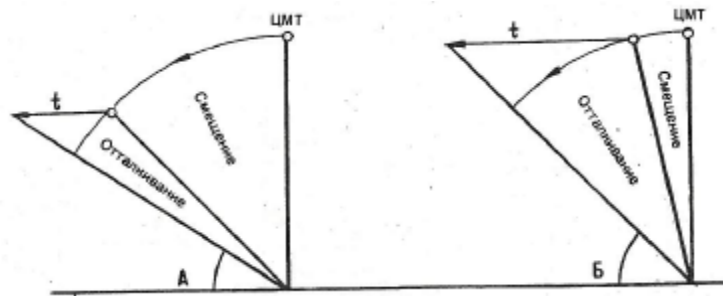
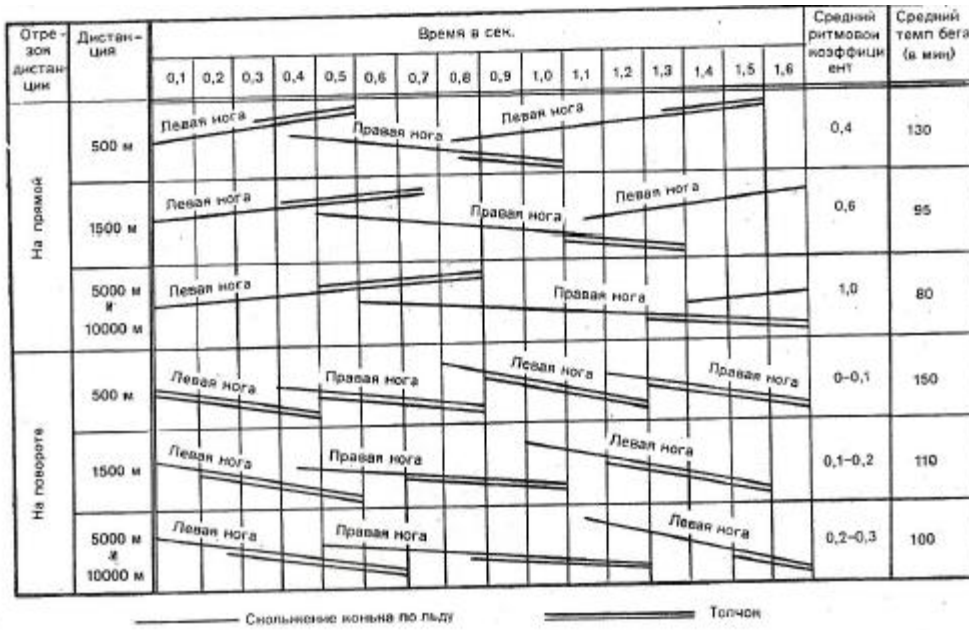


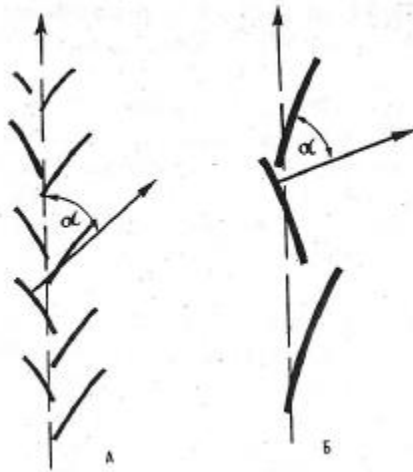
Fig.

TEHNICA SOSIRII

Ritmul pasului



Tempoul pasului



CARACTERISTICILE TEHNICII ALERGĂRII PE DISTANȚE DIFERITE

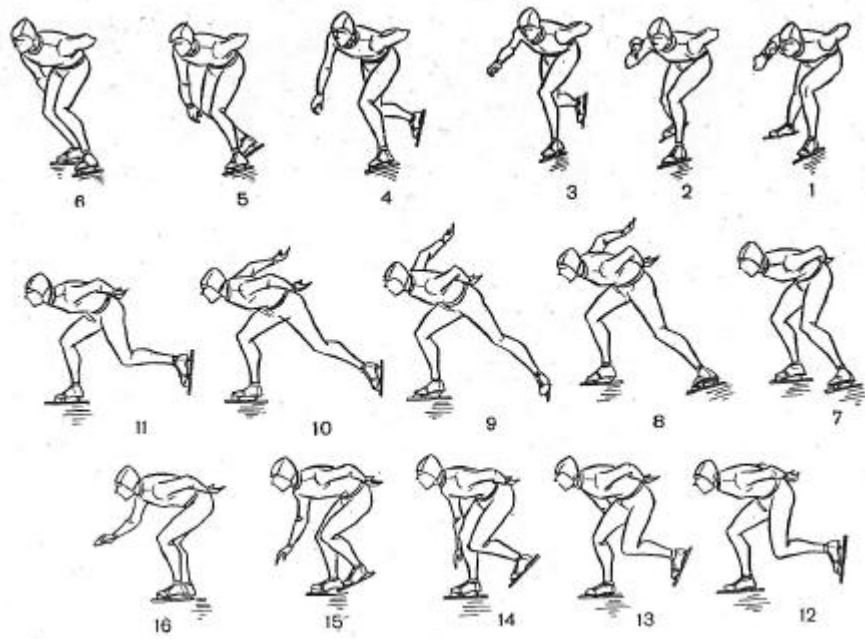


Fig.

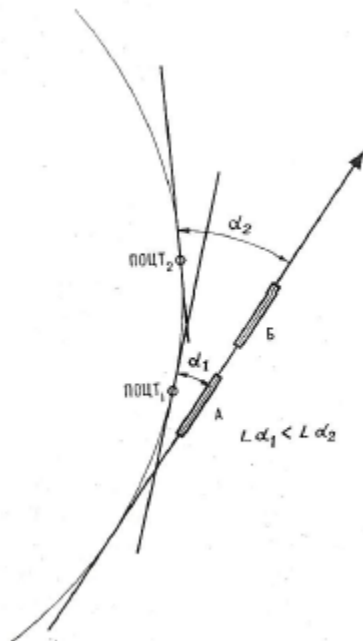


Fig.

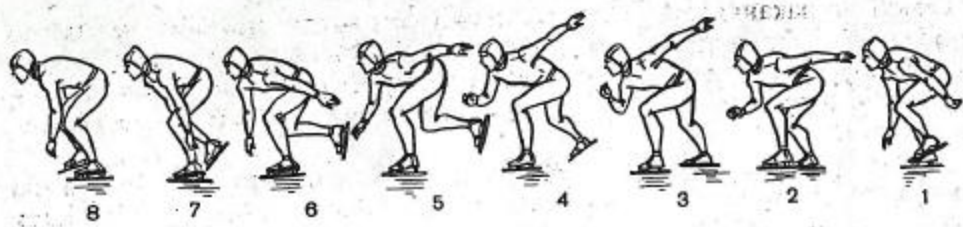


Fig.

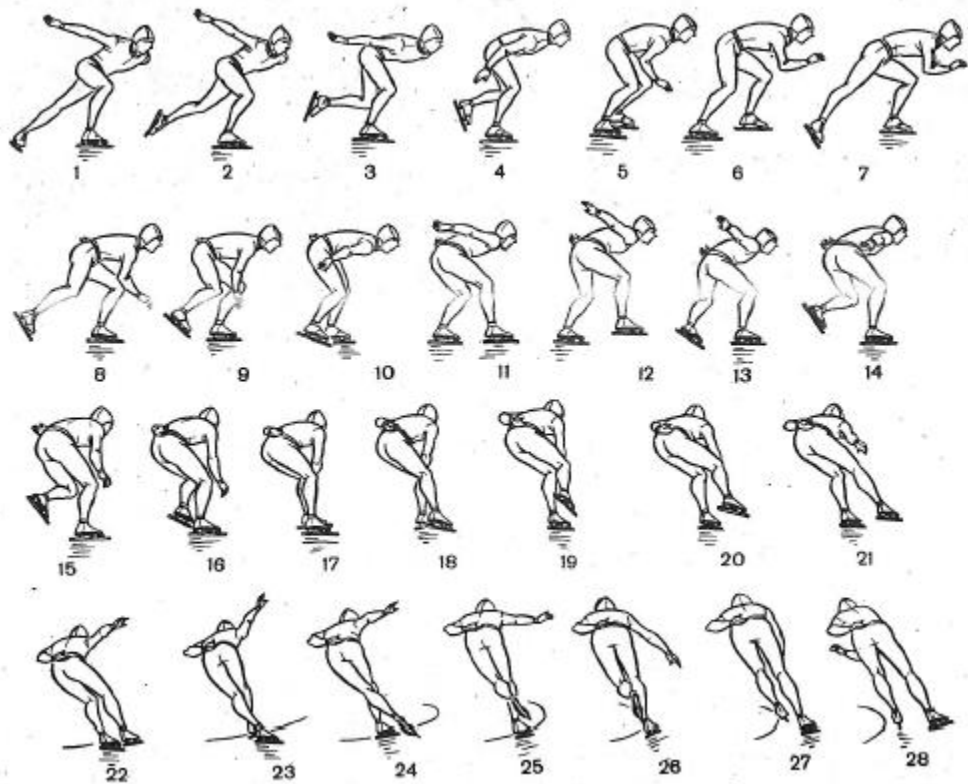
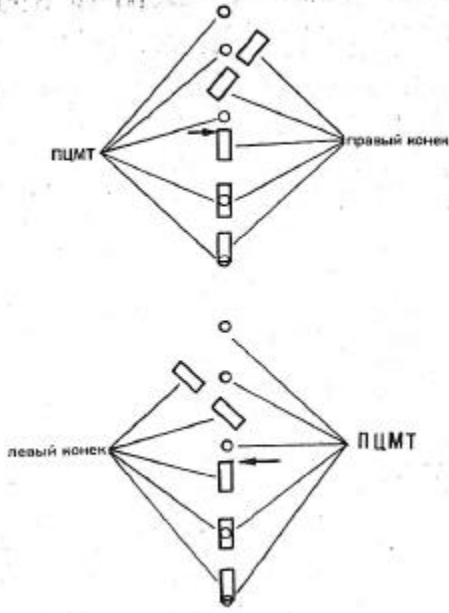


Fig.

TEHNICA INDIVIDUALĂ ALERGĂRII CU PATINE

FIG. 22. ALERGĂRII CU PATINE



PATINAJ ARTISTIC

BAZELE BIOMECANICE ALE TEHNICII MIȘCĂRILOR PATINATORULUI ARTISTIC

Din punct de vedere biomecanic mișcările patinatorului pot fi împărțite în două grupe de bază: **în figure obligatorii și în patina liber ales** (patina în pereche și dansuri pe gheață).

Alunecarea patinatorului în arc cu un singur picior de sprijin este regimul de bază a mișcării și se caracterizează așa **mărimi**, ca viteza, accelerația, raza arcului alunecării, forța inerției, forța presiunii patinei pe gheață, forța de frecare.

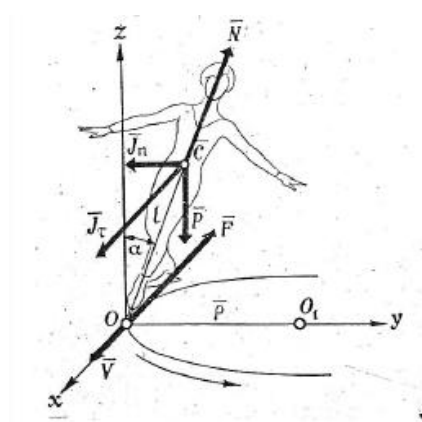


Fig. Forțele, care acționează asupra patinatorului în sprijin pe un picior în alunecare.

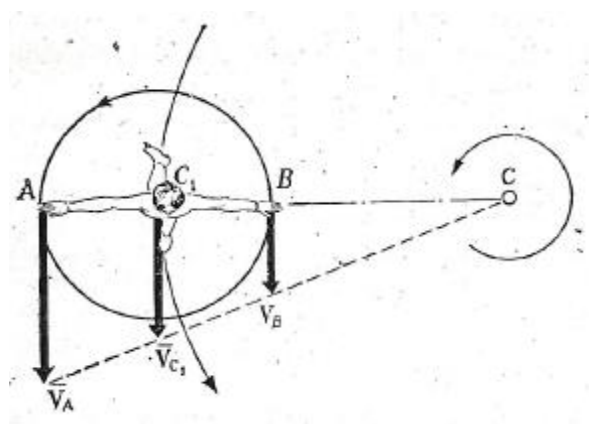


Fig. Schema mișcării corpului patinatorului în alunecare în circumferință

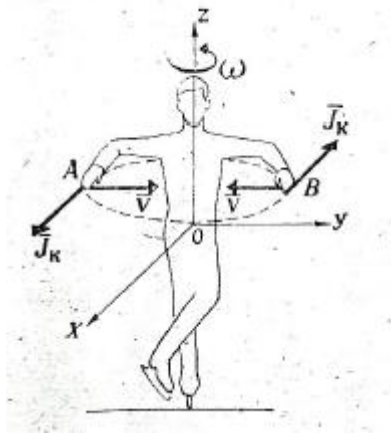


Fig. forța inerției "Koriolisa", care acționează în punctul de rotație în grupare.

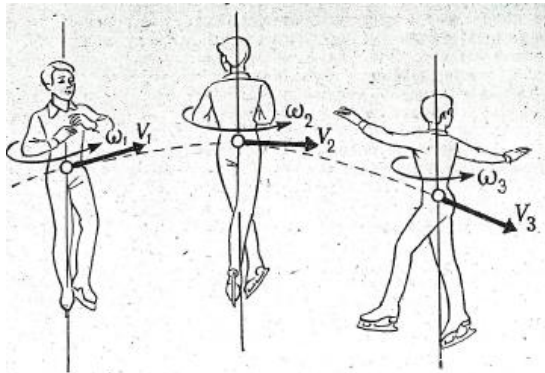


Fig. Locul mișcării complexe a corpului în zbor de translație și rotație.



Fig. Direcția mișcării CGG a corpului și patinei la aterizare.

BAZELE ESTETICE PATINAJULUI ARTISTIC

Coreografia cuprinde diferite tipuri ale artei dansurilor, unde imaginea artistică apare cu ajutorul mișcărilor expresive. Oarecare formă a baletului – include câteva componente: dramaturgie, muzica, coreografie, etc.

ÎNVĂȚAREA INIȚIALĂ ÎN PATINAJUL ARTISTIC

Conținutul învățării inițiale – pe lângă lecțiile de pregătire fizică generală și specifică, coreografice, pentru începători un loc important îl ocupă pregătirea tehnică specific pe gheață.

Învățarea patinajului cu patine se începe cu mersul pe gheață, stăpânirea echilibrului. Mai departe pe începători îi aduc la cunoștință cu două alunecări înainte: **pe linie dreaptă și prin arc**.

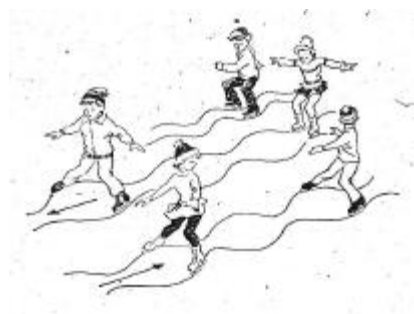


Fig. Exercițiile patinatorului începător pe gheață

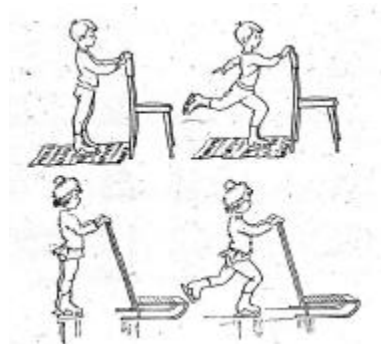


Fig. Exerciții pentru învățarea alunecării



fig. Diferite tipuri de frână (semiplug, plug)

- Alunecare în arc ;
- imitație pe loc cu ajutorul antrenorului, șerpuirea pe ambele picioare (este bine pe gheață să existe repere)
- întoarcere ”în trei” – cea mai simplă, imitare pe loc, în mișcare cu fixarea poziției corpului

Pași – împingeri cu vârful patinei și deplasări vertical ale trunchiului; pași de alergare, trecere în trei și patru timpi și etc.

Spirale – se recomandă alunecare pe ambele patine cu trecere , semicumpănă, alunecare în ghemuit, pușcăcioară (un picior înainte sus), cumpănă, vapurașul pe picioare îndoite.

Întoarcerile – se învață cu întoarceri simple, se execută pe ambele picioare pe loc, apoi cu elan. Atenție deosebită trebuie acordată centrării și viteza întoarcerii. Apoi se trece întoarcere pe un picior (stg. Și dr.).

Săriturile – salturi pe loc, în mișcare, pe linie dreaptă, sărituri de pe un picior pe celălalt. În continuare se învață sărituri cu jumătate de întoarcere de pe două picioare, jumătate de întoarcere de pe două picioare pe un picior. Se recomandă sărituri de pe podium de 1-20 cm) de pe două picioare pe un picior, sărituri de podium cu jumătate de întoarcere de pe două picioare pe un picior. Stăpânirea săriturilor cu mai multe întoarceri ajută la sărituri pe două picioare în tr-un șurub, se execută din alunecare înainte și înapoi, semiflip.

Repartizarea elementelor în teren. La început pașilor pe gheață trebuie învățate diferite forme de elan pentru sărituri, diferite intrări în rotație. Stăpânirea amplasării pașilor, spirale, sărituri și întoarceri sunt importante pentru patinatori oricărei calificare.

Formarea bazele estetice sunt legate în primul rând cu învățarea execuției elementelor după numărătoare, metronome, acompaniament musical, cu evidențierea clară a ritmului, apoi cu ceva mai complex. Altă parte acestui process de pregătire – stăpânirea complexelor de exerciții coregrafice în sala și pe gheață.

Caracteristicile metodice ale învățării inițiale

Forma de bază a lucrului de învățare- pregătire în cadrul învățării inițiale este lecțiile în grup în sala, pe teren sportive, pe gheață.

Durata lecțiilor 45 – 60 min. cu 10-15 min pauză obligatorie. În organizarea și desfășurarea lecțiilor trebuie neapărat să ținem cont de vârsta practicanților, particularitățile individuale ale lor.

Folosirea metodei jocului unde trebuie să fie incluse elementele învățate, se perfecționează deprinderile patinajului pe patine, se educă dibăcia, orientarea în spațiu, rezistența.

Alergarea de ștafetă pe patine – trecerea distanței stabilite, se poate îngreua, cu sarcini.

”Slalom” – (caracteristicile alergării de ștafetă)

EXERCIȚII IMPUSE

Noțiuni generale, terminologie

Sarcina principală în execuția exercițiilor obligatorii constă în a desena pe gheață forma dată: cercuri, paragrafa, opturi etc. Fiecare figură se poate împărți pe părți sau elemente, unde în patinajul contemporan sunt 7: arc, contraarc, trei, paranteză etc.

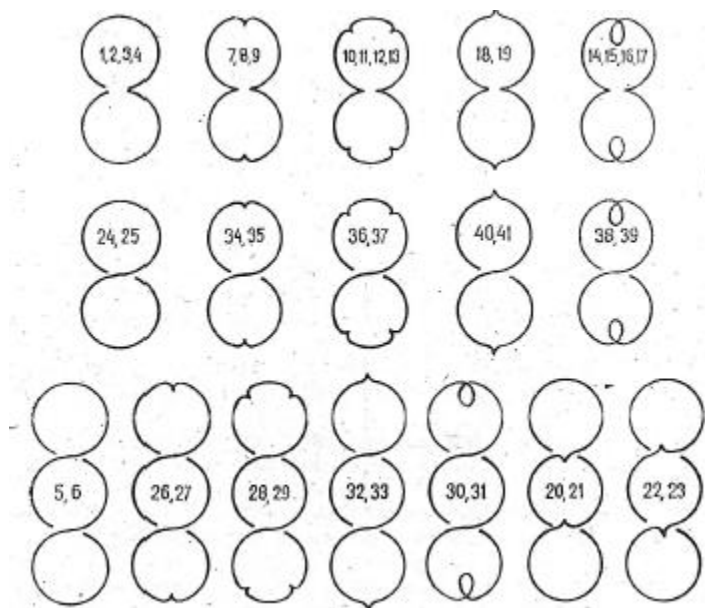


Fig.1. cercuri, paragrafe și opturi.

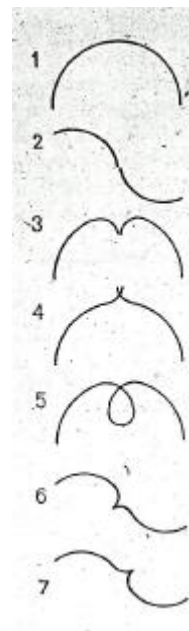


Fig. Elementele figurilor obligatorii

Termeni:

- execuția Raeburn – respectarea regulilor alunecării pe muchiile patinei în execuția unui sau altui element. Așa dar, arc, criuc, cârlig, se execută întotdeauna pe aceeași muchie a patinei.

- acoperirea urmei – executând figura, sportivul tinde spre imaginea deplină a mișcării: fiecare urmă trebuie să o urmeze pe precedentă. Cu cât distanța dintre urme este mai mică cu atât se socotește mai bună acoperirea.

Ținuta – execuția figurilor obligatorii, sportivul trebuie să aibă grijă de ținuta sa. De ținuta corectă depinde nu numai vederea externă și impresia, care o interpretează, dar și precizia cercurilor, urmele și întoarcerile, care în final sunt cele mai importante.

Piciorul de sprijin – piciorul, pe care alunecă patinatorul.

Piciorul liber – piciorul care nu are contact cu gheața.

Schimbul direcției – trecere de la alunecare din dreapta în alunecare spre stânga sau invers.

Schimbul frontului – trecerea de la alunecare înainte la alunecare înapoi sau invers.

Poziția capului, piciorului liber și brațelor înainte sau înapoi se urmăresc în concordanță cu trunchiul patinatorului.

Răsucirea trunchiului – întoarcerea părții superioare ale trunchiului în concordanță cu partea inferioară pe axa longitudinală.

Direcție pozitivă ale răsucirii trunchiului este considerate atunci când direcția în lateral se încheie arcul.

Direcția negative ale răsucirii trunchiului este considerate atunci direcția este invers – opusă încheierii arcului.

Transfer – întoarcerea centurii scapulare sau a capului în jurul axei longitudinale, deasemenea în legătură cu acesta echimbarea poziției piciorului liber și brațe.

Nodul figuri – parte a desenului, incluzând împingrile, începutul și sfârșitul urmelor. Figurile în forma de cerc și opturi au un singur nod, în forma paragrafa – două.

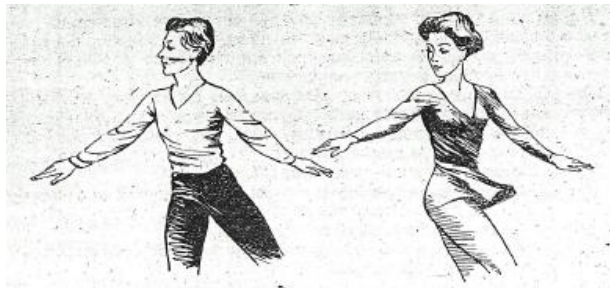


Fig. Poziția corpului nerăsucită și răsucită

În cazul execuției figurilor obligatorii patinatorul poate lua o poziție din cele 4 existente:

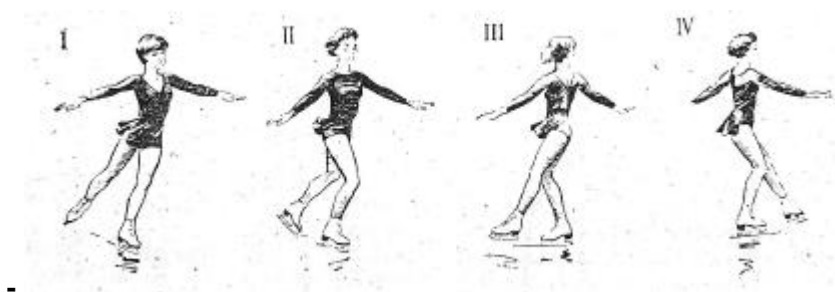


Fig. Pozițiile potinatorului

I poziție – trunchiul nerăsucit, piciorul liber este înapoi piciorului sprijinit;
 II poziție – trunchiul este răsucit, piciorul liber este înapoi piciorului sprijinit;
 III poziție trunchiul este ne răsucit, piciorul liber este înaintea piciorului de sprijin;
 IV poziție – trunchiul este răsucit, piciorul liber este înaintea piciorului de sprijin.

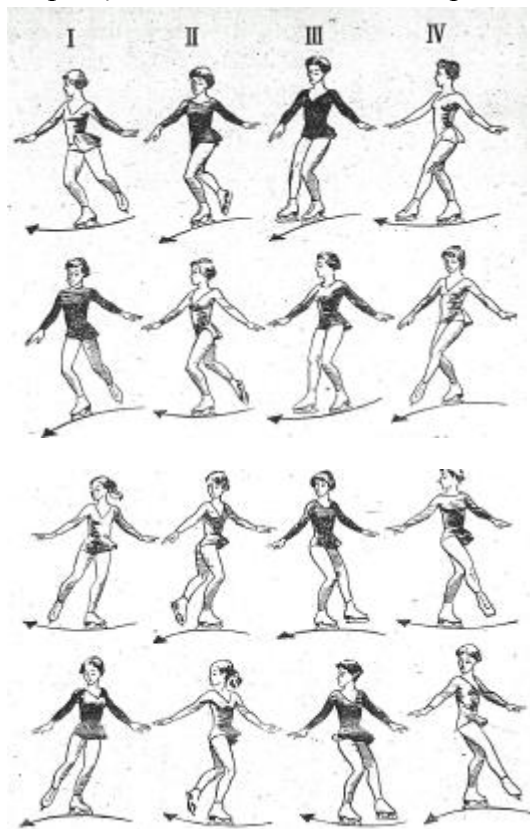


Fig. Pozițiile în alunecare înainte și înapoi pe muchiile interioare și exterioare ale patinelor.

1-3 perioada împingerii, 1-2 – faza pregătirii pentru împingere; 2-3 – faza împingerii
 1-3 perioada împingerii;
 1-2 faza pregătirii pentru împingere;
 2-3 – faza împingerii;
 3-4 – perioada pregătirii întoarcerilor;
 4-6 – perioada întoarcerilor,
 4-5- faza intrării; 5-6 faza ieșirii;
 6-8 – perioada sfârșitului întoarcerii;
 7-8 faza fixării pozei;
 7-8 – faza schimbului poziției;
 8-10 – perioada împingerii;
 8-9 – faza pregătirii pentru împingere;
 9-10 – faza împingerii.

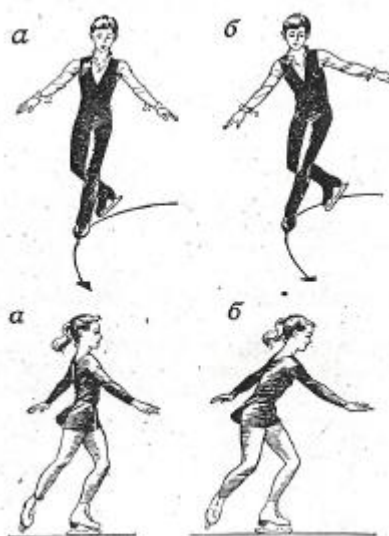
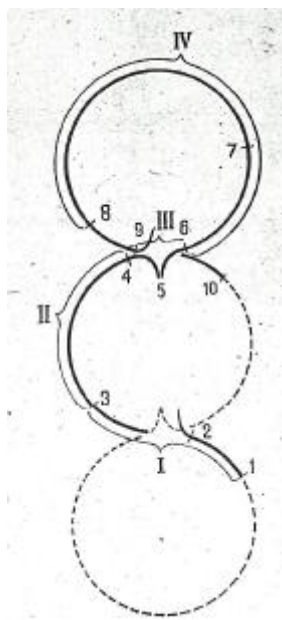


Fig. Împărțirea mișcărilor în figuri pe perioade și faze; Fig. poziția corpului în alunecare în arc

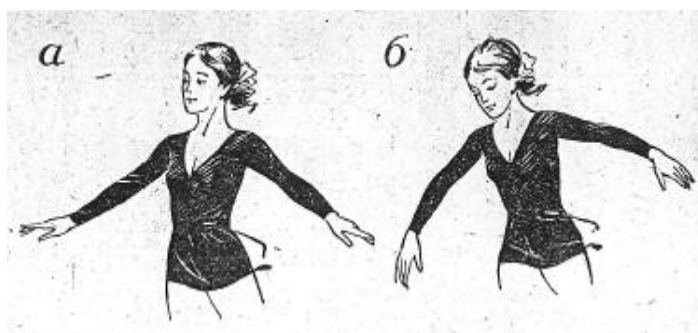


Fig. Poziția brațelor în alunecare (a- corectă; b- incorectă).

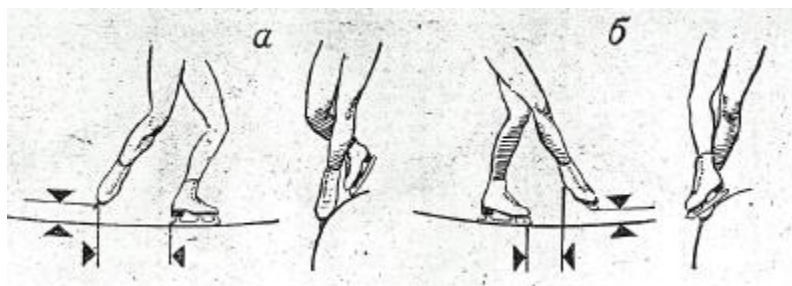


Fig. Poziția piciorului liber: a) = înapoi; b – în față/

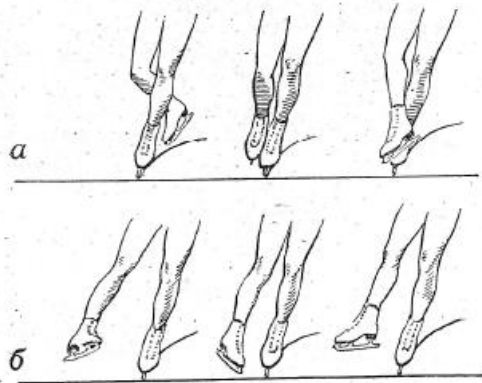


Fig. Mișcarea piciorului liber în alunecare: a) corectă; b – incorectă.

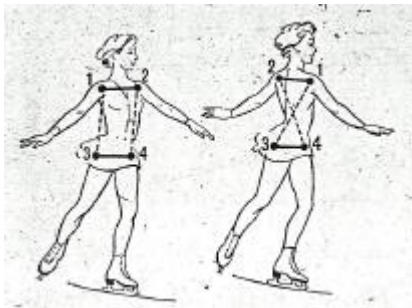


Fig. Puncte de control ale corpului

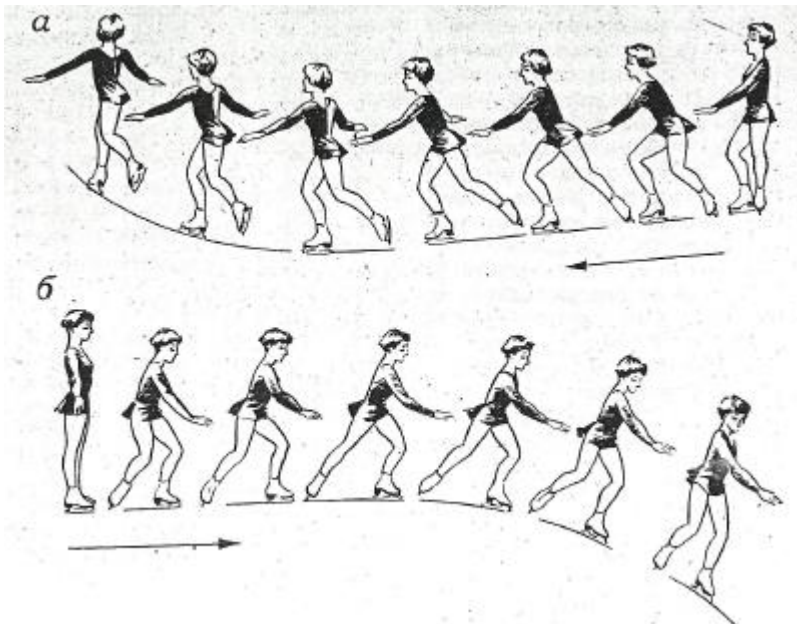


Fig. Împingeri înainte : a) exterior, b) – interior

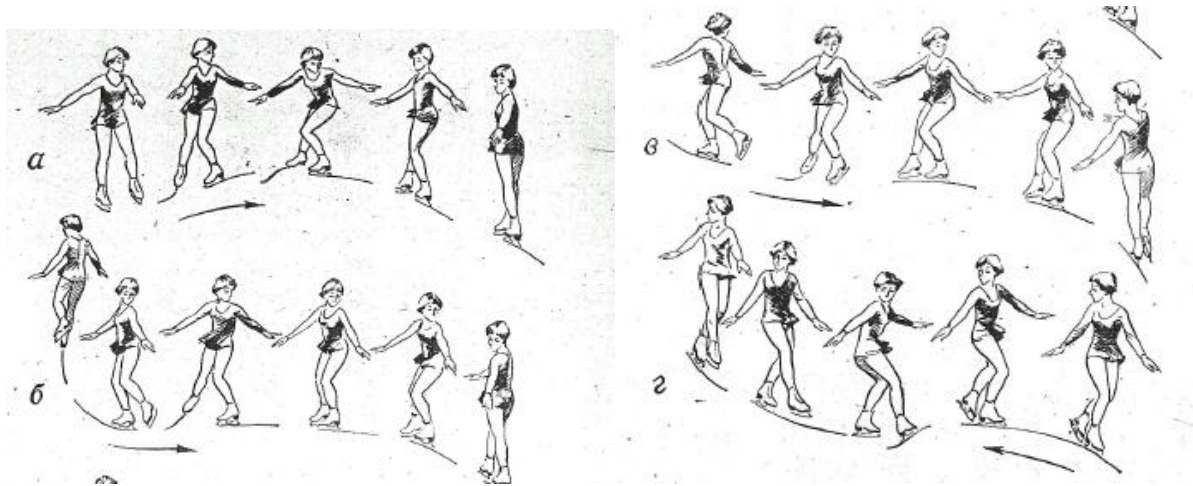


Fig. Împingere înapoi- exterior : a) start; b) classic ; c) modificat

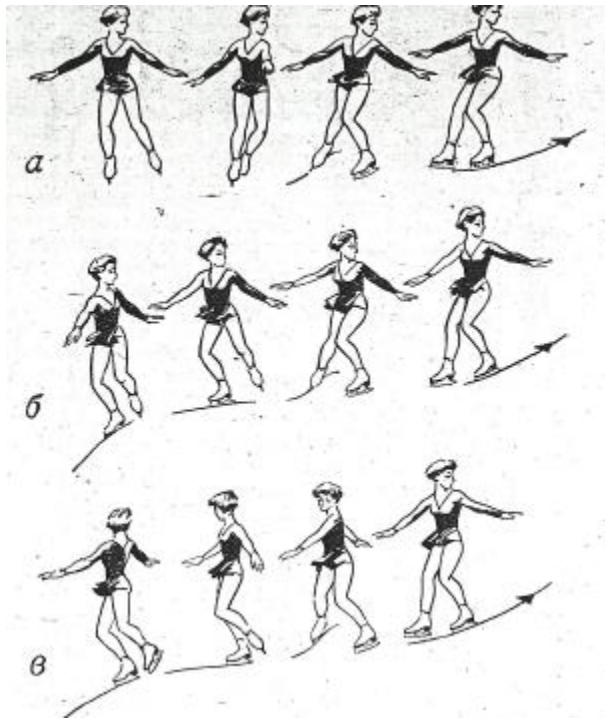


Fig. Împingere înapoi-interior : a) de start; b) classic; c) modificat.

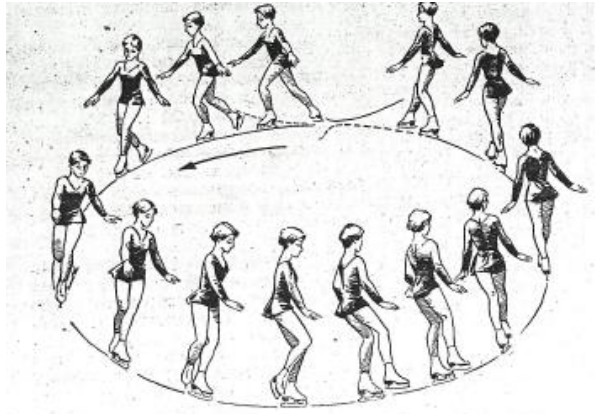


Fig. Cerc înainte – exterior

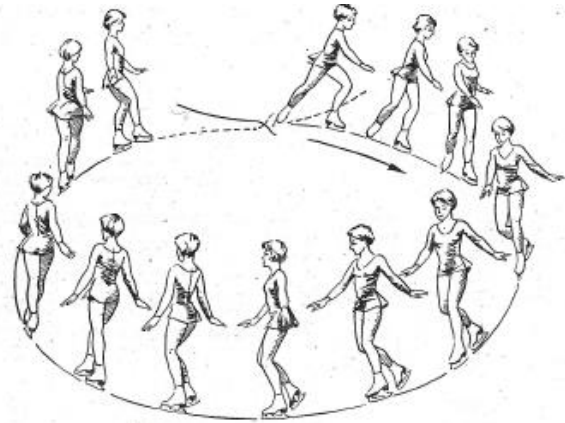


Fig. Cerc înainte-interior

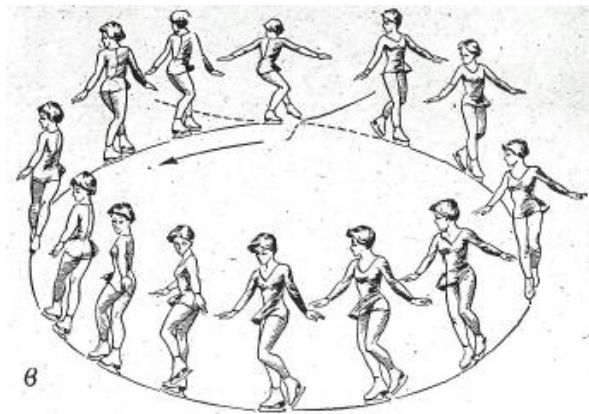
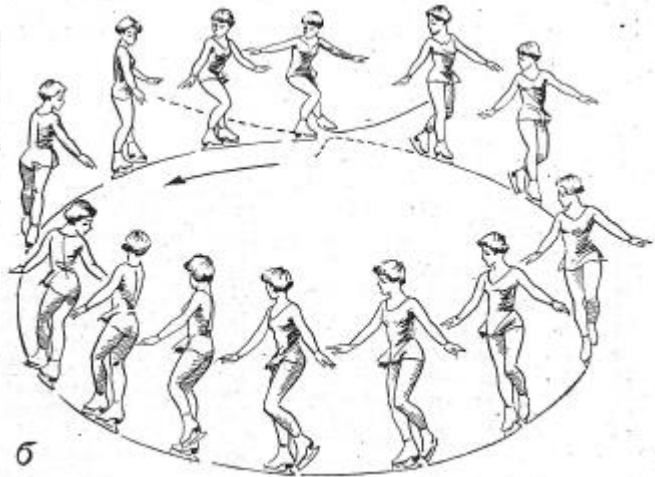
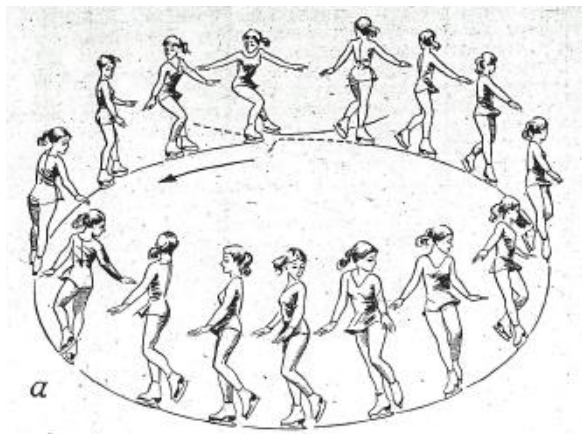


Fig. Cerc înapoi – exterior: a) classic; b, b – variante modificate

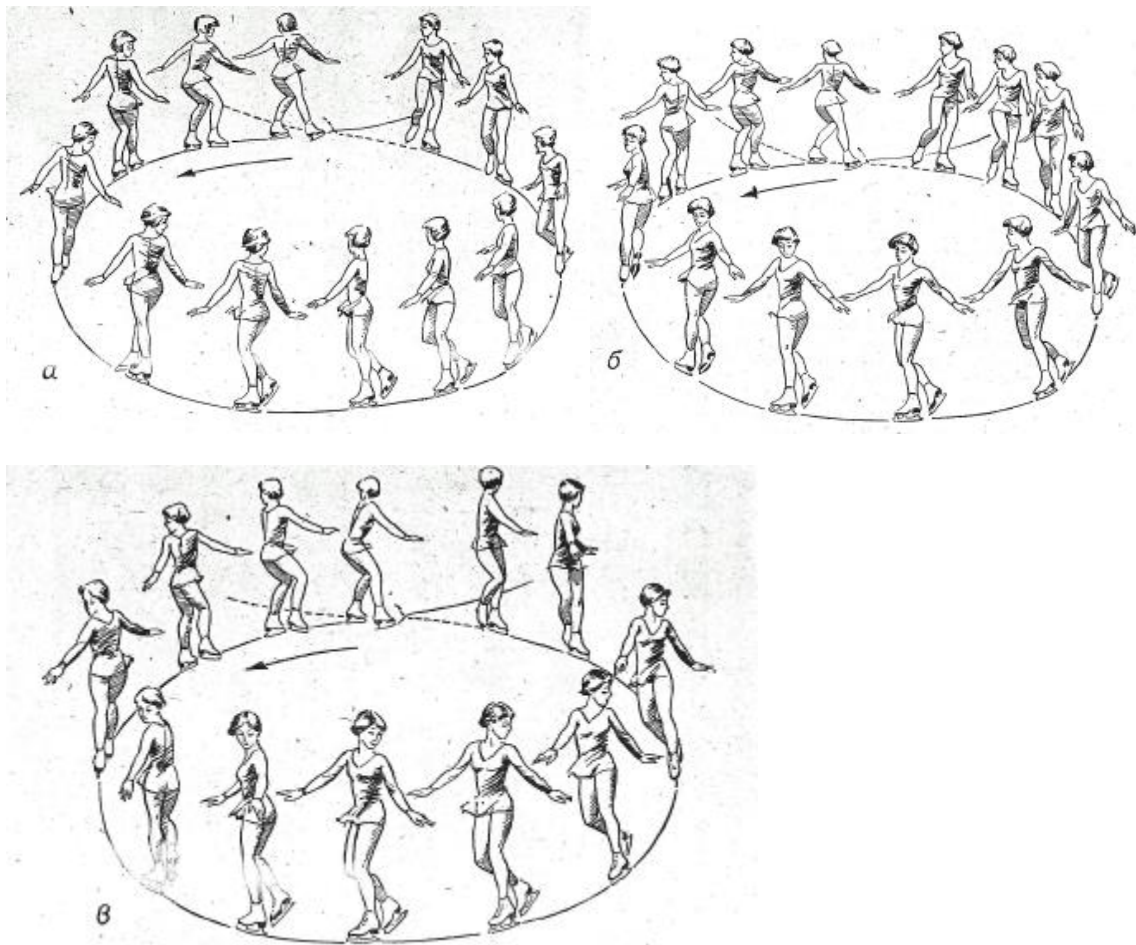


Fig. Cerc înăpoi-interior : a) classic; b, b – variante modificate

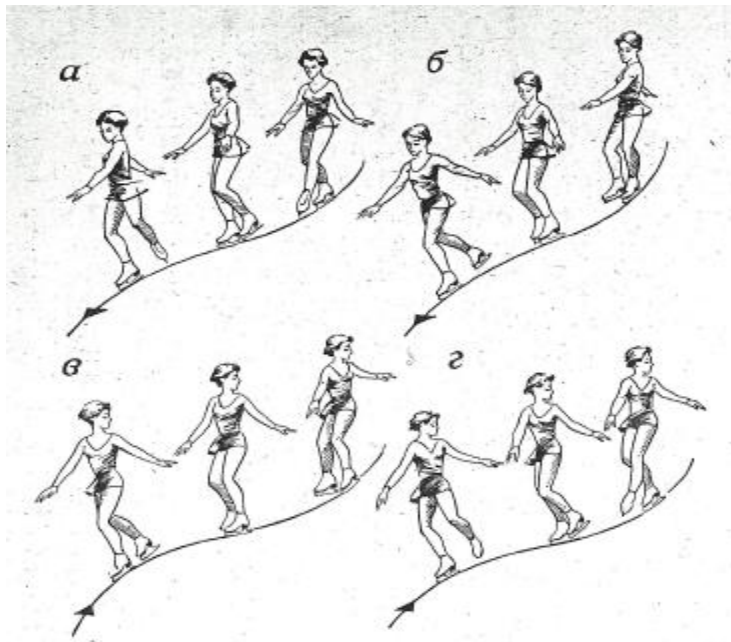


Fig. Contraarc a) înainte-exterior; b- înainte- interior; b- înapoi – exterior; c) – înapoi – interior.

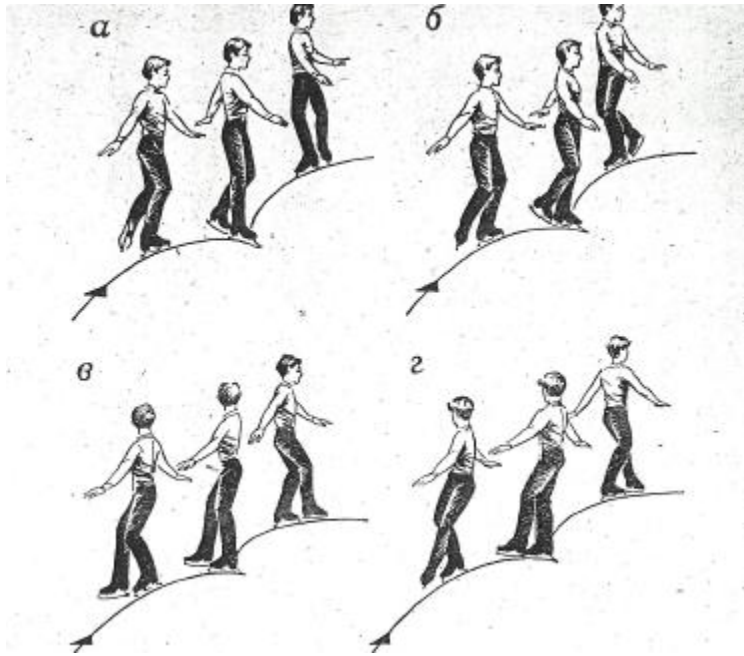


Fig. Treiuri a) – înainte – exterior; b – înainte – interior; b – înapoi – exterior; c – înapoi – interior.

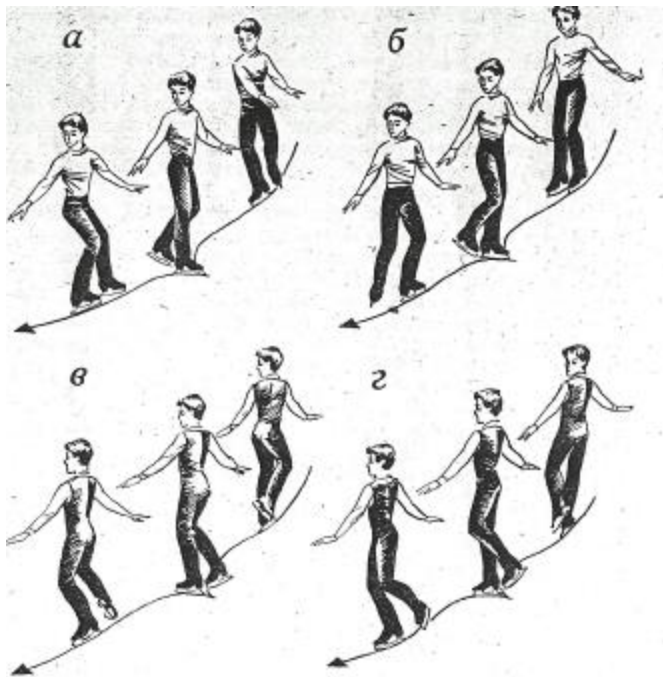


Fig. Paranteze a) înainte-exterior; b- înainte-interior; b- înapoi – exterior; c- înapoi – interior

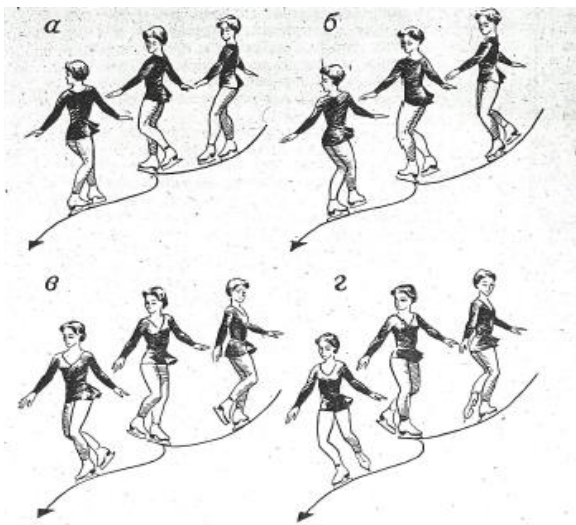


Fig. Cîrlig a) – înainte – exterior; b- înainte interior; b- înapoi – exterior; c- înapoi -interior

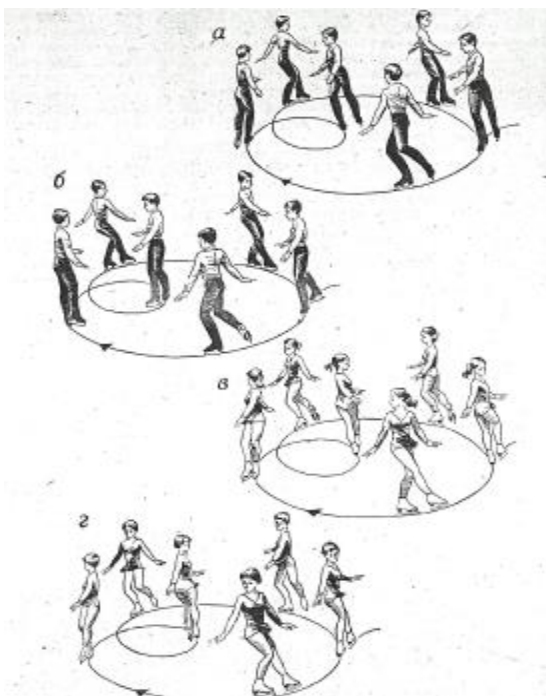


Fig. Buclă a) înainte-exterior; b- înainte –interior; înapoi – exterior; c- înapoi – interior



Fig. Folosirea trenajor-ului "Grația" ; învățarea întoarcerii cu sprijin de marginea



Fig. învățarea detaliilor tehnice cu ajutorul profesorului

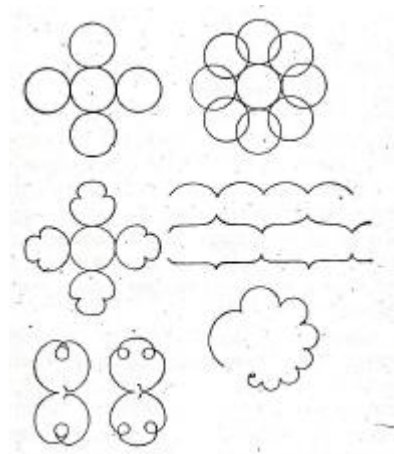


Fig. Figuri special pentru perfecționarea posibilităților fizice patinatorului

Structura și conținutul lecțiilor.

Alcătuirea lecțiilor pentru învățarea figurilor obligatorii trebuie să ținem cont în primul rând de specificul activității motrice a sportivului. ea se bazează pe patru zone succesive ale stării: starea de prestart, și starea de prelucrare, stabilitatea și capacitatea de lucru scăzută.

sarcinile lecției: organizarea patinatorului, pregătirea preliminară specifică, rezolvarea sarcinilor materialului instructiv-educativ, sfârșitul lecției.

Partea pregătitoare a lecției include explicarea schemei de îndeplinire a figurilor și numărul de repetări a fiecărei figuri. încălzirea este reprezentată din partea de bayă din sală, unde este foarte important să se urmărească senzațiile kinestezice și simțul echilibrului. pentru această se folosesc exerciții legate de întoarceri ale centurii scapulare și ale bayinului și imitari ale întoarcerilor etc. în partea de bază a încălzirii trebuie acordată atenție pregătirii sistemului analizatorilor (motrici, vestibulari, tactili).

Partea specifică a încălzirii se desfășoară pe gheață, alcătuită din figuri simple și părțile lor, fiind pregătitoare pentru partea de bayă a lecției.

PROGRAMA LIBERĂ – este alcătuită din figuri, diferite după desenul motric, forma, amplituda și viteza. Rol important îl are acompaniamentul muzical, din diversificarea mișcării elementelor patinajului liber se poate împărți în două grupe: pași, spirala, întoarceri, sărituri cu întoarcere și sărituri cu multiple întoarceri.

Pașii fac legătura dintre toate elementele programei într-o una singură și se execută în diferite regimuri de viteză, inclusiv și maximal. Stăpânirea diferiților pași crește capacitatea coordinativă a patinatorului, perfecționează mîiestria alunecării, formează baza pentru învățarea altor elemente patinajului artistic. Spiralele introduc în programul liber diversificare, evidențiind capacitatea inertă a patinatorului pentru alunecare prelungită, care necesită un bun simț al echilibrului și mobilității.

Caractericile elementelor programei libere sunt considerate întoarcerile, sau așa cum le numim „șuruburi”. Execuția rapidă și buna centrare a șuruburilor demonstrează despre perfecționarea lucrului analizatorilor organismului, pregătind pe patinator pentru stăpânirea săriturilor cu întoarceri multiple – grupă importantă ale elementelor patinajului liber.

Pași și spirala – deplasarea patinatorului pe gheață în timpul execuției programei libere este destul de grea.

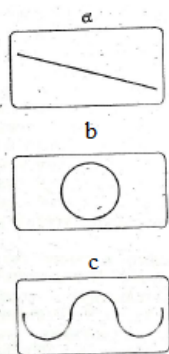


Fig. Repartizarea combinarea pașilor pe gheață

a) directă; b) în cerc; c) serpentină



diferite figuri cumpănă, vporaș etc.

- **variante spiralei este compas ;**



Fig. Spirale

Fig. Compas



fig. folosirea extensorului din cauciuc pentru perfecționarea pașilor în cerc.

Întoarcerile – în arsenalul patinatorului se găsesc o mare cantitate de mișcări cu întoarcere, executate cu ușurință. La aceste mișcări se adresează întoarceri în sprijin – piruete.

ele permit sportivului să demonstreze capacitatea de menținere a echilibrului și poziții dificile. Piruetele reprezintă în sine mișcare motrică de întoarcere în jurul axului vertical . în funcție de direcția întoarcerii piruetele sunt înainte, atunci când întoarcerea se execută în partea piciorului de sprijin; și înapoi – în partea piciorului liber.

Din punct de vedere al poziției piruetelor se împarte în trei grupe principale: piruete din stând; piruete în așezat și piruete în poziția de cumpănă. Ele se pot executa pe doua și pe un picior.

Tehnica de bază a întoarcerilor. Pirueta este alcătuită din intrare,

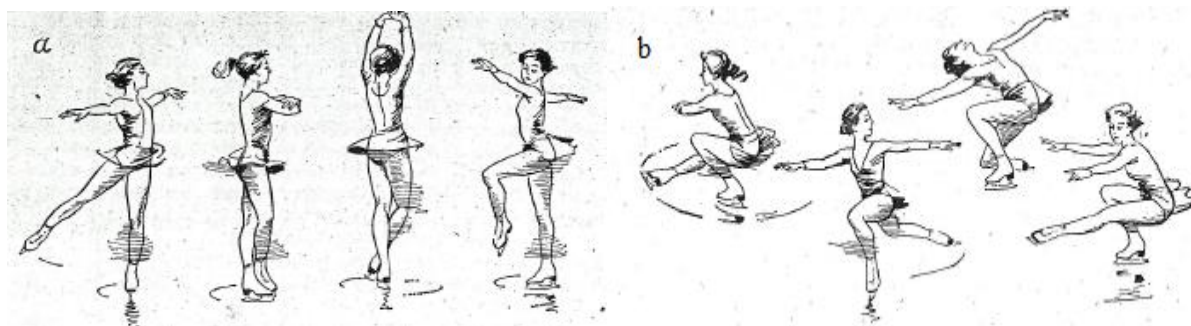




fig. Grupele întoarcerilor



fig. Înclinare și pirueta cu apucarea piciorului

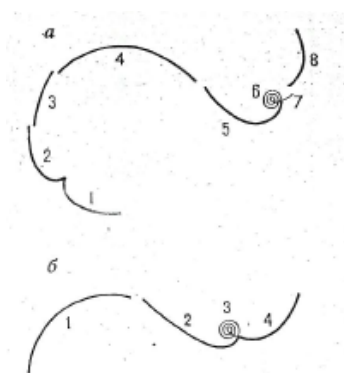


fig. Schema urmelor piruetaelor a) înainte și b) înapoi

Sărituri cu întoarcere

sărituri, în care întoarcerea se continuă după aterizare. Grupă separată, principala sarcină a patinatorului este în săriturile cu întoarcere – înălțime mare și întoarcere rapidă și stabilă după aterizare.

Clasificarea săriturilor cu întoarcere – se deosebesc sărituri cu aterizare și continuare a întoarcerii pe piciorul de împingere și sărituri, în care aterizarea și întoarcerea se efectuează pe piciorul care execută balansul. În funcție de poziția întoarcerilor se deosebesc sărituri în „lup” – volciok și în întoarcere cumpănă.

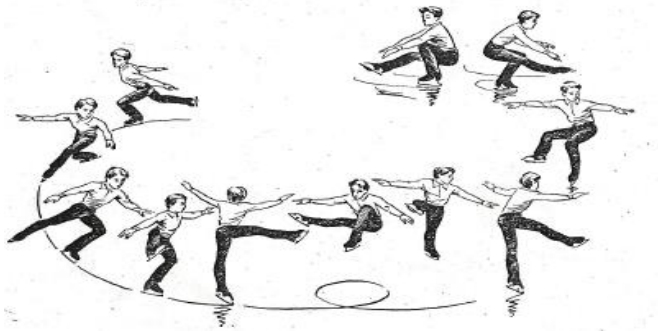
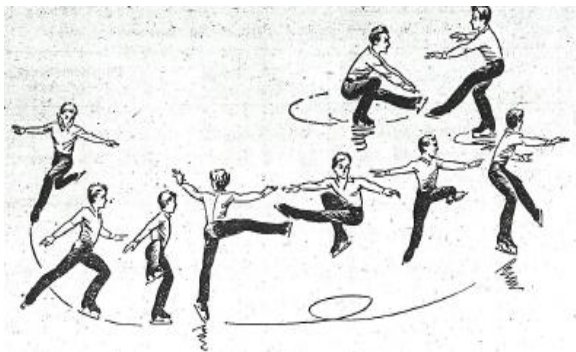
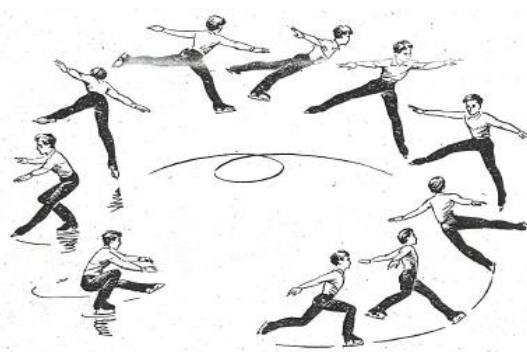


fig. săritura în „lup” – volciok, pe piciorul de împingere



a) pe piciorul de balans



b) pe piciorul de balans prin poziția de cumpănă

fig. săritura în „lup” – volciok;



fig. săritura în cumpănă

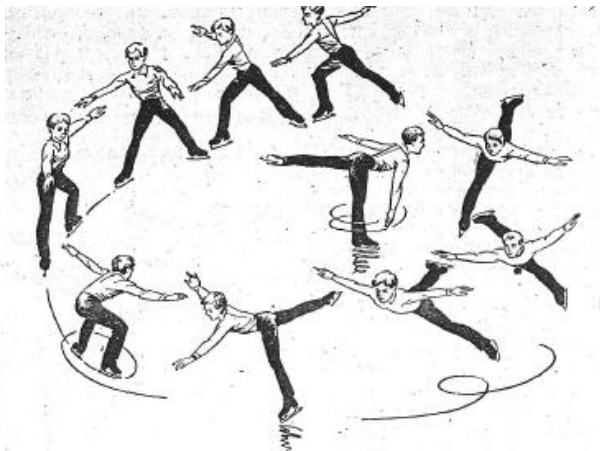


fig. săritura în cumpănă fluture

Sărituri cu multiple întoarceri – legarea săriturilor cu piruetele a condus la apariția a două tipuri de sărituri. sărituri, în care întoarcerea continuă după aterizare, sunt numite sărituri cu întoarcere. săriturile cu întoarcerea corpului în zbor și ieșire lungă fără întoarcere au primit

denumirea de întoarceri multiple – sarcina acestei grupe de sărituri este realizarea în zbor a câte mai multe întoarceri.

clasificarea săriturilor cu multiple întoarceri:

săriturile sunt împărțite pe grupe. după modul de împingere ele pot fi împărțite *pe margine*, în care piciorul de împingere se pune pe gheață cu marginea patinei; și *pe vârfuri*, în care piciorul de împingere se pune pe gheață partea din față a patinei, în principal pe dinți (creasta).

din analiza schemei generale și caracteristicile specifice ale săriturii, se poate împărți în următoarele perioade și faze:

- Perioada alergării – include faza acumulării vitezei și faza pregătirii pentru împingere;
- perioada împingerii, include faza de amortizare și faza activă a împingerii;
- perioada zborului, este alcătuită din faza grupării și faza degrupării;
- perioada aterizării, include amortizarea și faza ieșirii.

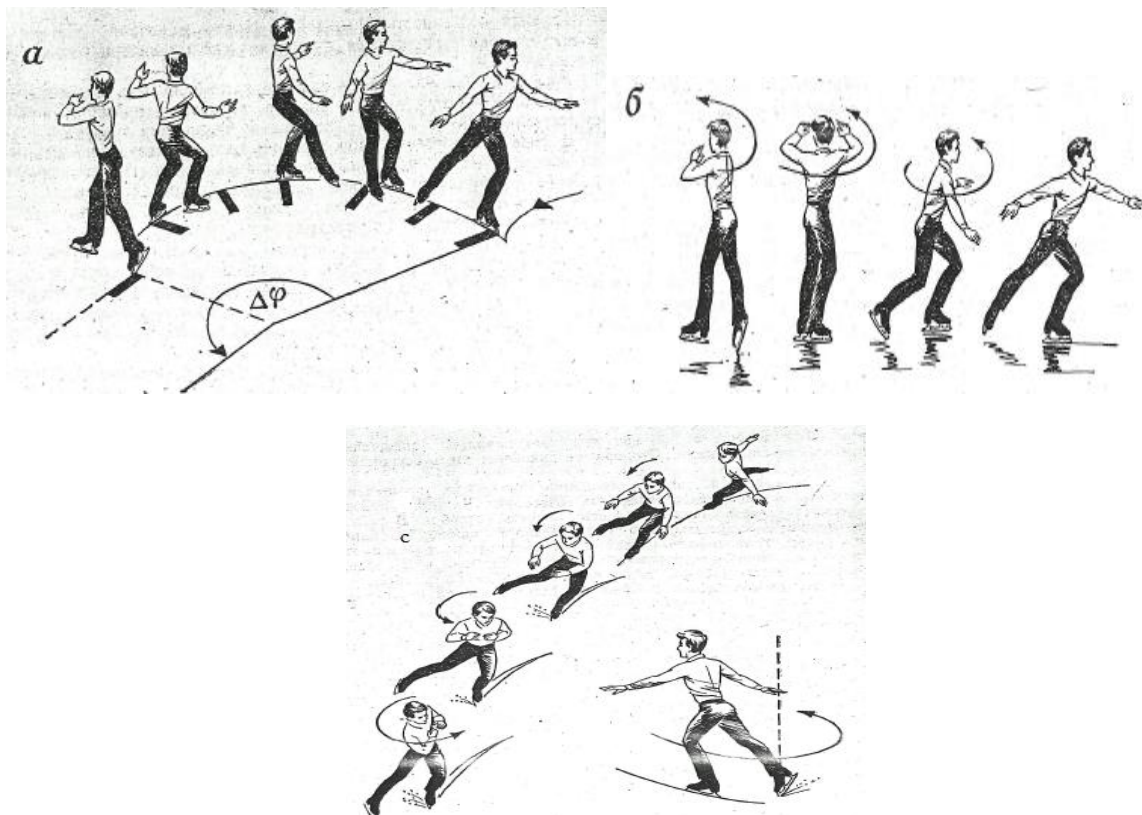


fig. Felurile creării întoarcerii inițiale

a) alunecare în cerc; b) întoarcere părții superioare a corpului; c) blocarea mișcării cu marginea și dinții patinei

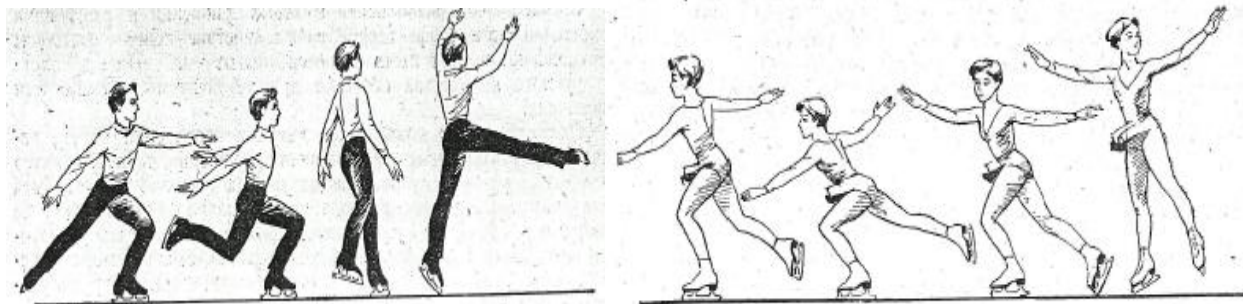


fig. Mișcări de balans în săriturile ACSEL ȘI LUTȚ

TEHNICA EXECUȚIEI ȘI METODICA ÎNVĂȚĂRII SĂRITURILOR DE BAZĂ CU MULTIPLE ÎNTOARCERI

SĂRITURI DE PE MARGINEA PATINEI

ACSEL (sp. Norwegian Acselia Paulsen) – săritură cu schimbarea piciorului și direcția pozitivă a întoarcerii. această săritură se execută cu 1,5 șuruburi (singur), 2,5 (dublu) și 3,5 șuruburi (triplu).

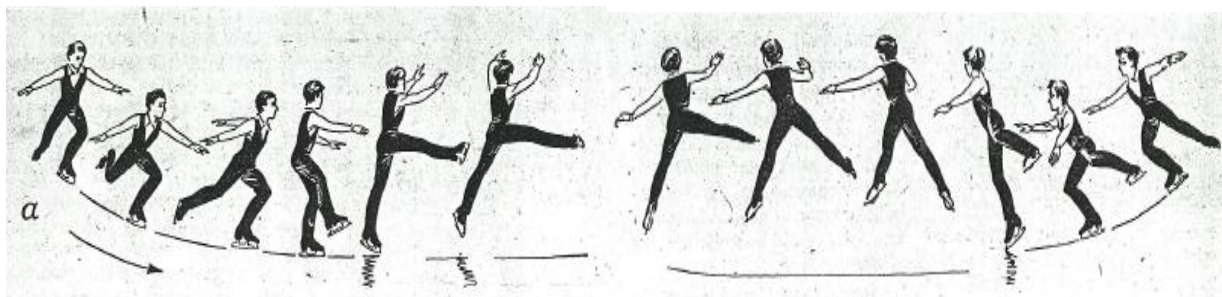


fig. Săritura ACSEL - aruncat

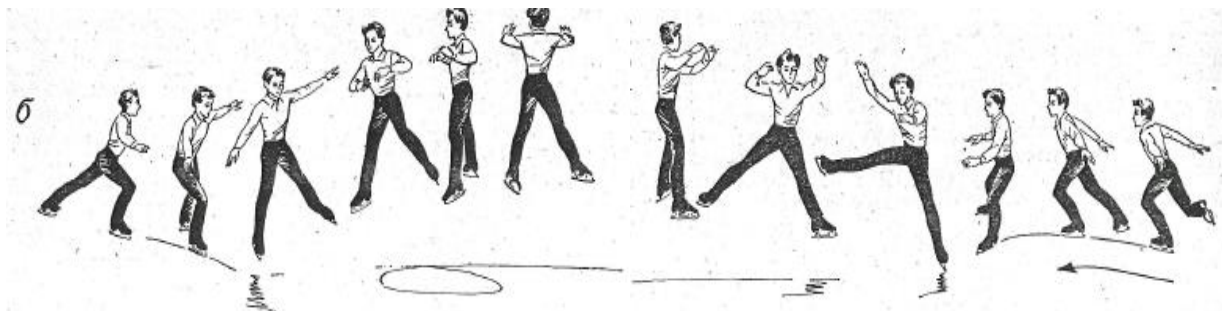


fig. săritura ACSEL – singur

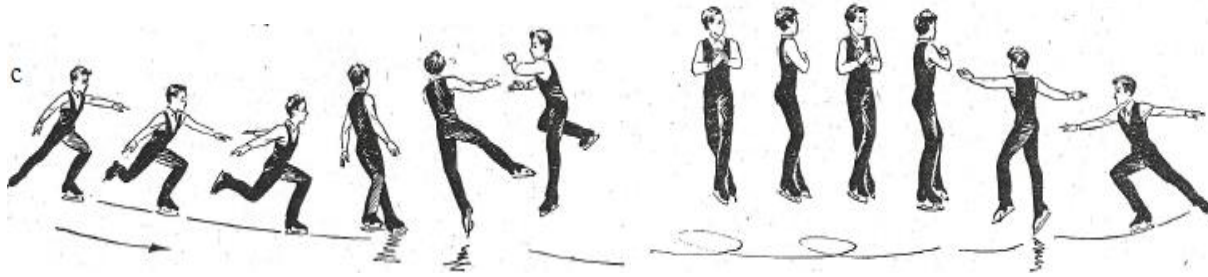


fig. săritura ACSEL – dublu

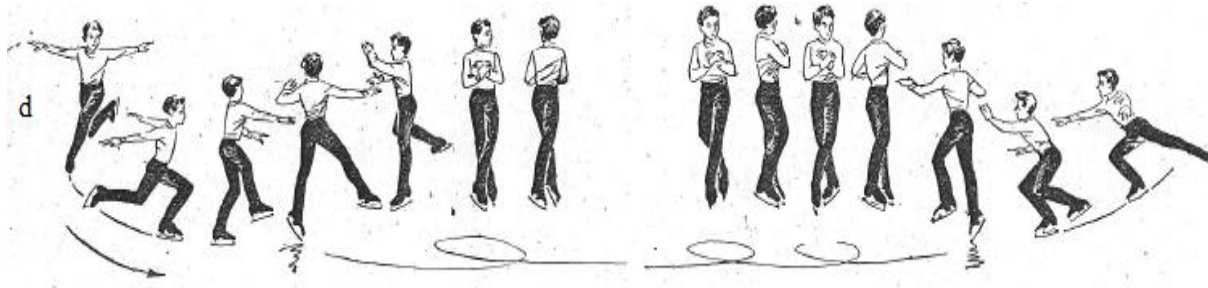


fig. săritura ACSEL - triplu

Săritura SALHOV – (elvețian sp. campion mondial Ulirihha Salihova), săritură cu schimbarea piciorului și întoarcere pozitivă a direcției: triplu înainte-exterior-înapoi- interior sau invers înapoi-exterior-înainte-interior.

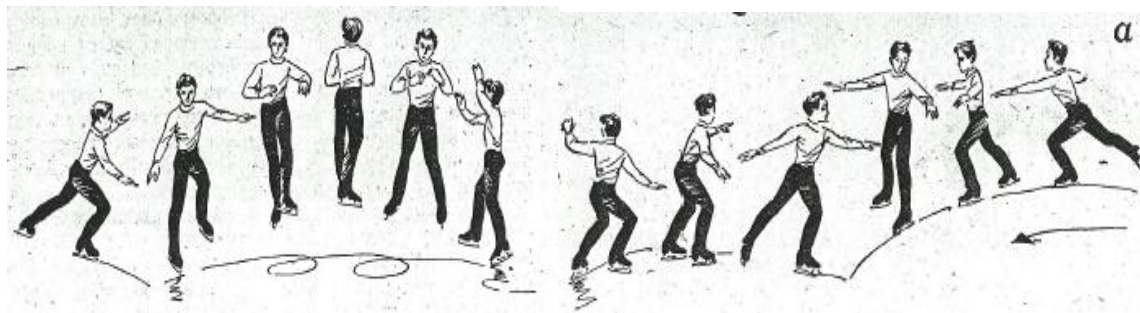


fig. săritura SALIHOV – dublu



fig. săritura SALIHOV - triplu

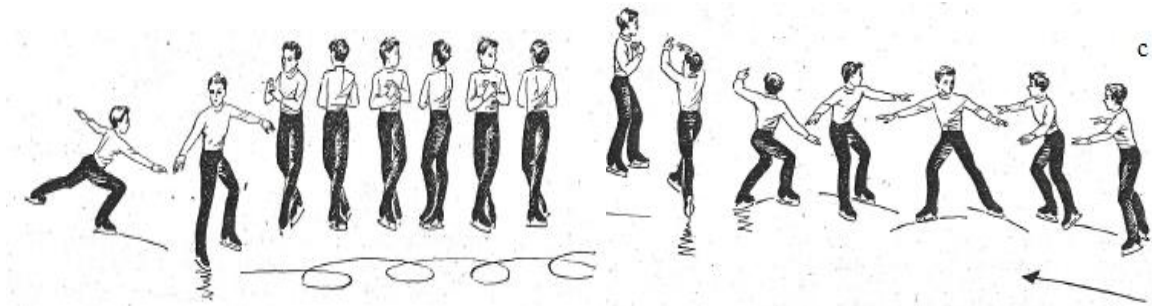


fig. săritura SALIHOV – cvadruplu

săritura Buclă – săritură fără schimbarea piciorului cu direcția întoarcerii pozitivă, se execută înapoi-exterior, de unde îi aparține și numele.

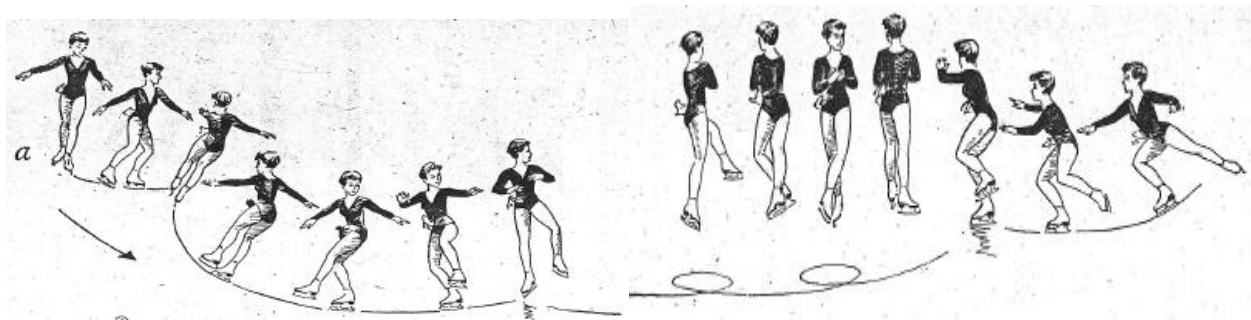


fig. săritura buclă (dublă)

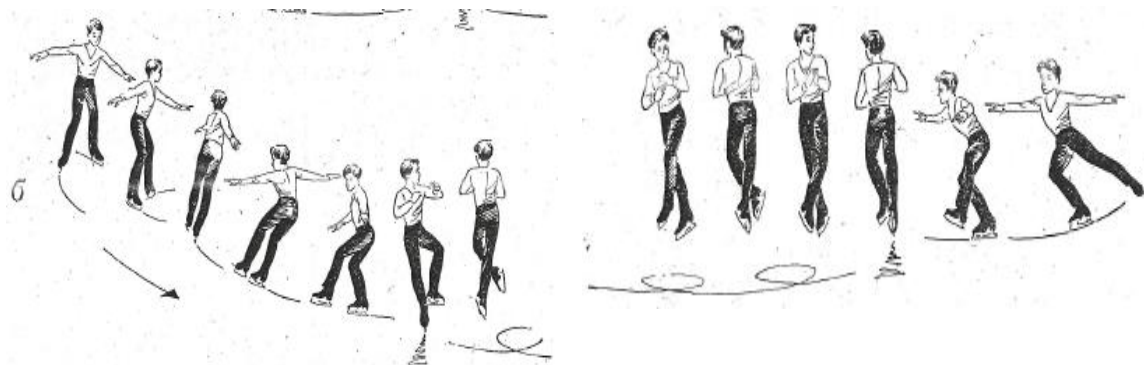


fig. săritura buclă (triplu)

SĂRITURI DE PE VÂRFURI

săritura LUTȚ – săr. fără schimbarea piciorului cu direcția întoarcerii negativă, este o săritură mai dificilă și eficientă., alunecă înapoi-exterior arc de cerc.

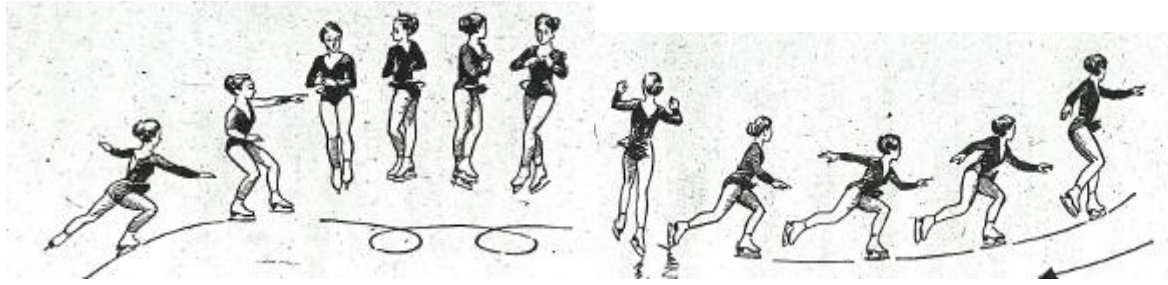


fig. săritura LUTȚ (dublu)

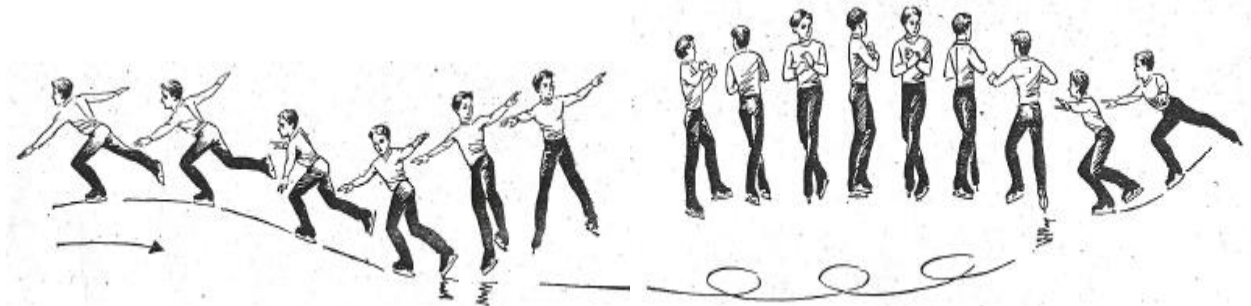


fig. săritura LUTȚ (triplu)

săritura FLIP, fără schimbarea piciorului cu direcția întoarcerii pozitivă se execută după treimea înainte-exterior- înapoi-interior.



fig. săritura FLIP 3 șuruburi



a)

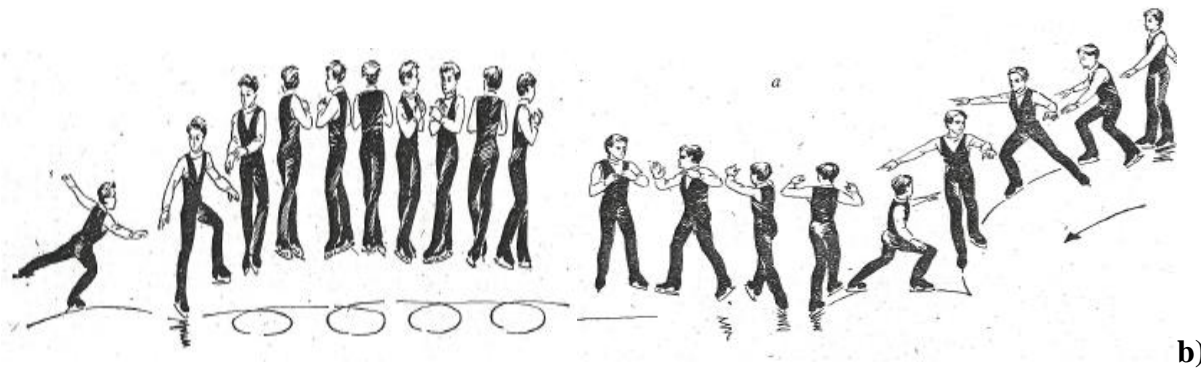


fig. săritura TULUP a) 3 șuruburi; b) 4 șuruburi

săritura TULUP (cuv. engl. varf buclă) săritură cu schimbarea piciorului și direcția întoarcerii pozitivă, împingerea se execută după întoarcerea treimeii înainte-interior-înapoi-exterior. apoi urmează așezarea vârfului piciorului de împingere înapoi în direcția generală a mișcării.

Exerciții special în antrenamentul săriturilor

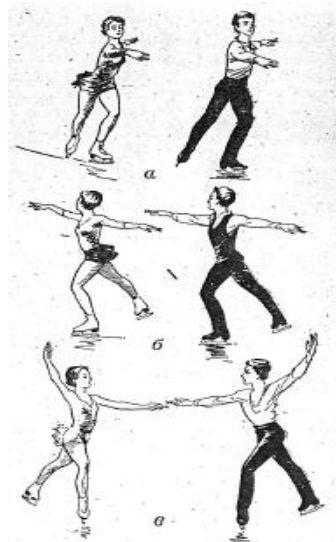
- Exerciții pentru perfecționarea pentru crearea întoarcerii inițiale (serii de sărituri pe două picioare din poziția înapoi în un șurub cu aterizare pe două picioare; succesiv execuția săriturii LUTȚ un șurub fără împingere);
- exerciții pentru perfecționarea în gruparea și degruparea poziției;
- exerciții pentru perfecționarea aterizării

PATINAJ ÎN PERECHE – coerența mișcării partenerilor, lăsând impresia unitate completă.

Principalele grupe de mișcări, selecția partenerilor

în patinaj artistic în pereche partenerii se deplasează separate și împreună. există câteva variante deplasării separate a partenerilor.

- construcție paralelă ;
- construcție succesivă;
- construcție în onglidă;
- poziția „separat”;
- poziția mână în mână;
- poziția după umăr;





a) Poziția mână în mână și după umăr,

poziția „Kilian”

Pași, sărituri, sărituri și întoarceri separate; sărituri și întoarceri comun și întoarceri în comun, spirale,

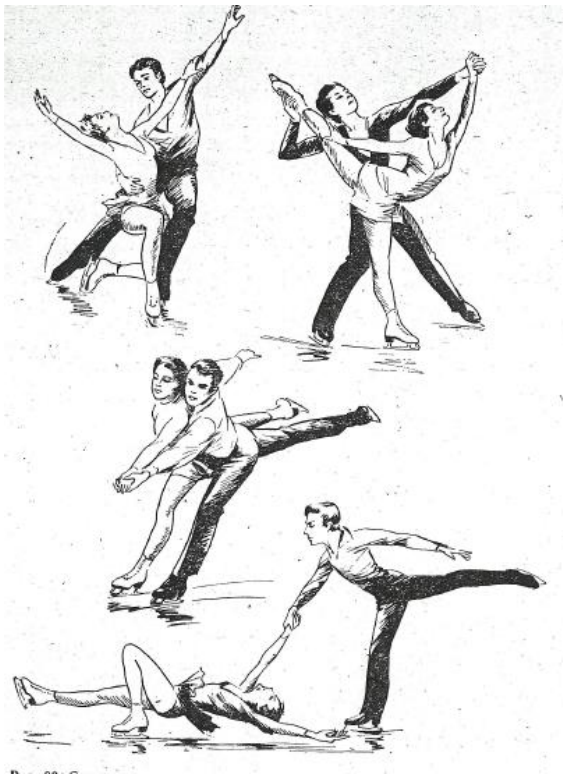


fig. spirala

fig. întoarcere în comun

a) stând; b) așezat și c) în cumpănă.



fig. ocolire

Ocolirea - element contemporan, în care partenerul după terminarea spiralei, se găsește în poziția compas și conduse în jurul său partenera.

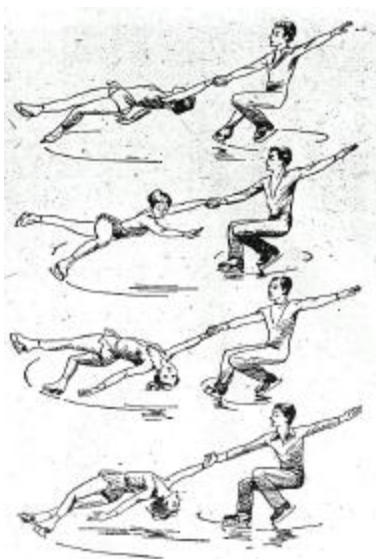


fig. Todes – partenera alunecă pe un picior aproape la orizontala, iar partenerul execută compasul înapoi-exterior. există 4 varinate a Todes.

- a) după talie;
- b) sub umăr (axilă);
- c) mână în mână;
- d) pe o mână;
- e) pe coapsă

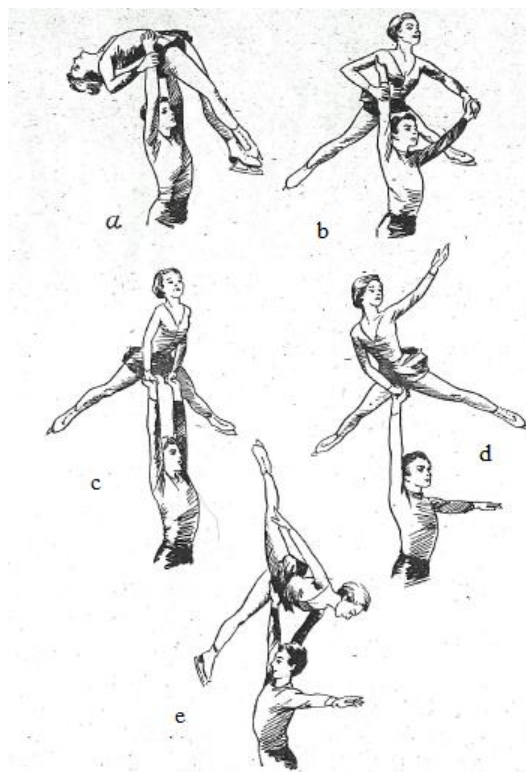


fig. Variante apucare în execuția suportului

Elementele programei scurte – ele sunt unite în 4 grupe programei obligatorii câte 7 în fiecare.

1. Sărituri

2. Sprijin /susținere și rotații inverse

3. Todesi

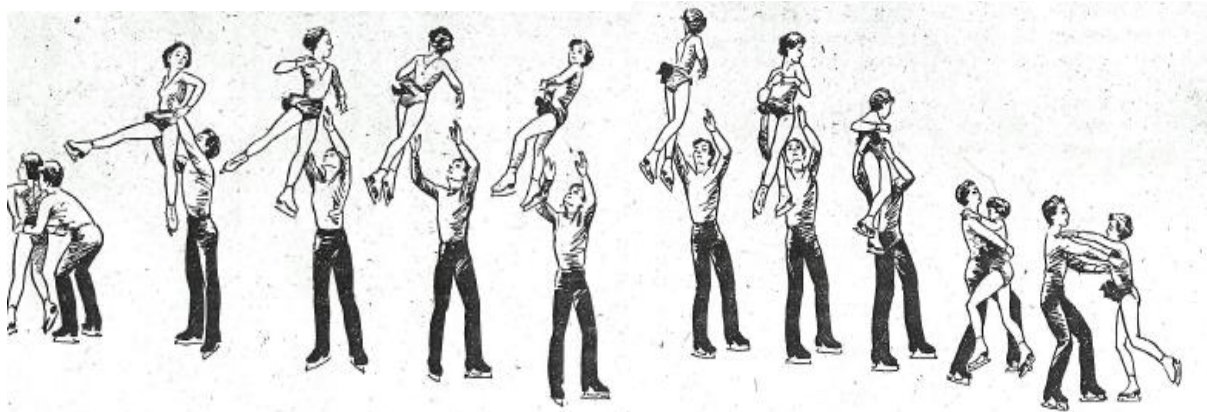


fig. rotație inversă LUTȚ-sfoară în două șuruburi



fig. aruncare ACSEL -em

ELEMENTELE PROGRAMEI LIBERE

În pereche se deosebește cu mare varietate de elemente. Pași, întoarceri, susțineri, ocoliri și sărituri, legate de muzică, compuse de antrenor și coreograf și patinatori, alcătuiesc creație artistico-sportivă complexă. Conținutul programelor libere se schimbă de la an la an.

Cerințele elementelor programei:

se permite executarea unde partenerii se leagă între ei prin prize: mână – încheietură; încheietură-încheietură; mână – trunchi.

este interzis în susțineri apucare de picior, întoarcerea partenerei în plan orizontal, întoarcerea partenerei mai mult de 3 șuruburi etc.

sunt interzise mișcare de întoarcere, în care unul din parteneri ține pe celălalt după ceafă, picior sau mână.

celelalte elemente ale programei se execută după aprecierea sa.

Caracteristicile metodice ale învățării în patina artistic în pereche

pentru sarcinile învățării patinajului artistic în pereche sunt formarea și perfecționarea deprinderilor alunecarea în comun și separat, îmbunătățirea tehnicii elementelor în comun și separat și învățarea legată de aceasta teoria.

Toate sarcinile se rezolvă cu următoarele mijloace: exercițiile patinajului artistic; exerciții specific-pregătitoare, execuții pe gheață, exerciții imitative în sală, exerciții de dezvoltare generală.

Metodica învățării întoarcerilor în comun.

învățarea începe cu cunoașterea / stăpânirea întoarcerii în cerc în poziția cumpănă în priză mână în mână.

Metodica învățării spiralei – pe gheață se învață mișcare înainte și înapoi, cu schimbarea direcției alunecării, poziția partenerilor, cu depărtarea și apropierea partenerilor.

metodica învățării ocolirii – intrarea și ieșirea din mișcare, poziția partenerilor și caracteristicile prizei în sala. Pe gheață partenerul trebuie să învețe compasul, iar partenera fixarea poziției părților corpului în spirală.

DANSURI SPORTIVE PE GHIAȚĂ

Dansurile sportive au în comun multe cu patinajul în pereche pe patine, numai că ambele probe se deosebesc între ele. DS pe gheață execuția pașilor în comun din secțiunea standar și latino-americană.

Dansurile sportive – triatlon, primul este proba – dansurile obligatorii, are descrierea clară a pașilor. Dansul original fiecare pereche – stil programei obligatorii și trei – dans liber.

Elemente de bază și poziții

- elemente fără schimbul frontului mișcării;

- elemente cu schimbarea frontului mișcării;
- pași de alergare;
- Tvizli – o întoarcere pe un picior;
- poziții din dans

Dansuri originale, liber alese și demonstrative