

Trening praktyczny obejmuje nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów gry:

- techniki zagrywania kamienia,
- techniki zagrywania z odpowiednią siłą i kierunkiem,
- treningi taktyczne i komunikacji w drużynie,
- oceny kamieni i „czytania” lodu.

W treningu należy uwzględnić stopień zaawansowania graczy, od zajęć wszechstronnych dla zawodników początkujących i grających rekreacyjnie aż do zajęć na poziomie mistrzowskim dla tych o aspiracjach medalowych (Raczek 1991).

Poniżej przedstawiono metodykę treningu podstawowych elementów gry w curling, stosowanego w szkoleniu zawodników na wózkach.

### Nauczanie zagrywania kamieni

Zawodnik ustawia się równolegle do linii centralnej, między domem a *hog line*. Po ustawieniu się blokuje hamulcami koła wózka. Zakłada końcówkę kija na rączkę kamienia, odsuwa przed siebie kamień tak, aby kij był nisko nad lodem, równolegle do niego i zarazem do koła, a dłoń znalazła się na końcu kija, lekko z tyłu. Pchnięcie wykonuje się płynnym ruchem, z lekkim wychyleniem ciała ku przodowi na końcu ruchu ręką. Ręka musi poruszać się po linii prostej. Musi być lekko napięta, ale nie kurczowo, aby zachować płynność ruchu. W pozycji początkowej jest ona wychylona do tyłu i lekko ugięta w łokciu, w trakcie zagrania rękę się prostuje. Po wypuszczeniu kamienia zawodnik musi jeszcze chwilę utrzymać kij w powietrzu, by w fazie końcowej, kiedy rączka kamienia wysuwa się z uchwytu, nie zakłócić tego ruchu szarpnięciem. Wymaga to dużej precyzji, umiejętności poruszania ręką w linii prostej. Naucza się tego ruchu także „na sucho”, poza lodem i bez kamienia.

Podczas zagrywania kamienia osobę rzucającą trzyma drugi zawodnik z tyłu (blokuje wózek), tak aby wózek osoby zagrywającej się nie poruszył (ryc. 4.135).



RYCINA 4.135.

Pozycja do zagrania kamienia. Osoba z tyłu blokuje wózek zagrywającego.

### Nauczanie zagrywania „na kierunek”

Kluczową umiejętnością jest ustawienie zawodnika we właściwym kierunku. Długość toru (45 m) może mieć wpływ na dokładność zagrywania. Niewielki, kilkucentymetrowy błąd w ustawieniu „na kierunek” może skutkować dużo większym błędem, kiedy kamień znajdzie się w polu punktowym (dom).

Ustawiania się „na kierunek” można uczyć różnymi sposobami.

1. Ustawianie zawodnika, wózka i kija w różnych, nawet najdziwniejszych kierunkach i wypuszczanie kamieni – buduje to wewnętrzne poczucie kierunku, świadomość ciała i jego położenia.
2. Ustawianie zawodnika z pomocą kapitana drużyny (ryc. 4.136, 4.137). Po ustawieniu się we właściwym kierunku, przestawieniu się pod odpowiednim kątem (nie równoległym do linii centralnej), otrzymuje informację od skipa (zawodnik drużyny stojący na końcu toru), czy kij jest prawidłowo ustawiony – czy jest przedłużeniem linii zagrywania kamienia. Jeśli tak nie jest, skip ręką pokazuje, jak przestawić kij, zawodnik poprawia ustawienie kija oraz dostawia wózek tak, żeby był ustawiony równoległe do kija. Wózek zawsze należy ustawiać w tej samej odległości i pod tym samym kątem od kija, tak aby zawsze doskonalić ten sam wzorzec ruchu.