

ПАВЛОВ А.С., ДЕЕВ А.Е., ПРОСКУРИН К.С.

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ
ВНЕ ЛЬДА**





“Данное методическое пособие создано в соответствии с современными знаниями о подготовке квалифицированных хоккеистов и представлено одним из разделов самостоятельной подготовки хоккеистов вне льда. В пособии в доступном виде представлены упражнения с клюшкой для хоккеистов различной квалификации. Предложенные в пособии упражнения позволяют решать задачи обучения технически правильным приемам владения клюшкой и развития специфических двигательных характеристик мышц верхнего плечевого пояса.”

Сергей Федоров – 2-кратный призёр Олимпийских игр, 3-кратный чемпион мира, 3-кратный обладатель Кубка Стенли. Член Зала хоккейной славы, входит в список 100 величайших хоккеистов за всю историю НХЛ.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be "S.F.", written in a cursive style.

ВВЕДЕНИЕ

В хоккее на протяжении уже нескольких десятков лет большой акцент уделяется подготовке хоккеистов вне льда, так называемой общей физической подготовке (ОФП). Значимость тренировочных занятий «на земле» в плане подготовки высококлассного хоккеиста необоснованно ставится на первый план, как база для формирования специфических ледовых умений и навыков.

Другими словами, ошибочно распространено мнение, что плохой бросок у хоккеиста – это признак слабо развитых мышц верхнего плечевого пояса, а ни в коем случае не признак слабой технической подготовки, т.е. элементарного неумения хоккеиста правильно выполнить соответствующее бросковое движение.

Многими спортивными специалистами, и практиками в первую очередь, из разных видов спорта уже давно было доказано, что ОФП играет второстепенную роль и не может быть главенствующим звеном в подготовке квалифицированных спортсменов и не может заменить специализированные тренировочные занятия в конкретном виде спорта. Общей физической подготовки не существует – любая физическая подготовка специфична и целенаправлена, поэтому следует всегда говорить о специальной физической подготовке, при том, что она является неотъемлемой и неотделимой частью целостного тренировочного процесса.

Ввиду отсутствия необходимого количества ледового тренировочного времени для совершенствования владения клюшкой и шайбой представляется крайне важным в тренировках на земле особое внимание уделять комплексу упражнений с клюшкой с использованием мяча либо специальной шайбы, с которой выполняемые

движения максимально приближены к ледовой тренировочной работе.

Работа клюшкой на земле направлена на: совершенствование точности движений, повышение скорости работы рук, отработку смены темпа ведения шайбы/мяча, минимизацию потерь.

Упражнения с ведением мяча/шайбы должны выполняться во время и после тренировки в тренажерном зале для положительного переноса тренированности с неспецифических упражнения в специфическую хоккейную работу (или между упражнениями, например: серия отжиманий и после выполняется ведение клюшкой в разном темпе со сменой темпа). Особенно это относится к выполнению различных силовых упражнений в тренажерном зале – введение в подготовку тренировочных упражнений с ведением клюшкой шайбы/мяча позволяют ликвидировать последующие эффекты «зажатости и крепатуры» в движениях на льду.

При построении тренировочных занятий на земле у хоккеистов стоит руководствоваться принципами специфичности и целесообразности средств и методов подготовки – упражнения должны быть максимально приближенные к ледовой работе и ориентированные на рост хоккейного мастерства и повышения характеристик конкретных движений. Чем более специфичны подобранные упражнения, тем больший эффект будет в тренировочных занятиях на льду.

С учетом вышесказанного должны подбираться специализированные тренажеры, которые будут эффективно использованы в подготовке хоккеистов вне льда, среди которых стоит отметить: «змейки», стойки с клюшкой, «пассеры» для отработки передач, слайдеры для отработки техники толчка, бросковый щит и т.д.