

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 3 города Благовещенска»

Методическая разработка

Современный подход к тренировочным занятиям хоккеистов на земле

Составил: тренер-преподаватель: Смльянинов И.А.

Рассмотрена на тренерском совете
Протокол №5 от 13.05.2019

г. Благовещенск, 2019

Современный подход к тренировочным занятиям хоккеистов на земле

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. Важно понимать, что тренировочные занятия «на земле» в хоккее нужны и должны быть направлены главным образом на:

- Обучение техническим приемам владения клюшкой (ведение, обводка, передачи, броски) с использованием специализированных тренажеров.
- Усиление анаболических процессов в организме и дальнейшая «переработка» тренировочной работы на земле (прыжки, упражнения с отягощениями/с весом собственного тела и т.п.) в рост специальной тренированности хоккеиста.
- Создание необходимого мышечного корсета с целью минимизации рисков получения травмы (что также зависит и от технического мастерства хоккеиста).

В связи с вышесказанным тренер должен задуматься зачем нужно выполнять то или иное упражнение «на земле», что оно может дать хоккеисту и какие положительные и отрицательные моменты привнести. Большинству хоккеистов хорошо знаком пример отрицательного влияния предшествующей тренировочной работы на земле, когда после кроссовых бегов на земле при выходе на лед невозможно ускориться или сменить темп, мышцы ног быстро забиваются — хоккеист начинает выпадать из игрового процесса.

Тоже самое относится и к владению клюшкой: чрезмерная тренировочная

работа в тренажерном зале на верхний плечевой пояс, приводит к закреплению мышц рук и неспособности атлета позднее на льду выполнять точные плавные движения клюшкой, при этом растет количество технического брака (потерь) в контроле над шайбой.

С педагогической и физиологической точек зрения, и как показывает практика, **тренировочные занятия на земле у хоккеистов должны проводиться не более 2 раз в неделю, продолжительность занятия – 30-60 мин в зависимости от возрастной группы.** При этом возможна самостоятельная тренировка спортсменов дома в плане ведения клюшкой мяча/шайбы – 30-40 минут ежедневно. Тренером как минимум должен быть выбран комплекс упражнений, максимально ориентированный именно на соревновательные упражнения, при этом желательно использование специализированных хоккейных тренажеров.

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.

Комплекс включает в себя следующие упражнения:

ведение мяча/шайбы во всех зонах вокруг себя

короткое-среднее-широкое ведение мяча/шайбы

ведение мяча/шайбы в разном темпе (медленное и быстрое)

обводка фишек: восьмерки, треугольники, перебрасывания, подпускания

отработка передач в парах

отработка бросков

Более того, указанные упражнения с ведением мяча/шайбы должны выполняться вовремя (между упражнениями, например, серия отжиманий и после выполняется ведение клюшкой в разном темпе со сменой темпа) и после тренировки в тренажерном зале для положительного переноса тренированности с неспецифических упражнения в специфическую хоккейную работу.

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.

Конечно, возможно и в зависимости от этапа подготовки в определенной степени эффективно использование общеподготовительных упражнений: отжимания, подтягивания, жим штанги, подъемы гантелей и т.п.

Тем не менее, 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. В качестве примера стоит привести следующее:

Для формирования правильной хоккейной стойки выполняются соответствующие изометрические упражнения на земле с удержанием выбранной позиции заданный промежуток времени.

Для развития «взрывных» качеств хоккеиста используются прыжковые упражнения.

При обучении катанию для формирования правильной посадки, формирования правильной техники толчкового движения и необходимой амплитуды движения выполняются работа на специальном хоккейном слайдере либо на беговом хоккейном тренажере.

С целью обучению броску и повышению его характеристик (сила броска, скорость его выполнения, время реакции на мишень, точность броска) необходимо выполнение бросковых упражнений вне льда с обычными воротами, либо на автоматизированном специализированном бросковом тренажере.

Подобный способ построения тренировочной работы на земле в хоккее с акцентом на специфику вида спорта позволит повысить эффективность подготовки в целом и в определенной степени ликвидировать технические недостатки каждого конкретного хоккеиста и развить характеристики конкретных движений (владение клюшкой, броски, передачи, стойка, катание).