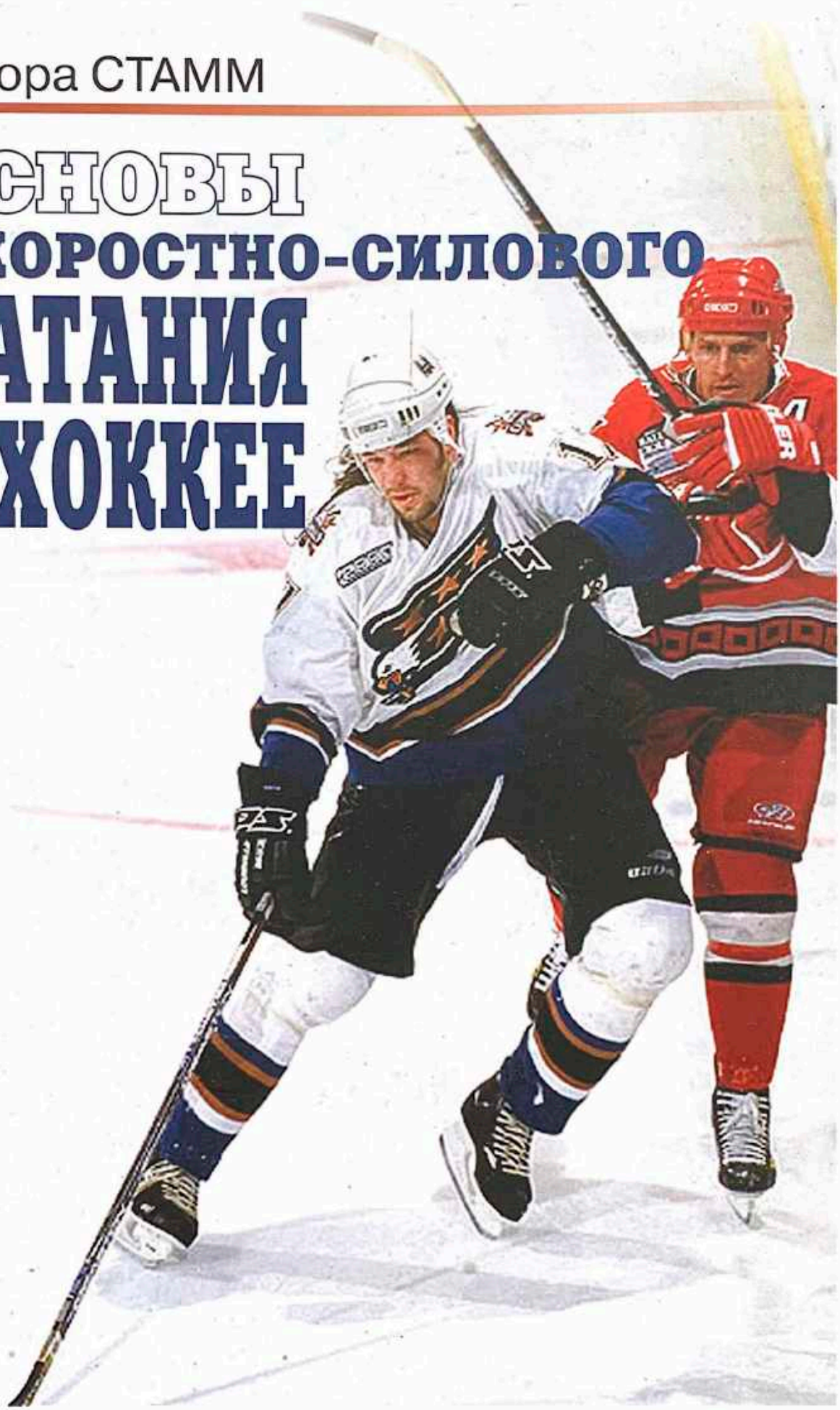
Лора СТАММ

ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО КАТАНИЯ В ХОККЕЕ



Однажды легендарный Анатолий Тарасов сказал: "Невозможно добиться большого успеха, пользуясь старыми коньками, используя старую тактику, навыки и технику". Это утверждение соответствовало истине, когда он привел сборную СССР к девяти победам на чемпионатах мира, и особенно это справедливо сегодня, в условиях скоростного хоккея. Идеальное катание — это существенный фактор успеха для игроков и команд.

К счастью, катание является навыком, который можно приобрести с помощью качественных тренировок и правильной техники. Звезды НХЛ не рождались с их удивительно мастерским катанием; они освоили азы, а потом много времени работали над совершенствованием своих движений и скоростно-силового катания. В большинстве случаев они воспользовались уроками опытного инструктора по технике катания, рекомендации и советы которого позволили им получить минимальное преимущество над соперниками.

В этом пособии Лора Стамм предлагает вам такие же технические советы специалиста и описание упражнений, которые сделали ее чрезвычайно популярным инструктором по катанию на коньках. Если вы считаете, что можете кататься лучше, она вам покажет, как этого добиться. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем игрокам и тренерам.

Херб Брукс,
тренер олимпийской хоккейной команды США 2002 г.,
тренер сборной команды США по хоккею, победителя Олимпийских игр 1980 г.,
член Зала хоккейной славы США и Международного зала хоккейной славы

Лора Стамм

ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО КАТАНИЯ В ХОККЕЕ

КИЕВ
НУФВСУ
«ОЛИМПИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА»
2013

УДК 796.966
ББК 75.579я7
С 29

Специальное редактирование — *Михаил Воробьев*
Перевод с английского — *Виктор Сизоненко*

Стамм Лора
С 29 Основы скоростно-силового катания в хоккее / Лора Стамм; пер. с англ
В. Сизоненко. — К. : Олимп.лит., 2013. — 280 с. : ил.

ISBN 978-966-8708-57-2

В учебном пособии представлена оригинальная система подготовки хоккеистов. Описан такие слагаемые подготовки, как коньки, а также необходимый инвентарь; развитие чувства рав новесия для устойчивости и скорости; приложение силы для развития взрывной скорости; шаг при катании вперед для повышения агрессивности в атаке; скольжение спиной вперед для повы шения мобильности в защите; перешагивания для ускорения на виражах; взрывной старт дл получения преимущества; моментальное торможение; повороты и изменения направления дл движения в любую сторону; подвижность для максимального покрытия хоккейной площадк физическая подготовка для совершенствования техники скоростно-силового катания. В каждо главе дано объяснение того или иного маневра; предлагаются упражнения, направленные на е отработку.

Для тренеров, работающих в хоккее на льду (с шайбой), хоккеистов и студентов соответствук щей специализации физкультурно-спортивных высших учебных заведений.

У навчальному посібнику наведено оригінальну систему підготовки хокеїстів. Описано такі скл дові підготовки, як ковзани, а також необхідний інвентар; розвиток відчуття рівноваги для стійкос і швидкості; прикладання сили для розвитку вибухової швидкості; кроки при катанні вперед для пі вищення агресивності в атаці; ковзання спиною вперед для підвищення мобільності в захисті; пер ступання для прискорення на віражах; вибуховий старт для отримання переваги; миттєве гальмува ня; повороти і зміни напрямку руху у будь-який бік; рухливість для максимального покриття хоке ного майданчика; фізична підготовка для вдосконалення техніки швидкісно-силового катання. кожній главі подано пояснення того чи іншого маневру; пропонуються вправи, спрямовані на йо відпрацювання.

Для тренерів із хокею на льоду (із шайбою), хокеїстів і студентів відповідної спеціалізації фі культурно-спортивних вищих навчальних закладів.

УДК 796.96
ББК 75.579я

ISBN 978-966-8708-57-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Как сказал однажды Уэйн Гретцки, "Если вы не умеете кататься, вам не суждено играть в хоккей; катание на коньках — это искусство". Да, катание — это искусство. Хоккей — тоже искусство, сложное искусство, которое требует владения многими навыками. Сказавший эту фразу Уэйн Гретцки имел в виду, что без умения выполнять все необходимые хоккейные маневры на коньках с нужной быстротой, подвижностью, мощностью, резкостью и эффективностью, вы не сможете выйти на самый высокий уровень игры. Сегодня звезды НХЛ перемещаются на площадке на скоростях, которые были недоступны еще 10 лет тому назад. Доминируют в сегодняшнем хоккее игроки подвижные и быстрые.

Хоккей начинается с коньков и ног. Если игрок не может мгновенно и эффективно переместиться с точки А в точку Б, ему ничего не может помочь!

В основе техники катания лежат научные принципы — генерирование мощного усилия, физика кругового движения, центр тяжести, ускорение, кинетическая энергия и инерционное движение. Многие игроки не понимают, что совершенствование навыков катания — это длительный процесс. На то, чтобы довести катание до совершенства, требуются годы, точно так, как и на то, чтобы стать великим игроком. Практически невозможно пробиться в игроки высших лиг без самоотверженного и усердного труда в работе над каждым аспектом игры в хоккей.

Джек Блатервик, мой коллега и один из самых знающих людей в сфере биомеханики и физической подготовки, когда-то высказал такую мысль: "Даже с учетом всех предметов тренировочного снаряжения в сегодняшнем хоккее, техника катания и сейчас остается одним из его самых важных элементов. Детей с самого начала следует обучать правильной технике катания, чтобы уже в юношеском возрасте они катались, не задумываясь, как это делать". В книге рассматриваются особенности тренировочных занятий для групп разного возраста.

Тренеры любят игроков с быстрыми ногами. Важно иметь быстрые ноги, так как хоккей является спринтерским видом спорта. Однако быстрые ноги не всегда гарантируют быстроту передвижений. Поскольку скорость — это мера расстояния, преодолеваемого за единицу времени (миль в час, футов в секунду), при каждом шаге (когда игрок передвигает ноги) игрок должен продвигаться на значительное расстояние. Некоторые игроки быстро двигают ногами, но при этом неправильно или не полностью отталкиваются ногами от поверхности льда. Может показаться, что такие игроки быстро двигаются, однако в конце концов они никуда не успевают. Целью должно быть быстрое и эффективное движение.

Помочь игрокам добиться достаточно эффективной быстроты движений при правильной технике катания может методика обучения, имеющая систематический и интегративный характер. Как и во всех случаях развития навыков, обучение технике катания должно быть построено по принципу пирамиды. Другими словами, прежде всего игрокам нужно заложить надежную основу. Более продвинутые и сложные технические элементы добавляются по мере взросления игрока и улучшения его умений. Я придерживаюсь такого процесса:

Вначале нужно научить игрока правильному катанию.

После этого научить его кататься правильно и мощно.

Далее научить его кататься правильно, мощно и взрывным усилием.

После этого игрока нужно научить правильному, мощному, взрывному и быстрому катанию.

И наконец, игрок должен научиться правильному, мощному, взрывному и быстрому катанию, — но уже с шайбой, под сильным давлением со стороны соперника в разных игровых ситуациях.

Скорость — это последний элемент развития навыков. Никто не в состоянии освоить новый навык или маневр в быстром движении. Мозг не в состоянии справиться со всей этой новой информацией. Игроки должны сначала научиться правильному катанию, а уже потом думать о мощном, взрывном и скоростном катании, сколько бы для этого не потребовалось времени. Когда игрок уже может кататься мощно, на хорошей скорости и с необходимыми взрывными усилиями, приоритетом номер 1 остается правильное катание. Именно это сочетание требований делает таким сложным обучение эффективному мощному скоростному катанию.

Моя методика обучения FAST основана на ощущениях (чувствах, действиях, зрительном восприятии и мышлении или принятии решений) в процессе, включающем множественные элементы как ее строительные блоки. Этот процесс требует времени, терпения, экспериментирования и многолетней практики.

ХОККЕЙНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ГРУПП РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Преподавателю и тренеру нужно обязательно учитывать особенности возраста и уровень навыков катания группы игроков, с которыми они работают. Спортсмены младшего возраста имеют особые потребности, поэтому слишком большие и интенсивные физические нагрузки могут нанести вред их организму. Хоккейные программы для игроков младших возрастов нередко оказываются слишком интенсивными из-за чересчур большого количества соревнований и матчей, очень длинного сезона и излишне большого давления в связи с задачей победить в соревновании. Детей часто подталкивают родители и тренеры, чтобы те выбрали именно хоккей и специализировались на этой игре задолго до того, как достигают необходимого возраста для такого выбора.

До того, как им исполнится 8 лет, дети должны заниматься развлекательными и стимулирующими видами деятельности, им полезно много двигаться. Детям этого возраста предстоит овладеть широкой основой двигательных навыков. Отличными видами деятельности для них являются танцы, подпрыгивания на батуте и различные прыжки. В этом возрасте детям трудно удерживать внимание на каком-либо объекте долгое время, поэтому обучающие упражнения должны быть несложными и интересными для них. Преподавание должно быть кратким и простым; самая лучшая стратегия обучения при этом состоит в использовании методики "показать и рассказать". Структурированные практические занятия с детьми этого возраста не дают долговременного эффекта.

Интенсивный тренинг и участие в соревнованиях в слишком молодом возрасте будут сдерживать развитие чувства равновесия, подвижности и координации движений. Это помешает детям освоить другие виды спорта и получить различные двигательные

навыки, необходимые для максимальных скоростно-силовых результатов в дальнейшем, когда они станут старше.

В возрасте от 8 до 10 лет постуральные навыки и навыки поддержания равновесия закрепляются и становятся более автоматическими. Такие дети уже могут усвоить некоторые из базовых движений, требующихся для организованного спорта; однако они, как и раньше, имеют недостаточную устойчивость внимания, им сложно принимать быстрые решения, требующиеся в сложных игровых видах спорта. Таким детям нужно заниматься несколькими видами спорта для развития чувства равновесия, подвижности и координации движений. Если при этом использовать сбалансированный подход, обеспечивающий интерес детей, прекрасными видами спорта для этого могут быть хоккей, футбол и баскетбол, а также боевые искусства, плавание, детский бейсбол и лякросс. Во время хоккейных игр полезными для данной возрастной группы являются базовые навыки катания, которые можно показать и отработать на занятиях, но при условии, что такие практические занятия будут интересны для участвующих в них детей.

В 10—12 лет (препубертатный возраст) у детей заметно улучшается координация, двигательные навыки и способность принимать решения. В этом возрасте на занятиях по хоккею следует особое внимание уделять навыкам катания; в последующие годы нужно также продолжать уделять первостепенное значение развитию техники катания. Игроки данного возраста уже готовы к занятиям на развитие выносливости и быстроты. Им нужно предлагать виды деятельности и упражнения, включающие базовые силовые качества, резкость, координацию, владение телом, чувство равновесия и ритма. Сохраняется значение интересных и разнообразных занятий, поэтому детей этого возраста следует призывать заниматься многими видами спорта.

В возрасте 13—16 лет дети способны использовать навыки сложной структуры и воспринимать большие объемы информации. Они могут достаточно долго фокусировать свое внимание, резко возрастает их способность принимать решения. Эти юные спортсмены уже готовы к спортивной специализации и по-настоящему самоотверженной и интенсивной работе на тренировочных занятиях. В этом возрасте происходит активный рост юного спортсмена, а в его организме и жизни происходят самые значительные и весьма заметные изменения.

Тренировка навыков катания

Катание — чрезвычайно сложная деятельность, а хоккей — технически крайне сложный вид спорта. Движения во время катания являются неестественными для тела человека; фактически, эти движения часто являются противоестественными. Катание состоит из многочисленных и взаимосвязанных движений со сложной структурой. Каждый маневр хоккеиста является единым целым, состоящим из различных компонентов. Каждый такой компонент следует изучить отдельно, после чего свести все компоненты маневра воедино. Отработка надлежащей техники является существенным требованием, чтобы игрок стал быстрым, мощным, взрывным, резким и эффективным хоккеистом.

Как уже отмечалось ранее, я являюсь сторонницей методики пирамиды, т. е. подхода, при котором сначала закладывается прочный фундамент как основа для последующего оттачивания каждого элемента и сведения их в единое целое. При работе с начинающими игроками мы сначала обучаем их навыкам катания без шайбы. С шайбой они работают после того, как уже прочно усвоят правильное выполнение эле-

ментов катания. По мере взросления учеников, мы уделяем все больше внимания развитию их скоростно-силовых и взрывных возможностей. На заключительном этапе обучения мы сосредотачиваемся на реализации усвоенного навыка с сопротивлением, в игровых ситуациях. В конце каждого тренировочного занятия игрокам следует разрешить покататься "с ветерком", для собственного удовольствия, не заботясь о правильности техники катания.

Программы отработки навыка (техники) катания для игроков младшего возраста, как и для начинающих хоккеистов всех возрастов, должны включать базовые элементы простого катания на доступной для них скорости. Чтобы чисто и эффективно выполнить нужные элементы, таким игрокам следует оказывать необходимую помощь.

Начиная с 11-летнего возраста, технику катания следует дополнять упражнениями на развитие силы, взрывного характера движений и скорости. Занятия должны включать интервальные тренировки (чередование нагрузки и отдыха). Независимо от целевой направленности тренировки, — будь то отработка спурта с места, развитие силы, подвижности, техники катания или атлетизма, например, устойчивости, чувства ритма и координации движений, — занятия должны включать интервальные тренировки как их составную часть.

Длительные тренировочные занятия в медленном темпе (без работы над скоростными качествами игроков), как уже доказано, приучают мышцы к медленной работе. Это значит, что развивать скоростные качества с помощью движений в медленном темпе (как, например, бега трусцой) невозможно без применения интервального тренинга.

Примечание: нужно внимательно следить за занятиями с использованием кросса и бега на длинные дистанции. Если игроки младшего возраста слишком часто бегают кроссы или бегут дистанцию по жесткому или неровному покрытию, это может привести к травмам зоны роста костей, особенно в период ростового скачка у юношей.

Периоды спринтерской работы для всех молодых игроков, включая юношей, не должны быть длительными (максимум 15 с), чтобы не допускать накапливания в их организме молочной кислоты. Между каждым таким периодом спринтерской работы необходимо давать достаточно времени для отдыха и восстановления.

Пока игроки продолжают разучивать технические элементы катания на коньках, тренировки на развитие быстроты следует в основном проводить за пределами ледовой площадки. Это необходимо для того, чтобы исключить ситуацию, когда отработка скоростных качеств мешает развитию навыков правильного катания. Тренеры должны помнить, что начинающие игроки не могут освоить что-то новое, выполнять движения правильно или эффективно, если они устали. Для такой категории учеников требуется оптимальное сочетание времени для работы и для восстановления. Ключом для овладения любым навыком является правильное выполнение упражнений (достичь идеала можно только за счет идеальной тренировки).

Тренировка силовых качеств

Во время занятий на развитие физической силы с детьми, не достигшими половой зрелости, в тренировку следует включать только упражнения с немаксимальным сопротивлением (например, изометрические упражнения, в которых используется собственный вес ученика, легкие гантели или медицинболы). Наиболее важными и полезными являются упражнения, в которых задействованы все части тела, особенно для развития базовой (становой) силы.

Для усвоения навыков катания начинающим игрокам следует выполнять упражнения на развитие силы в стойке на одной и на обеих ногах. Если игроки работают над силой ног с младшего возраста, то они с большей вероятностью научатся правильной технике катания. Умение кататься и сила ног (особенно сила в опоре на одну ногу) являются взаимодополняющими (синергическими) факторами, поэтому и то, и другое следует развивать одновременно, с одного и того же возраста, при том, однако, условии, что такие тренировки должны вызывать у детей интерес.

Внесение изменений в тренировки в период юношеского ростового скачка

В период юношеского ростового скачка (ЮРС) у детей часто нарушается координация и качество катания. Из-за этого снижается становая сила, ухудшаются устойчивость корпуса, координация, техника, взрывная сила и скорость передвижения ног. Период ЮРС в целом оказывает отрицательное (хотя и временное) влияние на процесс обучения.

В соответствующие циклы роста организма дети не имеют биологической основы для нужной силы в стойке на одной ноге или мышечной выносливости, что требуется для сохранения надлежащего положения корпуса при катании на коньках. Занятия на льду с ними должны быть направлены на развитие навыков и техники катания, а не на развитие физической силы. На занятиях в зале основное внимание следует уделять упражнениям в стойке на обеих и на одной ноге на развитие координации, чувства равновесия и подвижности. Критически важное значение имеют упражнения, позволяющие развивать становую силу и стабильное положение корпуса. Более интенсивные скоростно-силовые упражнения следует подключать на более позднем этапе, когда мышцы обретут должную силу.

В период полового созревания учеников тренировочные занятия должны включать упражнения на развитие скорости, быстроты и взрывного характера движений.

Работа на льду для улучшения катания. Игрокам следует и дальше работать над развитием основ рационального катания. Задача совершенствования техники катания должна присутствовать во всех тренировочных занятиях.

Работа в зале для улучшения катания. Игрокам следует работать над стабильным удержанием корпуса с опорой на обе ноги или на одну ногу. Им следует выполнять упражнения на развитие быстроты работы ног и выполнять взрывные прыжки (силовая подготовка) из глубокого приседа с высоко поднятыми плечами и головой.

При использовании такого сочетания тренировочных занятий тренер подводит игроков к тому, чтобы те реализовали свой потенциал владения коньками.

Решающее значение для развития быстроты работы ног и взрывной мощи имеют 3—4 года после наступления половой зрелости у ваших подопечных. Однако игрокам следует продолжать оттачивать технику, улучшать силовую и скоростную подготовку, быстроту перемещений и повышать быстроту работы ног также в период юношеского ростового скачка и после него; многие игроки теряют эти качества во время своего интенсивного роста. Варианты возрастных изменений достаточно четко определяются до периода полового созревания. Однако если у игроков уже заложена надежная основа механики катания и быстрой работы ног, то элементы взрывных перемещений, резкости и эффективности можно улучшить, когда наступит половое созревание и в течение нескольких лет после этого.

Соревнования — важная часть развития молодого человека. Хоккей — один из замечательных игровых видов спорта. Его можно использовать как отличный учебный полигон для обучения подростков успешной конкуренции во многих сложных и конфликтных жизненных ситуациях. Однако ценность хоккея определяется тем, как в него играют. Прежде всего от родителей и тренеров зависит, чтобы развитие детей происходило в ходе разумного, хорошо структурированного продуманного процесса. В этом процессе дети должны усваивать положительные жизненные уроки, максимально раскрывать свой скрытый потенциал и получать положительный воспитательный опыт по мере взросления.

ПОДСКАЗКИ ТРЕНЕРА

Для подростков катание не представляет собой самую интересную часть хоккея. Они хотят играть в хоккей, а не отрабатывать технику катания. Сложной задачей и вызовом для тренера или инструктора скоростно-силовой техники катания на коньках является обучение технике катания таким образом, чтобы ее элементы были вполне понятны, легко запоминались и были интересными для тренировочных занятий. Как только подростки понимают, что качество игры повышается в результате улучшения катания, они становятся по-настоящему прилежными учениками. Получив возможность проводить больше игрового времени на площадке и накопив определенный опыт игры в большинстве или в меньшинстве для них становится очевидной связь между умением хорошо кататься и временем, проведенным на площадке.

Вот несколько идей, как можно обеспечить эффективность тренировки, делая это так, чтобы она была интересна для подростков.

- По возможности, объясните план тренировочного занятия до выхода на лед. Время на льду пролетает незаметно. Если игроки заранее знают ваши планы, они будут готовы сразу же включиться в тренировочную работу.
- Установите эффективное соотношение между объяснениями и катанием. Чередуйте краткие и частые пояснения с более длительными периодами катания.
- Помните: хотя стиль катания каждого игрока уникален, однако определенные принципы катания являются универсальными и их следует обязательно придерживаться. Вам нужно учить ребят этим принципам и закреплять их на практике.
- Не следует ожидать успешного результата немедленно. Игрокам требуется много лет, чтобы достичь безупречного качества катания.
- Давайте подросткам больше заданий на льду — они быстро отвлекаются. Для этого нужно планировать организацию тренировочной работы на хоккейной площадке. Можно организовать раскатку по всей длине площадки, если группа игроков небольшая, а когда участников тренировки много, катание следует организовывать от одного бокового борта к другому. При возможности организуйте работу в нескольких небольших группах. Научитесь чувствовать, когда участники группы начинают отвлекаться, и переходите на новое упражнение, прежде чем потеряете контроль над группой.
- Не позволяйте игрокам кататься как попало. Потребуйте от них сосредоточиться на правильной технике катания. Остановите тренировку, если их катание становится беспорядочным. Дайте игрокам понять, что вашей целью является научить их кататься правильно, а не так, как им удобно.
- Заканчивайте тренировку катанием высокого качества "на интерес". Даже остановки и старты могут быть захватывающим упражнением, если игроки работают над улучшением качества их выполнения, а не просто для поддержания игрового тонуса!

Советы относительно включения упражнений на развитие техники катания в тренировочные занятия

Обучение базовым элементам техники катания следует проводить в начале сезона.

• Первый месяц: Посвятите половину каждой тренировки обучению базовым элементам техники катания. Это должны быть шаги вперед, шаги назад, перешагивания, старт, повороты, изменение направления движения на противоположное и др.

• Второй месяц: посвятите 25 % каждого тренировочного занятия отработке минимум одного-двух из этих базовых элементов техники катания.

• Третий месяц: посвятите 25 % каждого тренировочного занятия отработке минимум одного-двух из этих базовых элементов техники катания с ведением шайбы.

• После третьего месяца: уделите несколько минут каждого тренировочного занятия отработке техники катания, напоминая игрокам о правильности техники катания с шайбой даже во время двусторонних тренировочных игр.

Примечание: следует напоминать игрокам о необходимости придерживаться правильной техники катания на всех тренировочных занятиях (а потом также и в играх).

Советы относительно включения маневров на коньках в двусторонних тренировочных играх

Придумайте групповые упражнения или игры, в которых основное внимание уделяется технике катания. Конкретные маневры на коньках можно усилить в таких групповых занятиях, установив конкретные правила.

• Игрок с шайбой должен сделать не менее 4—5 шагов с шайбой вперед, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен сделать не менее 4—5 шагов с шайбой назад, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен сделать не менее 2—3 перешагиваний вперед или назад, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен сделать не менее 1—2 пивотов (резких разворотов), прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен 1—2 раза сменить направление движения на противоположное (катание вперед—назад или назад—вперед), прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен 1—2 раза сделать "вертушку" (разворот на 360° вокруг своей оси), прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок (с шайбой или без шайбы) должен сделать ускорение каждый раз при входе в зону нападения.

• Игрок (с шайбой или без шайбы) должен стартовать с неподвижного положения, оттолкнувшись ото льда носком конька, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок (с шайбой или без шайбы) должен выполнить 2—3 торможения и старта, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен выполнить не менее 2 поперечных перемещений, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игроки должны выполнить не менее 2—3 перепасовок шайбы, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

• Игрок с шайбой должен преодолеть полосу препятствий, прежде чем сделать пас или выполнить бросок.

Можно также придумать другие правила или предложить игрокам самим придумать новые правила. Дети просто обожают такую творческую деятельность.

Советы относительно включения в тренировочные занятия соревнований на скорость

Используйте соревнования на скорость с призами победителю для создания атмосферы соперничества и развития бойцовских качеств. Но при этом нужно помнить, что соревновательные забеги полезны только в том случае, если игроки достигли определенного уровня владения техникой катания; если игроки только учатся этому навыку, соревнования на скорость могут приносить вред. В горячке гонки участники забегов вынуждены будут забыть о технике. В такие соревнования можно включить катание вперед, назад, маневры в углах площадки, повороты, соревнования на маневренность и др.

Советы относительно отслеживания прогресса в технике катания

Засекайте время, требующееся игрокам для выполнения упражнений, и фиксируйте их результаты при выполнении различных маневров на льду. Можно отслеживать, например, такие маневры:

- гладкое катание — прямо и спиной вперед;
- взрывное ускорение с места после полной остановки;
- торможение и старт;
- поперечная мобильность (для этого возможно участие двух игроков, — один атакует, другой защищается);
- повороты, смена направления движения, "вертушка" (разворот на 360°) и др.;
- преодоление полосы препятствий (с использованием нескольких типов маневренного катания и демонстрации подвижности для объезда препятствий).

На заметку тренеру

- Тренер или инструктор должны выработать свою философию и последовательно придерживаться ее.
- Теплые отношения и дисциплина не являются взаимоисключающими понятиями.
- Учебный процесс может иногда доставлять неприятные ощущения, однако требовательность и нацеленность тренера на высокие стандарты оправдывают себя. Каждый раз, когда это возможно, учебный процесс должен доставлять удовольствие для учеников, однако иногда игроков нужно заставлять освоить новое, даже если они противятся этому.
- Следует ценить и поощрять инициативу, творчество и аналитическое мышление игроков. Тренеры, орущие на игроков, угнетают творчество и оказывают давление. Уэйн Гретцки не был продуктом запугивания — ему была предоставлена свобода для ощущений, действий и мысли (FAST), а также для творчества и совершения многих ошибок в процессе развития.
- Не всякая практика ведет к совершенству. Помочь достичь высот мастерства способна только совершенная практика. Именно поэтому тренерам следует призывать игроков к тому, чтобы они тренировались обдуманно и с полной отдачей.
- Тренеры должны ставить перед собой и своими игроками долгосрочные цели. В конце концов, освоенные технические элементы соединятся в единое целое, и ваши игроки заиграют в отличный хоккей, основанный на безупречном катании!

СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

Каждая глава данного пособия состоит из двух частей. В первой части дано детальное объяснение маневра, которому посвящена глава, а во второй части предлагаются упражнения для отработки данного маневра на тренировочных занятиях.

Упражнения расположены по принципу "от простого к сложному". В пособии указано, какие упражнения рассчитаны на младших и начинающих игроков, а какие подходят для более опытных игроков высокого класса. Уровень навыков, требующихся для выполнения упражнений, определен таким образом:

базовый уровень — упражнения, предназначенные для игроков с незначительным уровнем умений и предыдущего опыта. Это означает, что они играют в хоккей не более 1—2 лет. К этой категории относятся игроки местных детских и юношеских лиг, а также взрослые, которые только начинают учиться играть в хоккей. Элементы катания и маневры, отрабатываемые на этом уровне, являются фундаментальными и очень важными для надлежащего развития хоккеистов. На этом уровне шайба используется с ограничениями, так как ученикам нужно сосредоточиться на навыках правильного катания, не отвлекаясь на сложности, связанные с необходимостью контролировать при этом еще и шайбу;

средний уровень — упражнения, предназначенные для более опытных игроков. Это хоккеисты, которые, возможно, и не участвовали раньше в программах по методике Лоры Стамм, но имеют больше опыта, чем игроки базового уровня умений. Здесь упражнения включают маневры промежуточного уровня, выполняемые в более высоком темпе. Занятия с ведением шайбы также проводятся чаще на этом уровне;

высокий уровень — упражнения, предназначенные для игроков с большим опытом и прочными навыками катания (игроков высокого класса). Здесь упражнения включают катание и маневры на высокой скорости. Ведение шайбы предполагается в сочетании со всеми маневрами катания и во всех упражнениях.

Упражнения, описанные в данном пособии, можно использовать в различных сочетаниях.

- Сочетание упражнений на выполнение поворотов с упражнениями, в которых игроки падают на колени.
- Сочетание упражнений с перешагиванием и упражнений с разворотами (пивотами).
- Выполнение упражнений в ходе преодоления полосы препятствий.
- Выполнение упражнений с фиксацией тренером времени их выполнения каждым из игроков.

Упражнения сами по себе недостаточны для формирования идеального атлета. Их цель — усвоение надлежащей техники и использование упражнений, предназначенных для отработки и закрепления этой техники. Задача данного пособия состоит в том, чтобы помочь игрокам и тренерам достичь этой цели.

Глава 1

Коньки и инвентарь для безупречного катания

Никто не отправляется в путешествие без дорожной карты и определенных планов. Точно так же и вам не стоит начинать кататься, пока вы не рассмотрите и не выполните советы, предлагаемые в данной главе.

Самой важной частью инвентаря хоккеиста являются его коньки. Без коньков невозможно подготовить игроков к овладению навыками скоростно-силового катания, резкости и подвижности. Ваша игра зависит от качества хоккейных ботинок, того, как они облегают ногу, как зашнурованы, как заточены лезвия коньков, и от ухода за ними, поэтому выбирать хоккейные ботинки нужно с умом. Если купить дешевую пару коньков, это будет плохим вложением средств; а купив коньки для ребенка на вырост, чтобы ими можно было пользоваться несколько лет, можно сэкономить немного денег, но это большая глупость. Для хорошего катания у хоккеиста должны быть ботинки качественной конструкции, которые хорошо сидят на ноге, с правильно заточенными лезвиями, изготовленными из хорошо закаленной стали.

ХОККЕЙНЫЕ КОНЬКИ

Хорошо сконструированные хоккейные ботинки, удобно сидящие на ноге, улучшают качество игры, а ботинки неудачной конструкции — ухудшают. Ботинки хорошего производства должны прочно фиксировать ступню, позволяя в то же время игроку выполнять сложные маневры на льду.

В качественных ботинках имеется слой плотного усиливающего материала (зона задника), поддерживающего арку ступни и голеностоп в момент, когда хоккеист наклоняет ступню внутрь или наружу. Ботинок правильной конструкции невозможно согнуть до соприкасания зоны задника с зоной голеностопного сустава. Ботинки самых лучших производителей плотнее охватывают ступню, лучше ее поддерживают и лучше защищают от травм после ударов шайбы или клюшки.

Примечание: если только у хоккеиста не травмирована ступня, разговоры о слабых голеностопах — это миф. Когда голеностоп не держит ногу, причина обычно состоит в том, что ботинки не подогнаны, как нужно, или имеют неудачную конструкцию зоны задника. Отсутствие хорошей устойчивости голеностопных суставов — практически полная гарантия того, что правильно кататься в таких ботинках будет сложно и даже неприятно. Когда не выдерживают голеностопы, возникает боль!

Рекомендации для правильного выбора хоккейных ботинок

Подбирать себе хоккейные ботинки следует в магазинах, которые специализируются на торговле хоккейным снаряжением. Служащие таких магазинов хорошо разбираются в различных моделях и брендах и могут помочь выбрать коньки, отвечающие вашим конкретным потребностям. Вот несколько рекомендаций, касающихся подбора хоккейных ботинок.

• Размеры ботинок отличаются от размеров обычной обуви и зависят от производителя. Каждый производитель использует разные лекала, поэтому ботинки одного и того же размера одного бренда могут сидеть на ноге как влитые, а другого — нет.

• Ботинки должны охватывать ступню как кожаная перчатка кисть — плотно, но без дискомфорта, и достаточно прочно поддерживать ногу. Пальцы ног должны касаться носка ботинка, но ботинок не должен быть тесным. Ботинки должны плотно охватывать подъем и район пятки.

• Для того чтобы проверить, как сидят ботинки, плотно зашнуруйте их, — промежуток между отверстиями для шнурков в одном ряду должен составить 1,5—2 дюйма (3,8—5,1 см). Если же это расстояние меньше, это значит, что ботинки, вероятно, слишком широки для вашей ступни, и у вас будет болтаться голеностоп, сдвигаясь внутрь при катании. Если расстояние между отверстиями больше 2 дюймов, ботинки, возможно, слишком узкие. Если пятка двигается или если вы можете оторвать ее от подошвы в положении стоя, когда наклоняетесь вперед, ботинки слишком длинные.

• Подгонять ботинки нужно на носок той же толщины, что и тот, в котором вы будете кататься. Носок другой толщины может повлиять на подгонку. Предпочтительнее тонкие носки, потому что они позволяют ботинкам более плотно охватывать ступню. Не надевайте две пары носков, так как это нарушает контакт между ступней и ботинком.

• Если вы пользуетесь супинаторами, их нужно использовать и в хоккейных ботинках. Так вы будете лучше поддерживать равновесие и лучше кататься. Но при этом нужно помнить, что в таком случае ботинки нужно подбирать с учетом супинаторов. Поэтому возьмите супинаторы с собой, когда по вашей ноге будут подгонять новые ботинки.

• Прежде чем надеть ботинки, расшнуруйте их почти до конца. Пытаться втиснуть ногу в ботинки, зашнурованные на три четверти, — пустая затея: нога не влезет, и вы будете считать, что коньки слишком малы.

• Современные хоккейные ботинки чрезвычайно жесткие, и их трудно разнашивать. Игроки, у которых агрессивный стиль катания и которые ежедневно часами не снимают коньки, предпочитают жесткие ботинки, так как они дольше носятся. Любителям же будет сложно разносить жесткие ботинки. Поэтому им следует выбрать ботинки менее жесткой модели или бренда. Еще один вариант — подыскать качественную пару хоккейных ботинок, уже бывших в употреблении. Часто у детей размер ноги увеличивается еще до того, как они разносили ботинки, поэтому такие ботинки находятся в отличном состоянии. Качественные хоккейные ботинки, бывшие в употреблении (б/у), намного лучше, чем новые ботинки низкого качества. Если вы решили приобрести ботинки б/у, убедитесь, что коньки в хорошем состоянии и не слишком остро заточены. Многие магазины хоккейного инвентаря предлагают ботинки б/у, а многие хоккейные организации проводят обмен ботинками в начале хоккейного сезона. После того как вы разносили ботинки, вы должны чувствовать себя в них так свободно, как будто это естественная часть ваших ступней.

Шнурование хоккейных ботинок

Качество катания зависит от правильного шнурования ботинок. Многие игроки шнуруют их слишком сильно. Это ограничивает подвижность ступни и мешает кровообращению, что, в свою очередь, приводит к онемению и спазмам конечности. Ботинки должны поддерживать ступни, а не обездвиживать их, как гипсовая повязка. Правильно зашнурованные ботинки поддерживают ступню, не мешая игроку сгибать ноги в коленях и сгибать голеностопные суставы внутрь и наружу.

Зона самой сильной шнуровки должна быть от точки над пяткой до точки непосредственно над голеностопом (рис. 1.1). Именно здесь требуется самая сильная поддержка ступни. Зона пальцев ступни и зона выше голеностопного сустава должны шнуроваться умеренно. Кое-кто из элитных игроков предпочитают слабую шнуровку зоны выше голеностопа, а некоторые из них вообще не шнуруют ботинки сверху. Не следует тейповать голеностопные составы. Это мешает подвижности ступни, в чем нет абсолютно никакой необходимости.

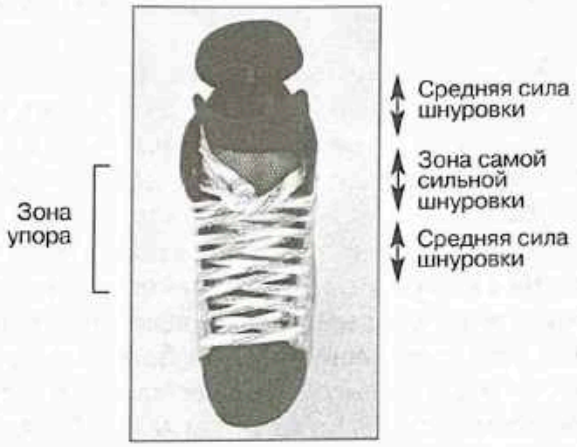


Рисунок 1.1 — Правильно зашнурованный ботинок

Я рекомендую игрокам надевать щитки внутрь язычка ботинка, а не поверх него. Так увеличивается свобода движения при сгибании ноги в колене. Единственно, нужно убедиться, что длины щитка достаточно, чтобы закрыть всю голень. Нельзя оставлять незащищенные щитком участки, куда может попасть шайба или клюшка.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Если слишком туго зашнуровать верхнюю часть ботинка, сгибать ногу в колене и в голеностопном суставе будет сложнее, что приводит к дискомфорту. Плотный охват ступни ботинком приятен, а вот болевые ощущения — нет

Несколько советов, как разнашивать новые ботинки

- В процессе разнашивания новых ботинок шнуровать их нужно, не затягивая слишком сильно.
- Разнашивайте новые ботинки дома — наденьте на лезвия чехлы и ходите по дому в течение 30—60 мин. Некоторые игроки поливают водой ступни (в носках), потом надевают ботинки и ходят в них по дому. Вода действует как пот, а пот ускоряет процесс разнашивания ботинок.
- Не надевайте новые ботинки для участия в важном матче или хоккейном турнире. Разнашивать их нужно во время тренировочных занятий или выставочных матчей.
- Можно посоветовать и такой вариант: поработайте в новых коньках какое-то время, потом смените их на старые, разношенные, и заканчивайте тренировку в них.

Так, надеюсь, можно сократить неприятный период разнашивания и избежать потертостей и волдырей на ступнях.

• Помните, что разнашивание новых ботинок часто сопряжено с волдырями. С этим неудобством приходится мириться всем игрокам. Если вы чувствуете, что натерли ногу, снимите новые ботинки или прикройте потертость медицинским пластырем. Можно также вырезать кольцо из губки и подложить его поверх натертого участка: это помогает устранить давление ботинка на потертость.

ЛЕЗВИЯ КОНЬКОВ

Хорошие хоккейные коньки имеют высококачественные лезвия из закаленной стали, что позволяет сохранять края острыми, несмотря на большую нагрузку. Лезвия плохого качества легко царапаются, тупятся, и требуется часто их затачивать. Некоторые игроки покупают нужные им лезвия отдельно и ставят их на новые ботинки.

Лезвия следует использовать только на льду. Вне льда нужно всегда надевать на них чехлы, даже когда вы идете по резиновому покрытию в коридорах и в раздевалке. Ни в коем случае не допускайте соприкасания коньков с цементными, стальными, бетонными или деревянными поверхностями, потому что так они быстрее тупятся. Как уже отмечалось выше, в большинстве случаев высококачественные ботинки имеют и коньки высокого качества. Однако существует несколько брендовых разновидностей лезвий. Но какой бы ни был бренд, новые лезвия нужно обязательно наточить, прежде чем кататься на них!

Коньки легко поддаются коррозии. После игры или тренировки нужно хорошо протереть коньки полотенцем и надеть на них матерчатые чехлы. Придя домой, снимите чехлы и оставьте коньки сушиться. Потом наденьте на лезвия сухие матерчатые чехлы и положите коньки назад в хоккейную сумку. Никогда не оставляйте на лезвиях резиновые чехлы: в них долго остается влага, и лезвия коррозируют. В случае долгого перерыва в занятиях хоккеем хранить коньки нужно в сухом месте без чехлов. Об этом всегда следует позаботиться, чтобы не повторить опыт того неудачливого игрока, который приходит на каток в начале нового сезона, вынимает ботинки из хоккейной сумки и видит, что они полностью покрыты ржавчиной. Покататься в тот день не удастся!

Конструкция лезвия коньков

Лезвие конька имеет две, похожие на нож, грани (ребра), идущие от носка до пятки, с канавкой (канавкой) посередине (рис. 1.2). Функция этой канавки — подчеркнуть грани лезвия, что позволяет добиться более эффективного сцепления коньков со льдом.

Хоккейный конек имеет выпуклую форму. Его изгиб называют "каталкой", или "радиусом", поскольку он напоминает по форме полумесяц или полозок кресла-качалки (рис. 1.3). Этот изгиб конька позволяет игро-

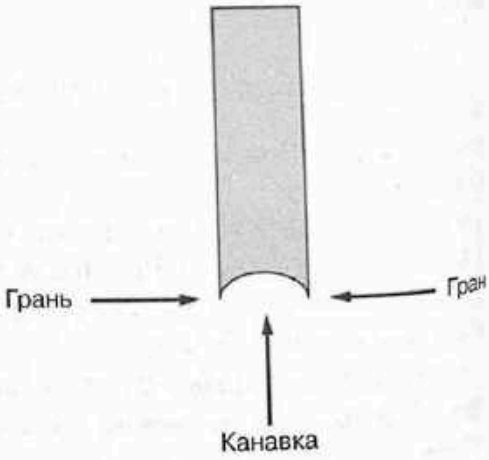


Рисунок 1.2 — Вид лезвия в разрез две грани с канавкой посередине

ку совершать сложные маневры, делать резкие повороты и кругообразные движения. Если бы хоккейные коньки имели длинные и прямые лезвия, как у беговых коньков, хоккеисту было бы сложно резко менять направление движения.

У хоккейных вратарей, которые двигаются вперед, назад или в сторону по прямой линии, без резких разворотов или зигзагов, коньки не выпуклые, а почти полностью прямые. Коньки вратаря должны быть также не очень острые, так как он должен скользить боком вдоль линии ворот в обе стороны в пределах площади ворот.

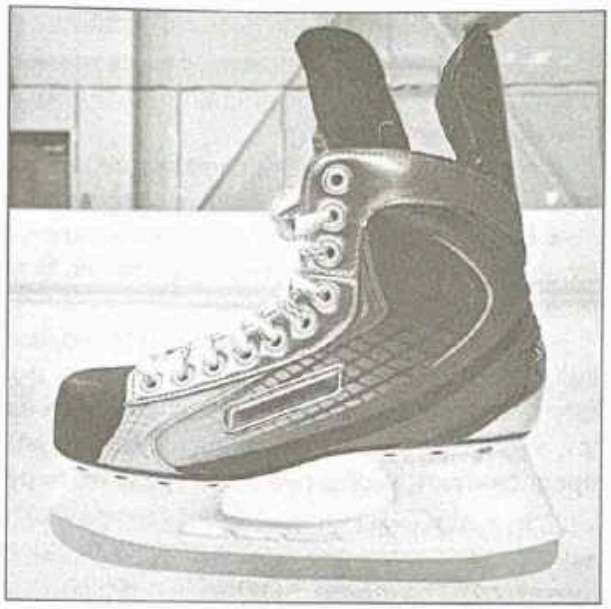


Рисунок 1.3 — Изгиб хоккейного лезвия

Заточка коньков

Коньки нужно точить каждый раз, когда они недостаточно остро впиваются в лед, и заточку коньков нужно доверять специалисту. Некоторые профессиональные хоккеисты затачивают коньки после каждой игры, а иногда даже после каждого периода. Однако для большинства непрофессиональных игроков делать это необязательно и даже нежелательно; слишком частое затачивание коньков сокращает период их эксплуатации. Дадим несколько рекомендаций относительно заточки коньков.

- Коньки можно заточить так, чтобы сделать канавку мельче или глубже. С глубокой канавкой сложнее выполнить плавное и эффективное торможение из-за сильного сцепление лезвия со льдом, а слишком мелкая канавка не позволит коньку глубже врезаться в лед.
- Детям и игрокам младших возрастных групп нужны более острые лезвия и относительно глубокие канавки для более плотного сцепления с поверхностью льда. Для игроков с большим весом грани могут быть менее острыми, с менее глубокой канавкой.
- Сегодня многие хоккеисты высокого класса затачивают коньки с большим радиусом и более мелкой канавкой, чем раньше. Больший радиус означает большую длину той части лезвия, которая контактирует с поверхностью льда, что, в свою очередь, означает, что с каждым отталкиванием хоккеист проезжает большее расстояние на одном коньке. Чем мельче канавка, тем меньше лезвие цепляется за лед и тем меньше трение о лед в процессе скольжения (а значит, и расстояние, на которое продвинется хоккеист после каждого отталкивания, увеличится). За счет этих двух факторов скорость хоккеиста возрастает.
- Более короткий радиус изгиба коньков позволяет закладывать более крутые повороты, но это преимущество не превосходит преимуществ более высоких скоростей, которые возможны благодаря большему радиусу изгиба конька. Небольшой радиус выпуклой части конька также усложняет задачу поддержания равновесия, потому что в таком случае со льдом контактирует меньший сектор лезвия конька.

• При заточке коньков следите, чтобы не стесать слишком много стали в передней и задней части лезвия конька. Передняя часть конька (носок) нужен для быстрого старта. Задняя часть конька (пятка) действует как руль корабля, она нужна для обеспечения стабильности.

• Попросите техника после каждой заточки обработать лезвия оселком вручную, чтобы сделать их грани гладкими, отшлифованными.

• Если техник недостаточно внимателен, радиус (изгиб) конька может увеличиваться с каждой последующей заточкой. В таком случае со льдом контактирует все меньший сектор лезвия конька.

• Сообщите технику подробно и точно, насколько острым должны быть грани лезвия, какая должна быть глубина канавки и какой радиус изгиба конька. Сообщите ему также, где должна быть верхняя точка изгиба. Нападающие обычно предпочитают, чтобы верхняя точка радиуса была сразу же за центром конька, а защитники предпочитают, чтобы она была сразу же перед его центром.

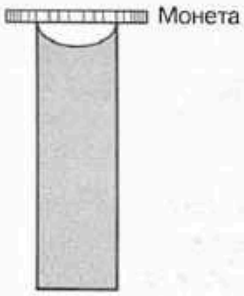


Рисунок 1.4 — Вид лезвия в разрезе: грани лезвия заточены правильно, находятся на одном уровне

Если коньки правильно заточены, внутренняя и внешняя грани лезвия будут на одинаковом уровне. Для того чтобы проверить точность заточки, переверните ботинок коньком вверх и положите монету горизонтально на обе грани. Обратите внимание на угол монеты. Если монета лежит точно по горизонтали, коньки заточены правильно (рис. 1.4). Если же монета наклонена в ту или другую сторону, грани конька расположены на неодинаковом уровне, и это будет мешать вашему катанию. Отдайте коньки технику, чтобы он заточил их снова!

Некоторые игроки изготавливают и имеют под рукой рисунок своих коньков. Для этого нужно очертить карандашом контур лезвий коньков после первых заточек. После каждой следующей заточки сравните форму конька с этим рисунком, чтобы убедиться, что размеры остались прежними.

Помните, коньки — самая важная часть хоккейного инвентаря. Выбирать их нужно с умом и внимательно следить за ними.

Примечание: на тренировках, в играх и во время выполнения упражнений из этого пособия для развития навыков катания игрок должен быть полностью одет в защитную экипировку: на нем должны быть шлем, маска или щиток, во рту капа, защита шеи, плеч и груди, налокотники, краги, щитки на ногах и перчатки. Шлем должен всегда быть закреплен под подбородком. Ведь в случае падения вам остается только надеяться, что от травмы головы вас защитит шлем!

Поскольку упражнения с отработкой техники катания предполагают экспериментирование, падений не избежать, поэтому нужно воспринимать их как данность, обычную как дыхание. Облачившись в защитную экипировку, вы снижаете риск травм и также привыкаете кататься с весом игровой экипировки.

ГРАНИ ЛЕЗВИЙ КОНЬКА

У каждого конька есть две грани. Грань, расположенная ближе к внутренней стороне ботинка, называется внутренней гранью (см. рис. 1.5, *а*), а та, что ближе к внешней стороне ботинка, — внешней гранью (рис. 1.5, *б*). Конкретная цель граней конька —

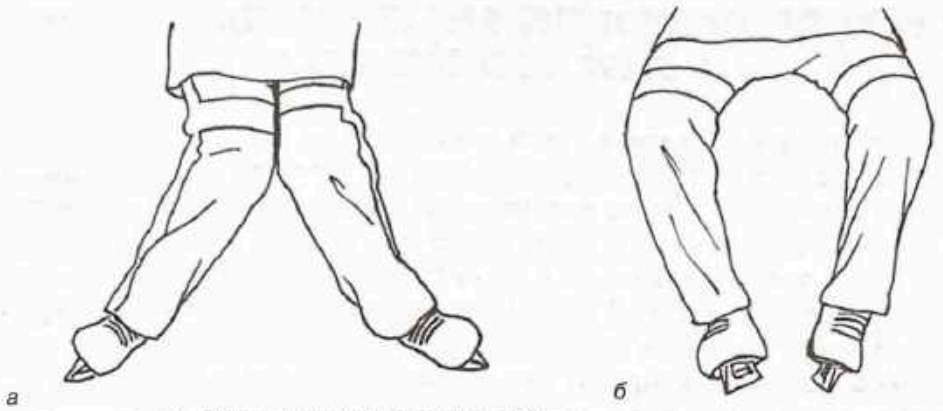


Рисунок 1.5 — Внутренняя (*а*) и внешняя (*б*) грани

врезаться в лед. При этом они выполняют две абсолютно разные и отдельные функции: генерируют движение (отталкиванием или мощным толчком) и задают направление движению (скольжением по кривой). Понимание того, как функционируют грани конька и как наилучшим способом использовать эти функции, является ключом всех движений на льду.

Отталкивание

При отталкивании грани конька впиваются в лед, чтобы обеспечить опору для мощного отталкивания. Если отталкиваться без предварительного упора в лед, конек соскользнет и толчка не выйдет. Можно подумать, что это из-за того, что лед скользкий, однако лед никогда не должен ощущаться как скользкая опора. Если правильно поставить грани коньков, они обеспечат надежное сцепление с поверхностью льда. Нужно уметь чувствовать, как конек впивается в лед. Даже при прямо направленном скольжении на двух ногах игроки часто больше опираются на внутренние грани коньков для равновесия и устойчивости.

Скольжение

При скольжении грани конька обеспечивают направление движения. Поскольку лезвия конька имеют изгиб, грани двигаются по кривой. При скольжении вперед на левой передней внутренней грани (LFI), вы движетесь по часовой стрелке, а при скольжении вперед на передней части внутренней грани правого конька (RFI) — против часовой стрелки. При скольжении вперед на левой передней внешней грани (LFO), вы движетесь против часовой стрелки, а при скольжении вперед на правой передней внешней грани (RFO) — по часовой стрелке.

При скольжении спиной вперед эти направления меняются на противоположные, а именно при скольжении назад на левой задней внутренней грани (LBI) вы движетесь против часовой стрелки, а при скольжении назад на правой задней внутренней грани (RBI) — по часовой стрелке. При скольжении назад на левой задней внешней грани (LBO) вы движетесь по часовой стрелке, а при скольжении назад на правой задней внешней грани (RBO) — против часовой стрелки.

Направление скольжения	Грань
По часовой стрелке	LFI, RFO, RBI, LBO
Против часовой стрелки	RFI, LFO, LBI, RBO

КООРДИНИРОВАННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОНЬКОВ И КОРПУСА НА ВИРАЖАХ

Распространено ошибочное представление в хоккее о том, что коньки должны всегда быть расположены перпендикулярно льду. На вертикально расположенных коньках вы катитесь одновременно на внутренней и внешней гранях их лезвия. Поскольку в таком положении каждый конек чертит прямую линию на льду, вы будете двигаться прямо вперед или прямо назад. Но на прямых коньках двигаться по кривой или врезаться в лед невозможно. Для отталкивания и скольжения по кривой необходимо использовать грани лезвий.

Для толчка от поверхности льда нужно наклонить конек опорной ноги, чтобы нужная грань была расположена под острым углом ко льду. Для этого нужно перенести вес на опорную (толчковую или скользящую) ногу, наклонив конек набок (на внутреннюю или внешнюю грань), и согнуть эту ногу в колене в том же направлении. Здесь нужно учесть два важных обстоятельства.

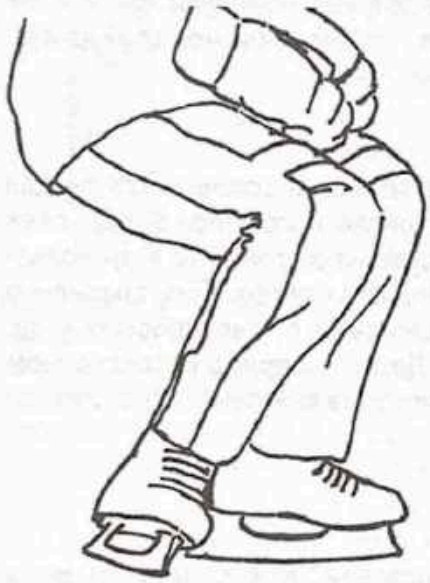


Рисунок 1.6 — Толчковый конек на сильной внутренней грани; нога согнута в колене под углом 90°

1. Когда толчковый конек расположен на одной грани, то чем сильнее толчок ногой, чем больше угол наклона ботинка, тем плотнее конек будет упираться в лед и тем больше потенциальное усилие для толчка. Оптимальным положением лезвия конька, под которым грань врезается в лед, является угол в 45 ° (рис. 1.6).

2. Когда конек скольжения расположен на грани, то чем сильнее толчок, чем больше угол наклона конька и чем больше согнуто колено, тем круче будет поворот или дуга. Попытайтесь согнуть ногу под углом 90 ° между бедром и лодыжкой ноги скольжения.

Одного конька недостаточно, чтобы обеспечить упор и отталкивание при катании. От координации всего тела игрока зависит эффективное отталкивание или скольжение. Для движения на внутренней грани конька наклоните конек, колено и бедро вовнутрь своего корпуса (рис. 1.7, *а*). А для движения на внешней грани конька нужно наклонить конек, колено и бедро наружу корпуса (рис. 1.7, *б*). Угол между коленом и бедром должен находиться над коньком так, чтобы все три составляющие (конек, колено и бедро) оказались под одинаковым углом ко льду. Остальной вес вашего тела (таз, торс, плечи) равномерно распределяется на опорную ногу, прижимая конек ко льду и способствуя твердому захвату льда. Если же тело не полностью распределяется на опорную ногу или недостаточно эффективно давит на конек, захват льда острой гранью конька будет менее прочным, дуга получится менее крутой, а устойчивость будет нарушена.

При скольжении по дуге или по кругу следует помнить:

• чем быстрее катание, тем глубже нужно врезаться гранями коньков в поверхность льда и тем сильнее сгибать ноги в коленях и давить весом тела вниз на конек опорной ноги;

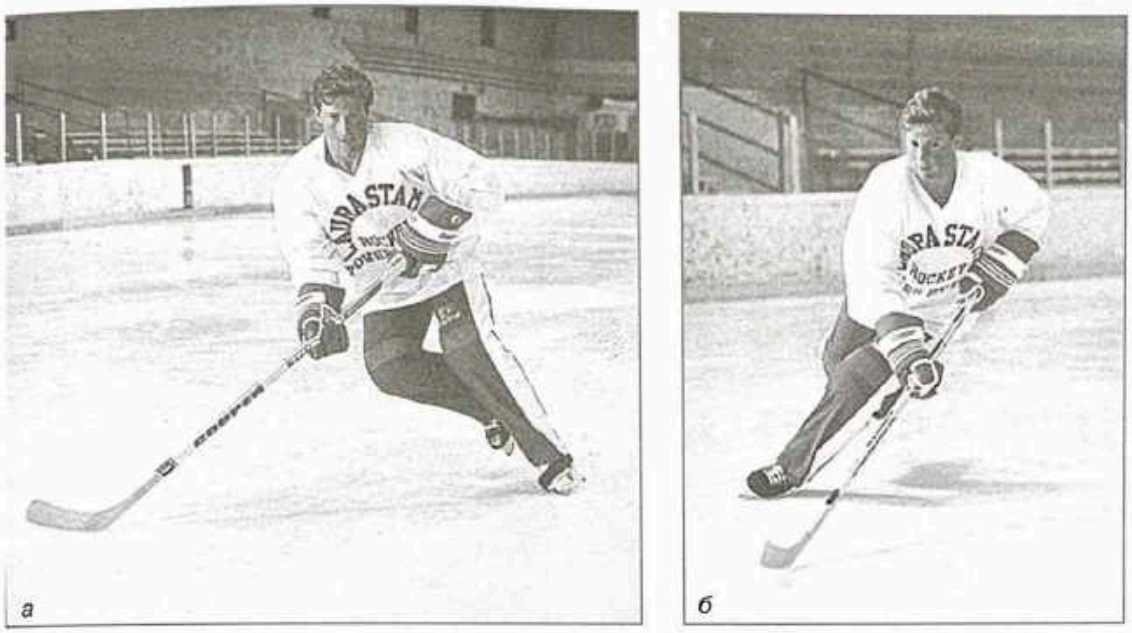


Рисунок 1.7 — Скольжение вперед на внутренней (*а*) грани (левый конек) и внешней (*б*) грани (левый конек)

• работают центростремительная и центробежная силы: их нужно уравнять пропорционально вашей скорости, чтобы обеспечить равномерное распределение веса тела на грани конька;

• конек движется, как если бы это была внешняя окружность круга. Корпус немного наклонен в сторону центра этого круга. Нижняя часть тела (ведущая нога, колено, бедро и таз) стремится к центру круга, а таз всегда расположен в сторону направления движения. Верхняя часть тела (грудная клетка и плечи) расположена над тазом, но все еще в пределах круга. Если верхняя часть тела стремится к центру круга больше, чем нижняя, нарушается устойчивость;

• на рисунке 1.8 показано расположение корпуса, существенное для эффективного продвижения вперед по кривой. Опытные игроки часто принимают такое положение для выполнения сложных маневров, таких, как крутые повороты, перешагивание с продвижением вперед или для разворотов (пивотов).

Тренеры часто рекомендуют подопечным делать наклон к центру круга для движения по кривой. Однако такой совет иногда воспринимается неправильно, как совет наклонить весь корпус полностью к центру воображаемого круга. На самом деле, наклонять в сторону центра следует лишь нижнюю часть тела (ступни, колени,

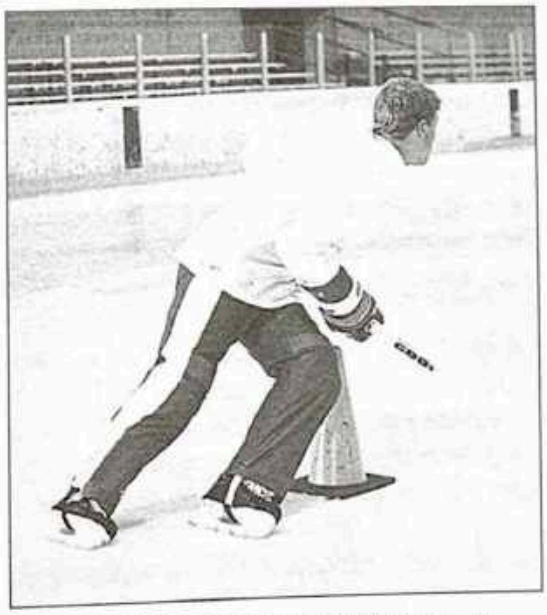


Рисунок 1.8 — Положение корпуса при движении вперед по кривой

бедра и таз). Верхняя часть тела (грудная клетка и плечи) не наклоняется, она должна быть, по сути, расположена вертикально, а плечи должны быть расположены параллельно поверхности льда. Правильное расположение тела — один из важнейших аспектов равновесия при катании на коньках. Этому нужно обязательно научиться, чтобы хорошо играть в хоккей.

Глава 2

Чувство равновесия для устойчивости и скорости

У высококвалифицированных игроков чувство равновесия развито настолько, что создается впечатление, что между ними и льдом существует магнитное притяжение. Игроки воспринимают это качество как нечто само собой разумеющееся и забывают о том, что чувство равновесия является одним из важнейших аспектов хоккея. Абсолютное чувство равновесия необходимо всем игрокам. Это позволяет им двигаться с более высокой маневренностью и скоростью, выполнять скоростные повороты, мгновенно срываться с места и тормозить, быстро менять направление движения, более мощно бросать шайбу, применять и выдерживать мощные силовые приемы.

В хоккее существует много разных ситуаций, где нужно чувство равновесия, и их все нужно хорошо усвоить. Некоторым игрокам лучше удается держать равновесие на двух ногах, но не на одной. Другие хорошо держат равновесие на прямом коньке, но не на его грани при наклоне. Одни хорошо маневрируют при движении вперед, но не при откате назад. У одних получается лучше держать равновесие при медленном скольжении, а у других при быстром (или наоборот), или же они неплохо себя чувствуют, выполняя дугу против часовой стрелки, но неуверенно выполняют дугу по часовой стрелке (или наоборот). Есть и такие игроки, которые хорошо катаются, однако переходят на шаг после прыжка или падения на лед.

Распространенным и серьезным недостатком является недостаточно прочное равновесие при скольжении спиной вперед. Отличные навыки устойчивого катания спиной вперед нужны всем игрокам, а не только защитникам. Это делает их более разносторонними игроками на хоккейной площадке.

Контроль равновесия осуществляется правильным распределением веса тела на коньки, с одновременным правильным расположением верхней части корпуса. Наиболее важным при этом является правильное использование мышц спины. Если ноги являются движущей силой, которая генерирует скоростно-силовое катание, то мышцы спины помогают удерживать верхнюю часть корпуса над движущимися коньками в стабильном и равновесном положении.

Голкиперам требуется совершенное чувство равновесия. Им часто приходится падать на лед для "сэйвов" и тут же снова вскакивать на ноги. Для этого нужны чувство равновесия, сила и ловкость. Умение отразить шайбу без падения также базируется

на отличном чувстве равновесия. Те вратари, которые не в полной мере владеют этим качеством, часто падают на четвереньки, — и не потому, что это вызвано игровой ситуацией, а потому, что им не удается удержаться на ногах. Когда такое происходит, вратарю нужно больше времени для того, чтобы вернуться в стойку, и в этот момент они оказываются совершенно беззащитными против нападающих команды-соперника.

ПАДЕНИЯ

На льду падают все! И всем игрокам нужно научиться двум важнейшим вещам, связанным с падением, — как обезопасить при этом голову и как подняться на ноги.

Нужно защитить голову от ударов о лед или о борт. Защитный инвентарь обычно предохраняет остальные части тела, однако, даже имея на голове шлем, ушиб головы может быть опасным. Если вы чувствуете, что падаете вперед, немедленно поднимите как можно выше голову и подбородок и взгляните вверх, под потолок, чтобы не удариться головой о лед. Это называют хоккеем с высоко поднятой головой ("Хоккей США"). Если вы после падения скользите головой в направлении борта, быстро повернитесь ногами вперед, чтобы оттолкнуться ими от борта, избежав удара головой. Если же вы начинаете заваливаться назад, посильнее прижмите подбородок к груди, чтобы голова не откинулась назад и не ударилась о поверхность льда.

Следующее упражнение поможет вам обучиться надежному способу защиты головы от удара о борт. Старт от одной линии ворот, набор скорости. На первой синей линии падайте головой вперед в положении "пикирующего супермена", представив, что красная линия — это борт. Перед самой красной линией быстро перевернитесь на спину, ногами вперед. Согните ноги в коленях, чтобы смягчить удар коньками о борт. Это упражнение нужно повторять снова и снова, пока движения не станут для вас автоматической привычкой (рис. 2.1).

Научиться подниматься со льда после падения — непростая задача для начинающих игроков. Для этого предлагается такое упражнение: после падения станьте на четвереньки, затем на одно колено, наступив горизонтально расположенным коньком другой ноги на лед, непосредственно под центром тяжести своего тела. С силой оттолкнитесь ото льда и попытайтесь встать. Во время этого движения спину нужно держать вертикально. После нескольких попыток вы должны научиться легко подниматься со льда (см. рис. 10.2).

Рисунок 2.1 — Защита головы от удара о борт

УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ НА ДВУХ КОНЬКАХ

Уметь держать равновесие на обоих коньках важно в разных игровых ситуациях, например, когда вы медленно катитесь вперед, ожидаете ответного паса или развития событий. Это также важно, когда вы готовитесь провести силовой прием или ожидаете силового приема от соперника. В следующих разделах поясняется, как балансировать на двух горизонтально расположенных коньках и их гранях, стоя на двух ногах.

Равновесие на горизонтально расположенных коньках — движение вперед

В определенных ситуациях игроки должны плавно, без усилий скользить вперед на горизонтально расположенных коньках, например, когда игра остановлена и игроки движутся к точке вбрасывания. Вот несколько рекомендаций, которые нужно выполнять, когда вы катитесь вперед на прямо поставленных коньках.

1. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. В таком положении вы твердо стоите на коньках и готовы оттолкнуться и покатиться вперед (объяснения этих движений даны в главе 4).

2. Разверните плечи, удерживайте корпус в вертикальном положении, а спину прямо за счет мышц спины. Лицом вперед, голова приподнята, глаза смотрят вверх (рис. 2.2). Если же сгорбиться или смотреть вниз, можно потерять равновесие, так как из-за этого вес тела распределяется за линией носка коньков (рис. 2.3, *а—б*). Для поддержания баланса и контроля катания наиболее важно держать верхнюю часть корпуса в вертикальном положении.

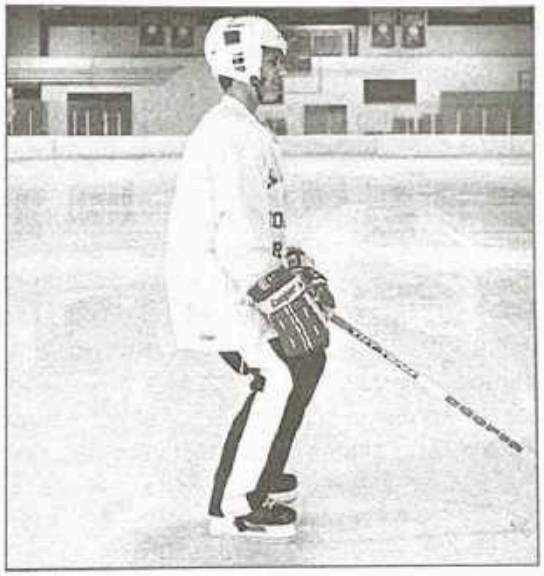


Рисунок 2.2 — Правильное положение равновесия

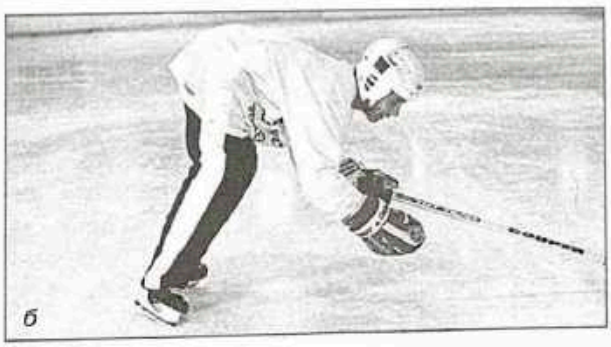


Рисунок 2.3 — Результат переноса веса тела вперед

3. Вес тела должен приходиться на заднюю половину конька (между его серединой и пяткой).

4. Лезвия коньков должны полностью соприкасаться с поверхностью льда. Если оторвать задник конька ото льда, вес тела сместится за линию носка коньков. Ни в коем случае нельзя опираться на клюшку для дополнительной устойчивости или равновесия. Это не костыль и не третья нога!

Равновесие на горизонтально расположенных коньках — движение назад

Правила поддержания равновесия при движении вперед на двух коньках касаются также и равновесия при движении назад; однако при движении спиной вперед вес тела должен располагаться на первой половине конька, но не на носках коньков. Не перегибайтесь назад. Если вес тела смещается на пятки или за линию пяток, вы можете упасть на спину.

Поддержание равновесия на внутренних гранях двух коньков

Во время, когда вы медленно катитесь вперед или назад (ожидая передачи или готовясь отдать пас), коньки должны находиться на расстоянии немного больше ширины плеч, колени напряжены, оба конька на внутренних гранях (рис. 2.4). В этой стойке обеспечивается отличная устойчивость, потому ее называют положением готовности или стабильности. Вы готовы смеситься в сторону, выполнить финт, провести или выдержать силовой прием. В этом положении вы также готовы оттолкнуться и двинуться прямо вперед или прямо назад. Все, что для этого нужно, это сместить вес тела на толчковую ногу и оттолкнуться в нужном направлении.

Чем больше вы впиваетесь в лед внутренними гранями коньков, сгибая ноги в коленях, тем больше будет площадь сцепления со льдом и более устойчивой ваша стойка. Если соперник сближается, чтобы провести против вас силовой прием, и у вас не хватает времени ни на что другое, расставьте ноги шире, упритесь внутренними гранями коньков и как можно больше согните ноги в коленях. В таком положении вас будет намного сложнее сбить с ног.

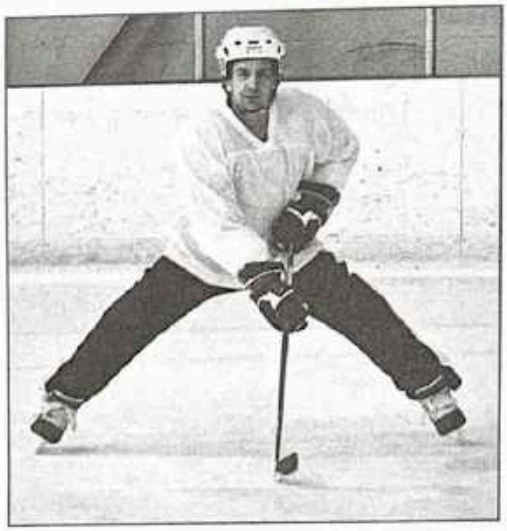


Рисунок 2.4 — Движение в широкой стойке на внутренних гранях коньков

Голкиперы почти всегда стоят на внутренних гранях коньков. Умение хорошо держать равновесие на внутренних гранях коньков и точно знать, как использовать опору на внутренние грани коньков, — чрезвычайно важные навыки для вратаря.

Примечание: пока игрок находится в положении готовности, даже минимальная опора на внутреннюю грань коньков полезнее, чем опора на прямо стоящие лезвия коньков.

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОМ КОНЬКЕ

За исключением ситуаций, когда игроки находятся в состоянии готовности или устойчивости, катание — это деятельность, которая выполняется преимущественно на одной ноге. В большинстве маневров в каждый отдельный момент нагрузку несет только один конек. Этот означает, что вес игрока располагается исключительно на одном коньке. В момент отталкивания ото льда вы всем весом опираетесь на толчковую ногу. После окончания отталкивания вес тела перемещается на противоположную ногу.

Равновесие на одном коньке нужно освоить для всех коньковых маневров — катания вперед, назад, перешагивания, старта, остановки и поворота. Игрок никогда не знает наперед, когда против него будет применен силовой прием, пока он находится на одной ноге (например, после полученного толчка), или когда ему придется спуртовать, подпрыгнуть, уйти от соперника или перепрыгнуть через другого игрока и приземлиться на один конек.

В процессе обучения начинающие игроки должны сначала научиться поддерживать равновесие на прямом коньке, а потом на его внутренней и внешней грани. Вас можно считать состоявшимся игроком только в том случае, когда вы уверенно чувствуете себя на одном коньке, при движении вперед или назад и будь то на прямом коньке или на любой из его граней.

Для удержания равновесия на одном коньке представьте, что вы катаетесь на канате. Вообразите, что произойдет, если вес вашего тела смещается вперед-назад или из стороны в сторону и нога, на которую вы опираетесь, находится не в центре тяжести вашего тела. Эти факторы следует учитывать, опираясь как на прямой конек, так и на одну из его граней. Для удержания равновесия, когда опираетесь на грань конька, представьте себе, что вы катаетесь на искривленном канате.

Удержание равновесия на одном горизонтально расположенном коньке — при движении вперед и назад

Для удержания равновесия на одном прямо стоящем коньке нужно расположить полностью вес тела над движущимся коньком; лезвие конька должно быть в контакте со льдом. Нужно опереться всем весом на движущийся конек, плотно прижав его ко льду так, чтобы он не колебался и не отклонялся от заданного направления движения (рис. 2.5). Таз нужно расположить строго по направлению движения игрока. Если вы наклоняетесь влево или вправо, вперед или назад, можете потерять опору, — т. е. упасть.

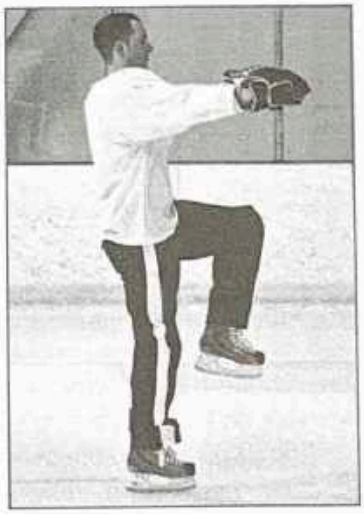


Рисунок 2.5 — Поддержание надлежащего равновесия на одном прямо стоящем коньке

Осанка крайне важна для удержания равновесия. Распрямите плечи и используйте мышцы спины для удержания корпуса в вертикальном и неподвижном положении. Смотреть нужно прямо перед собой, голову и подбородок держать повыше. Если же сгорбиться или смотреть вниз, можно потерять равновесие, так как из-за этого центр тяжести вашего тела сдвигается за линию носка коньков.

Удержание равновесия на внутренней грани одного конька — при движении вперед

Игроки скользят, отталкиваются, бросают по воротам и проводят силовые приемы, опираясь на внутреннюю грань коньков. Удерживать равновесие на внутренней грани конька сложнее, чем на прямо стоящем лезвии конька, однако это ключевой элемент катания на коньках.

Для перехода на внутреннюю грань конька следует сильно согнуть колено рабочей ноги и наклонить конек вовнутрь так, чтобы внутренняя грань конька образовала угол в 45° с поверхностью льда. Попробуйте стать в этой позиции на внутреннюю грань. Невозможно? Разве что в первый раз. Потренировавшись, вы сможете уверенно удерживать равновесие на одной грани конька. Более того, вы поймете, что это не только возможно, но и что это важнейшее условие качественного катания.

Для катания и удержания равновесия на внутренней грани левого конька (LFI) нужно сильно наклонить левую ногу, колено и бедро вовнутрь (к центру корпуса), чтобы внутренняя грань конька врезалась в лед под острым углом (наиболее оптимальный угол для скоростного катания составляет 45°, с одновременным сгибанием ноги в колене под углом 90°).

Рисунок 2.6 — Свободное скольжение вперед на внутренней грани левого конька

Для свободного скольжения на внутренней грани конька нужно оттолкнуться вперед правым коньком и ногой и перейти на левую внутреннюю грань конька (LFI). После отталкивания оторвите правый конек ото льда и перенесите его в ходе скольжения поближе к левому (скользящему) коньку (рис. 2.6). Левую ногу нужно сильно согнуть в колене, а вес тела перенести на заднюю часть лезвия. Таз должен располагаться строго по направлению движения (по кривой). Тогда двигаться вы будете по часовой стрелке. Чем больше угол наклона конька, колена и бедра, тем круче будет вираж или круг.

Теперь выполните этот маневр на правом коньке (RFI) как зеркальное отражение предыдущего маневра. Только двигаться вы будете теперь против часовой стрелки.

Примечание: это упражнение следует выполнять также, когда вы будете тренировать отталкивание и движение шагом вперед.

Удержание равновесия на внешней грани одного конька — при движении вперед

Удержание равновесия на внешней грани конька вначале кажется более сложным, чем на прямом коньке или на его внутренней грани. Независимо от сложности, удержание равновесия на внешней грани конька является существенным аспектом катания по кривой или по кругу.

Для катания и удержания равновесия на внешней грани левого конька (LFO) нужно сильно наклонить левую ногу, колено и бедро влево (в противоположную сторону от центра своего корпуса), чтобы внешняя грань конька врезалась в лед под острым углом (наиболее оптимальный угол для скоростного катания составляет 45°, с одновременным сгибанием ноги в колене под углом 90°).

Рисунок 2.7 — Свободное скольжение вперед на внешней грани левого конька

Для скольжения на внешней грани конька нужно оттолкнуться вперед правым коньком и ногой и переместить вес тела на левую внешнюю грань конька (LFO). После отталкивания оторвите правый конек ото льда и перенесите его в ходе скольжения поближе к левому (скользящему) коньку (рис. 2.7). Левую ногу нужно сильно согнуть в колене, а вес тела перенести на заднюю часть лезвия. Двигаться вы будете против часовой стрелки. Чем больше угол наклона конька, колена и бедра, тем круче будет вираж или круг.

Теперь выполните этот маневр на правом коньке (RFO) как зеркальное отражение предыдущего маневра. Только двигаться вы будете теперь по часовой стрелке.

Примечание: это упражнение следует выполнять также, когда вы будете тренировать перешагивания.

Удержание равновесия на внутреннем и внешнем ребре конька — при движении спиной вперед

Скольжение и удержание равновесия на одной грани конька при движении спиной вперед не менее важно, чем при движении лицом вперед. Процедура, по существу, та же, за исключением двух существенных различий.

1. Вес тела должен приходиться на переднюю часть конька (между серединой и носком конька), а не на заднюю половину конька.

2. Направление кривой противоположно направлению, заданному передними гранями (см. раздел о свободном скольжении в главе 1, с. 21) относительно направлений движения.

Примечание: следует использовать предыдущие упражнения, когда будете отрабатывать шаги и перешагивания при движении спиной вперед.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

При свободном скольжении на гранях коньков плечи следует держать параллельно поверхности льда. Распространенной ошибкой является наклон плеча в сторону центра виража или круга. Из-за этого в сторону центра кривой смещается слишком много веса тела, а это приводит к потере равновесия. При движении по крутой кривой или по кругу на высокой скорости безопасней поднять внутреннее плечо чуть выше внешнего плеча, чем опускать внутреннее плечо в сторону центра кривой или круга

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ И РАСТЯГИВАНИЕ

Равновесие не следует воспринимать как нечто само собой разумеющееся. Это умение уходит одним из первых в случае перерыва в тренировках (даже короткого). Многие из упражнений на равновесие можно использовать как разминочные или как

упражнения на растягивание. Используемые в сочетании с разминочными упражнениями, эти упражнения нужно выполнять первыми с самого утра. Мышцам нужна разминка и постепенное растягивание. Если время на льду ограничено, упражнения на растягивание следует выполнить до выхода на лед. Однако в таком случае они не помогут работать над улучшением чувства равновесия на льду. Следует выполнять упражнения на удержание равновесия в сочетании с разминочными и упражнениями на растягивание каждый раз, когда это оказывается возможным.

Если не оговорено иначе, упражнения в этом разделе можно выполнять в движении спиной вперед и лицом вперед. Они подаются в конкретной последовательности, которая учитывает уровень квалификации игрока, а также необходимость постепенного выполнения растягиваний.

Упражнение "О" — в движении вперед

Для игроков всех уровней

Цель упражнения — растягивание паховых мышц и внутренних мышц бедра. Одновременно это помогает игрокам совершенствовать чувство равновесия, двигаясь на внутренних гранях коньков. В ходе выполнения этого упражнения игрок все время опирается обоими коньками на лед. Одновременными движениями, разводя и снова сводя вместе коньки, игрок описывает на льду букву "О". Это упражнение особенно полезно для начинающих хоккеистов.

Начальная позиция — коньки на внутренней грани, ноги в форме буквы "V": пятки вместе, носки в стороны (рис. 2.8, *а*). Согнуть ноги в коленях, перенести вес тела на заднюю часть конька. Скользя вперед, разведите носки обоих коньков как можно шире. Когда ноги начинают разъезжаться в стороны, выпрямите ноги (рис. 2.8, *б*). Выпрямив обе ноги в коленях, разверните носки коньков внутрь и сведите их вместе

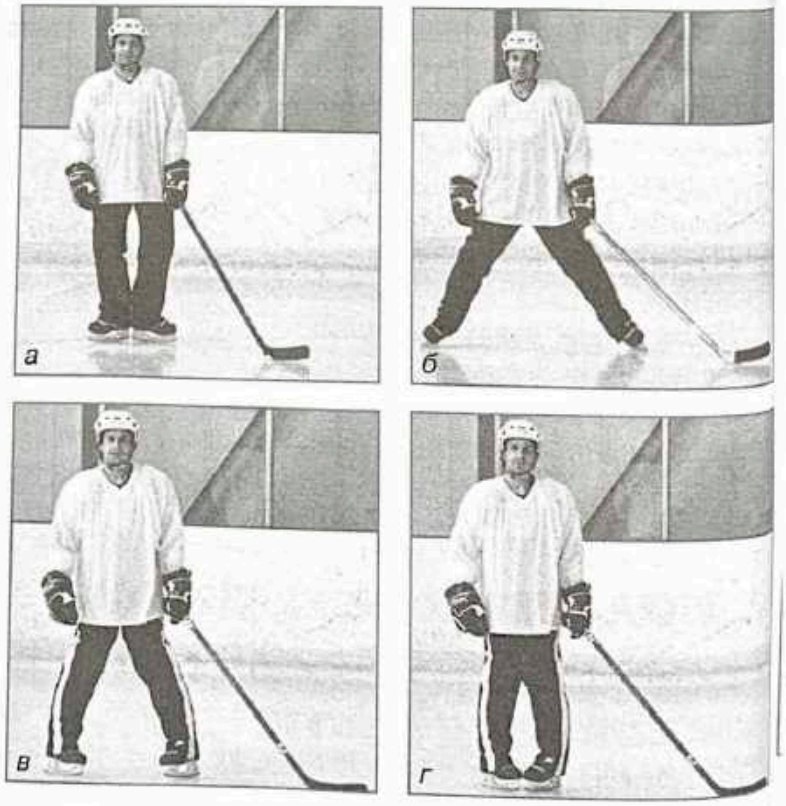


Рисунок 2.8 — Упражнение "О" — в движении вперед (*а—г*) и назад (*г—а*)

(рис. 2.8, *в*). Как только носки в форме перевернутой буквы "V" соприкоснутся, это означает, что вы замкнули полный круг, или описали букву "О" (рис. 2.8, *г*). Теперь сведите пятки коньков вместе в исходную форму буквы "V" и повторите этот маневр.

Упражнение "О" — в движении назад

Для игроков всех уровней

Цель упражнения — растягивание паховых мышц и внутренних мышц бедра. Одновременно это помогает игрокам совершенствовать чувство равновесия, двигаясь на внутренних гранях коньков. Кроме этого, данное упражнение часто используется для обучения начинающих хоккеистов движению спиной вперед.

Выполняется это упражнение в обратном порядке по сравнению с предыдущим. Начальная позиция — коньки на внутренней грани, ноги в форме перевернутой буквы "V": носки вместе, пятки врозь. Согнуть ноги в коленях, перенести вес тела на переднюю часть конька. Скользя назад, разведите пятки обоих коньков как можно шире. Когда пятки начинают разъезжаться в стороны, выпрямите ноги. Выпрямив обе ноги в коленях, разверните пятки коньков внутрь и сведите их вместе в форме буквы "V". Как только пятки соприкоснутся в форме буквы "V", это означает, что вы замкнули полный круг, или описали букву "О". Теперь сведите носки коньков вместе в исходную форму перевернутой буквы "V" и повторите этот маневр (см. рис. 2.8, *г—д*).

Скручивания верхней части корпуса (для растягивания шеи, спины и поясницы)

Для игроков всех уровней

Начните свободное скольжение, ноги на ширине плеч. Перенесите клюшку за спину, придерживая ее руками за концы на уровне шеи, и выполняйте нерезкие скручивания (повороты) поясницы и рук в одну и другую стороны (рис. 2.9, *а—б*). Во время скручивания пытайтесь достать левое колено локтем правой руки. Задержитесь в этом положении примерно 10 с. Потом потянитесь локтем левой руки к правому колену. Смотрите на колено, к которому тянется ваш локоть. Повторите упражнение в медленном темпе 4—5 раз.

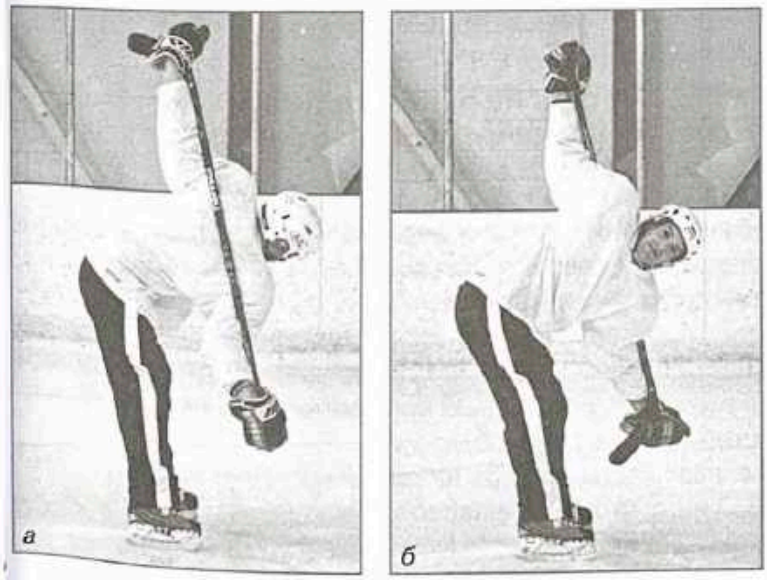


Рисунок 2.9 — Упражнение на скручивание верхней части корпуса

Упражнение на равновесие на прямых ногах (для растягивания мышц спины и мышц задней поверхности бедра)

Для игроков всех уровней

Свободное скольжение лицом вперед на прямых ногах, ноги на ширине плеч. Ра положенная горизонтально клюшка на вытянутых руках над головой. Ноги выпр мить в коленях, занести клюшку за голову и прогнуться в спине. Задержаться в это положении около 10 с. Не сгибая колени, нагнуться вперед и коснуться клюшкой но ка коньков. Вес тела расположен на задней части коньков (рис. 2.10, *а—б*). Заде жаться в этом положении около 10 с. Повторить упражнение 4—5 раз.

Выполнить то же упражнение, но в скольжении спиной вперед. Вес тела распол жен теперь на передней части коньков.

Примечание: коньки всей длиной лезвия опираются на лед. Если оторвать пят от поверхности льда, возможно падение на лед головой вперед. Нельзя подпрыгива в ходе выполнения этого упражнения, так как можно получить растяжение мышц.

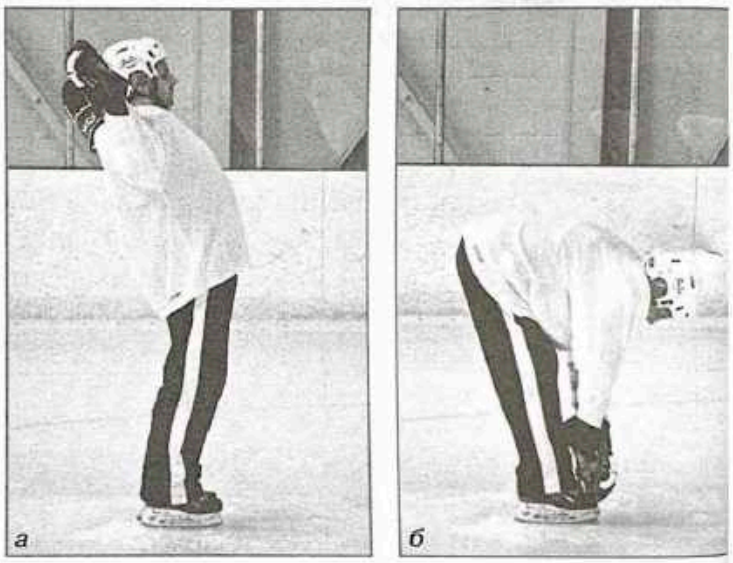


Рисунок 2.10 — Упражнение на растягивание мышц задней поверхности бедра

Упражнение на равновесие, стоя на одном коньке, нога прямая (для растягивания четырехглавой мышцы передней поверхности бедра

Для игроков базового уровня

Старт от линии ворот до синей линии, клюшку держать на вытянутых руках пер собой на уровне плеч. На синей линии перейти на скольжение на прямом коньке л вой ноги, колено правой ноги поднять как можно выше к клюшке. Задача — доеха в таком положении до линии противоположных ворот, не опуская на лед прав ногу. Повторить упражнение на правом коньке, подтянув вверх колено левой но (см. рис. 2.5 на с. 29). Поднимая колено свободной ноги, можно выполнить постепе ное растягивание четырехглавых мышц (мышц бедра).

Многие хоккеисты увереннее чувствуют себя на одной ноге, чем на другой. Уд лите особое внимание слабой ноге, чтобы одинаково хорошо держать равновесие правой и на левой ноге.

Упражнение на равновесие, стоя на внутренней грани одного конька (для растягивания четырехглавой мышцы передней поверхности бедра)

Для игроков базового и среднего уровня

1. Свободное скольжение на внутренней грани конька правой ноги (RFI), клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч. В ходе скольжения колено левой ноги поднять как можно выше и поближе к клюшке. Проверьте, какое расстояние вы можете проехать в таком положении, прежде чем опустить левую ногу на лед. Двигаться вы будете по кривой против часовой стрелки (рис. 2.11).

2. Повторить упражнение со скольжением на внутренней грани конька левой ноги (LFI) по кривой по часовой стрелке.

3. Повторить упражнение, теперь спиной вперед со скольжением на внутренней грани конька правой ноги (RBI), а потом на внутренней грани конька левой ноги (LBI). Скользя на RBI, вы будете двигаться по часовой стрелке, а на LBI — против часовой стрелки.

4. Выполнить полный круг, двигаясь сначала на RFI, а потом на LFI.

5. Выполнить полный круг, двигаясь сначала на RBI, а потом на LBI.

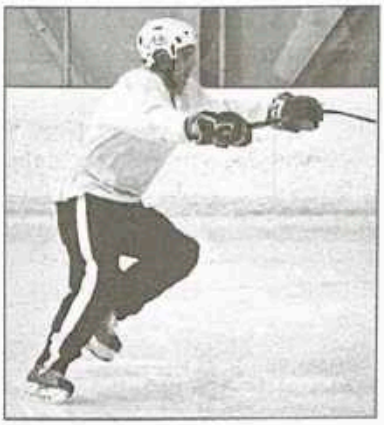


Рисунок 2.11 — Поддержание равновесия на внутренней грани конька (для растягивания четырехглавых мышц)

Примечание: наклоняться в сторону центра круга необходимо только нижней частью корпуса (конек, колено, бедро и таз). Не следует допускать наклона верхней части корпуса (грудной клетки и плеч) в сторону центра круга. Из-за этого в сторону центра кривой смещается слишком много веса вашего тела, а это приводит к потере равновесия.

Упражнение на равновесие, стоя на внешней грани одного конька (для растягивания четырехглавой мышцы передней поверхности бедра)

Для игроков среднего и высокого уровня

Рисунок 2.12 — Поддержание равновесия на внешней грани конька (для растягивание четырехглавых мышц)

1. Свободное скольжение на внешней грани конька правой ноги (RFO), клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч. В ходе скольжения колено левой ноги поднять как можно выше и поближе к клюшке. Проверьте, какое расстояние вы можете проехать в таком положении, прежде чем опустить левую ногу на лед. Двигаться вы будете по кривой по часовой стрелке (рис. 2.12).

2. Повторить упражнение со скольжением на внутренней грани конька левой ноги (LFO) по кривой против часовой стрелки.

3. Повторить упражнение, теперь двигаясь спиной вперед со скольжением на внутренней грани конька правой ноги (RBO), а потом на внутренней грани конька левой ноги (LBO). Скользя на RBO, вы будете двигаться против часовой стрелки, а на LBO — по часовой стрелке.

4. Выполнить полный круг, двигаясь сначала на RFO, а потом на LFO.
5. Выполнить полный круг, двигаясь сначала на RBO, а затем на LBO.

Примечание: наклоняться в сторону центра круга следует только нижней част корпуса (конек, колено, бедро и таз). Не следует допускать наклона верхней части ко пуса (грудной клетки и плеч) в сторону центра круга. Из-за этого в сторону центра кр вой смещается слишком много веса вашего тела, а это приводит к потере равновеси

Боковое переднее растягивание при движении лицом вперед

Для игроков среднего уровня

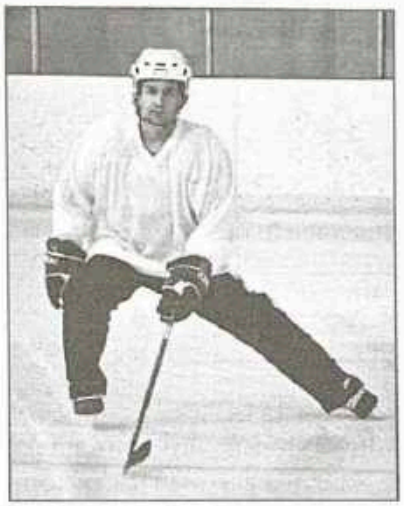


Рисунок 2.13 —Боковое переднее растягивание

Данное упражнение помогает игрокам осво такой прием, как приседание на одной ноге, отста другую ногу на максимальное расстояние в сторо

Сначала свободное скольжение лицом вперед прямых ногах. Затем перенести вес тела на прав ногу и скользить далее на коньке этой ноги. Глубо присед на правую ногу (колено согнуть под уг 90°) с одновременным растягиванием левой ног сторону на максимально возможное расстоя (рис. 2.13). Носок левой (вытянутой) ноги дол быть на том же уровне (по горизонтальной лин что и носок правой (опорной) ноги. Спина пря подбородок вверх. Удерживать тело в этом поло нии не менее 10 с, после чего сменить ногу и вы нить растягивание в противоположную сторону. Г торить упражнение 4—5 раз. Нельзя при этом де резких движений.

Боковое растягивание при движении спиной вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Выполнить боковое переднее растягивание при движении спиной вперед. Это ражнение сложнее выполнять в движении спиной вперед, поэтому рекомендуем игрокам более высокого уровня.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Следующие далее упражнения на растягивание являются многофункциональ ми: их задача развивать у учеников чувство равновесия и координацию движений. которые из этих упражнений направлены на увеличение силы определенных гр мышц, задействованных в катании на коньках.

Поднимание ноги

Все упражнения на поднимание ноги следует вначале выполнять осторо Мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы, паховые и ягодич мышцы необходимо растягивать постепенно и полностью.

Для игроков базового и среднего уровня

1. Сначала свободное скольжение на коньке прямой левой ноги, клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч.

2. Вытянув правую ногу вперед перед собой параллельно поверхности льда, проверьте, как долго вы сможете проехать в таком положении на левом коньке (рис. 2.14, *а*).

3. Теперь поменять ногу и перейти на скольжение на правой ноге, выставив вперед левую ногу. После этого выполнить то же упражнение, но в скольжении спиной вперед.

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Поднимание ноги, опираясь на грани конька. Выполнить предыдущее упражнение, но теперь опираясь на внешнюю или внутреннюю грань коньков, а не на среднюю часть лезвия конька.

2. Поднимание ноги до уровня клюшки. Сначала свободное скольжение на коньке прямой левой ноги, клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч. Поднять правую ногу и попытаться достать коньком клюшку (рис. 2.14, *б*). Повторить упражнение, балансируя на правой ноге и поднимая левую ногу. После этого выполнить это же упражнение, опираясь на внутреннюю и внешнюю грани конька опорной ноги.

Поднимание вверх — касание, поднимание в сторону — касание, и поднимание назад — касание

Для игроков среднего и высокого уровня

Цель упражнения — выполнить растягивание поднятой ноги во всех этих трех направлениях. Каждый раз, опуская поднятую ногу, игрок должен коснуться ею конька опорной ноги. Такое касание является средством обучения игроков полному возврату в исходное положение, способы которого рассмотрены в последующих главах пособия.

1. Сначала свободное скольжение на коньке прямой левой ноги, клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч.

2. Отвести правую ногу вперед, коснувшись коньком клюшки (рис. 2.14, *б*). После касания клюшки опустить ногу и коснуться конька опорной ноги (без касания льда правой ногой).

3. Поднять ту же (правую) ногу в сторону, как можно выше надо льдом (рис. 2.14, *в*), после чего опустить ногу и коснуться конька опорной ноги (без касания льда правой ногой).

4. Отвести ту же (правую) ногу назад (рис. 2.14, *г*), после чего опустить ногу и коснуться конька опорной ноги (но также без касания льда правой ногой).

5. Повторить упражнение, но теперь со скольжением на коньке прямой правой ноги и подниманием левой ноги.

6. Для оптимального растягивания поднятую ногу следует держать максимально прямо. При поднимании ноги вперед происходит растягивание мышц задней поверхности бедра. При отведении ноги в сторону происходит растягивание паховых мышц. При поднимании ноги назад происходит растягивание четырехглавой и яго-

дичных мышц. Поднимать ногу следует до максимального для вас уровня, но без резких движений, не дергая мышц!

7. После этого выполнить то же упражнение, но в скольжении спиной вперед.

Примечание: поскольку это упражнение также предназначено для развития чувства равновесия, помните, что между подниманиями касаться свободной ногой льда нельзя.

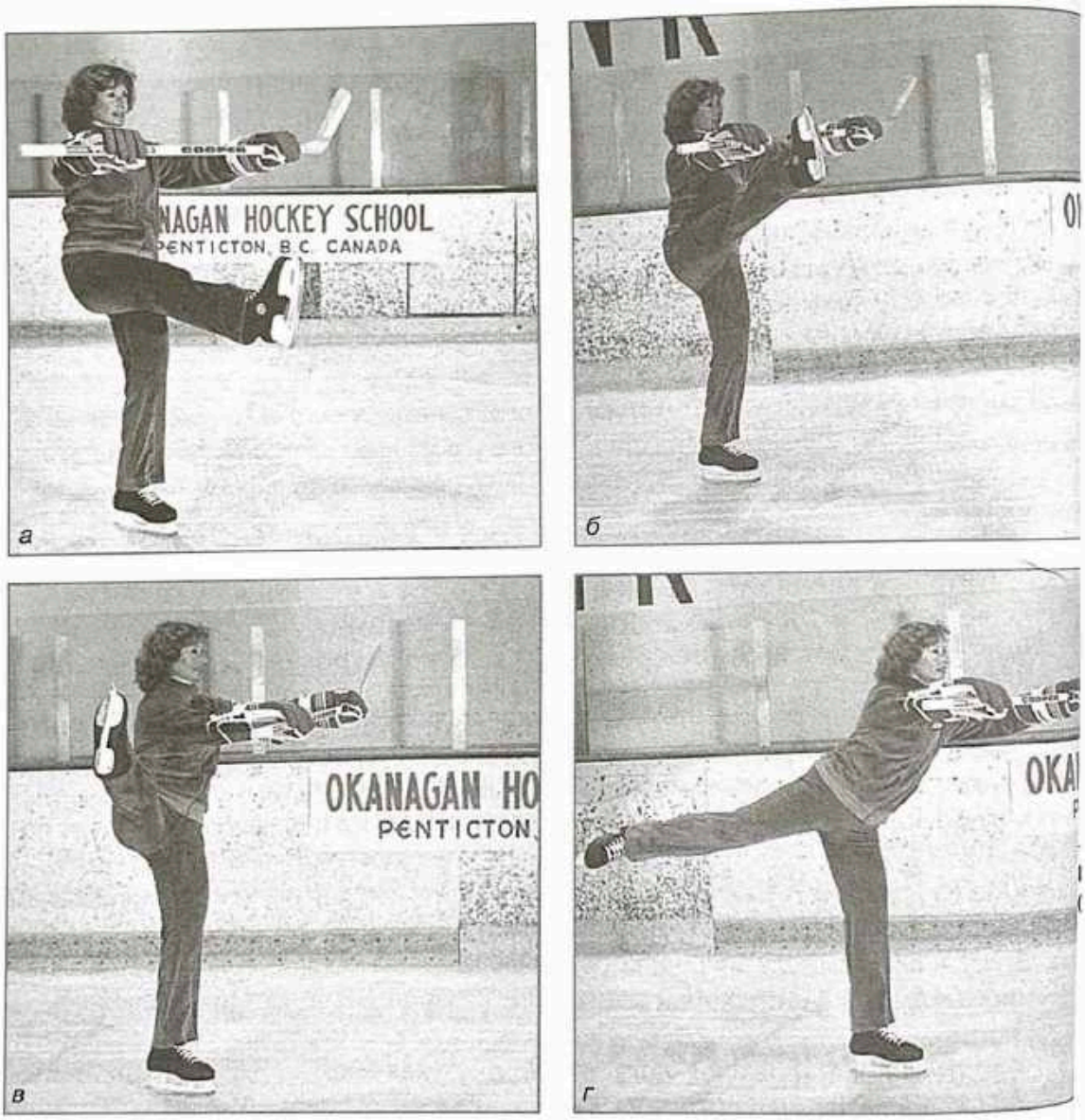


Рисунок 2.14 — Поднимание ноги: вперед (*а*—*б*), в сторону (*в*) и назад (*г*)

Простое скольжение

Для игроков среднего уровня

Свободное скольжение на коньке прямой левой ноги, клюшку держать на вытянутых руках перед собой на уровне плеч. Отвести правую ногу назад, выпрямив ее на уровне, параллельном поверхности льда. Проверьте, как долго вы сможете удерживать ногу в таком положении, не опуская на лед. Когда нога вытянута назад, удерживать равновесие сложнее, чем когда она вытянута вперед (правильную технику см. на рис. 2.14, *г*).

Для игроков высокого уровня

Игрокам высокого уровня следует выполнять это упражнение (лицом вперед и спиной вперед) на внутренней и внешней гранях конька, а не на средней части лезвия конька. На рисунке 2.15 показана схема выполнения этого упражнения при движении лицом вперед и спиной вперед на внутренней и внешней гранях конька.

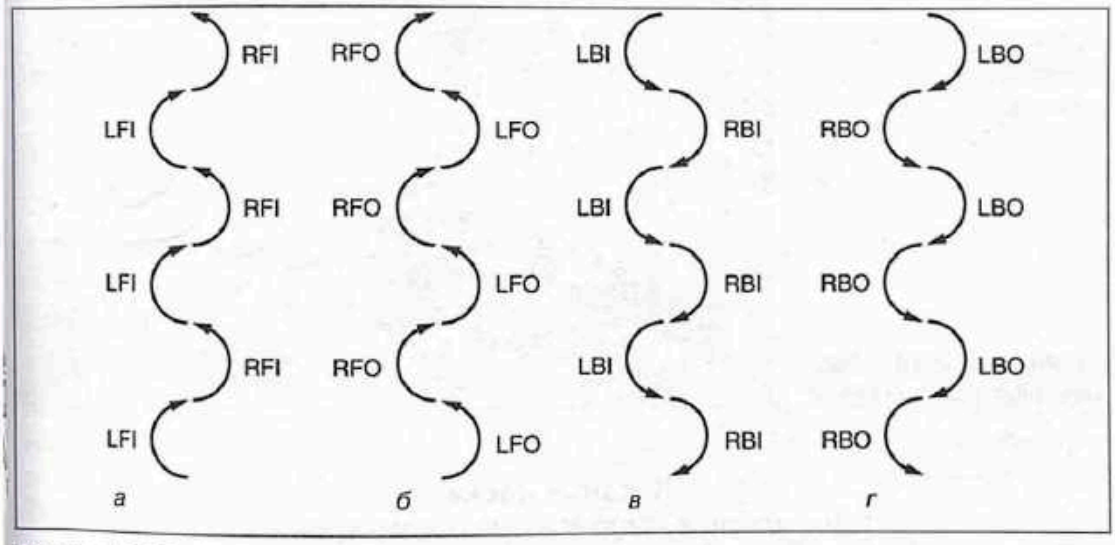


Рисунок 2.15 — Простое скольжение на грани лезвия конька, меняя ноги: лицом вперед (*а—б*) и спиной вперед (*в—г*)

Растягивание паховых мышц

Для игроков среднего уровня

Это очень важное упражнение на растягивание паховых мышц. Это также весьма полезное упражнение для развития чувства равновесия, лучшего сгибания колена и увеличения силы четырехглавой мышцы. Чаще всего это упражнение выполняется в движении лицом вперед, но его можно выполнять, двигаясь спиной вперед. Однако делать это сложно, поэтому рекомендуем выполнять его в движении спиной вперед игрокам более высокого уровня.

Растягивание паховых мышц нужно сначала выполнять осторожно, с постепенным наращиванием интенсивности в дальнейшем. Паховые мышцы подвержены травмам, поэтому их нужно до тренировки (или игры) тщательно разогревать и растягивать.

Выполняя это упражнение, двигаться нужно, опираясь на всю ширину лезвия конька правой ноги. Клюшку держите в сильной руке, а крюк на льду перед собой.

Согнуть колено и присесть как можно ниже, поближе ко льду. Вес тела перенести на заднюю половину правого (опорного) конька. Выставить свободную ногу подальше назад, положив на лед левый ботинок (а не конек) с развернутым в сторону носком, чтобы конек не касался льда (рис. 2.16).

Удерживайте корпус вертикально, плечи отвести назад, спина прямая, голова поднята вверх, взгляд вперед. Растягивание держать не менее 10 с. Потом поменяйте ноги: опорной теперь будет левая нога, а растягивание — правой ногой. Не делайте при этом резких движений.

Повторите упражнение 4—5 раз. Постепенно усиливайте растягивание по мере того, как паховые мышцы растягиваются.

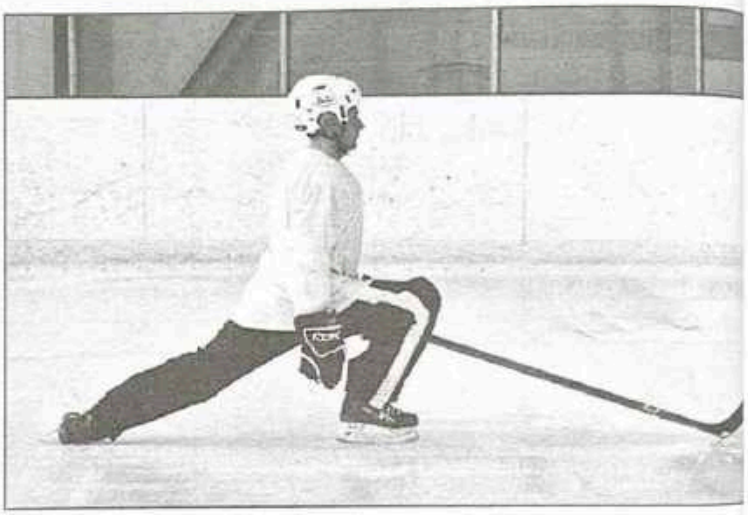


Рисунок 2.16 — Растягивание паховых мышц

Касание носка

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение доказывает значение постоянного контакта всей ширины конька со льдом.

Начать скольжение вперед на левом коньке; клюшку держать в одной руке; прямых ногах. Вытянуть правую ногу назад и поднять до уровня, параллельного льду (горизонтально поверхности льда). Наклониться и свободной ногой коснуться носка левого конька. Повторить упражнение на правом коньке. В течение всего упражнения голову держать вверх, а спину прямо. Повторить упражнение в движении спиной вперед.

Примечание: в этом упражнении конек должен контактировать всей своей шириной со льдом. Если оторвать пятку конька ото льда, центр тяжести вашего тела сдвигается за линию носка коньков, и вы можете упасть. Выполняя это упражнение в движении спиной вперед, центр тяжести вашего тела должен быть в основном на передней части лезвия конька. Снова подчеркнем, конек должен контактировать всей своей шириной со льдом, чтобы не было слишком большого наклона вперед, что может привести к падению на лед.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ, КООРДИНАЦИИ И СИЛЫ

Прыжки на двух ногах

Для игроков среднего уровня

Это отличное упражнение на развитие силы четырехглавой мышцы и разгибателей колена, а также чувства равновесия на прямых ногах. Выполнять его нужно в движении лицом вперед и спиной вперед.

Нужно оттолкнуться и скользить вперед на прямых ногах. На первой синей линии нужно подпрыгнуть как можно выше и опуститься на всю длину коньков. Повторять прыжки до дальней синей линии.

Перед каждым прыжком нужно согнуть колени и присесть, чтобы потом как можно выше подпрыгнуть из глубокого приседа. Смягчите приземление, согнув колени после контакта со льдом.

В момент приземления спина должна быть прямая, голова поднята высоко вверх. Не наклоняйтесь вперед в пояснице, так как центр тяжести тела сместится за линию носков конька и это нарушит равновесие. Важно, чтобы после прыжка вы приземлялись на всю длину обоих коньков.

Повторить упражнение, двигаясь и подпрыгивая спиной вперед.

Подпрыгивания на одной ноге

Для игроков среднего и высокого уровня

Это плиометрическое упражнение очень полезно для четырехглавой мышцы. Оно помогает развитию навыка "заведенной пружины", который очень важен для взрывного усилия. Кроме того, это упражнение помогает работать над равновесием и умением возвращаться в устойчивое положение, что требуется в игровых ситуациях. Только один конек контактирует со льдом в этом упражнении.

Для выполнения упражнения нужно оттолкнуться и покатиться вперед с линии ворот. На первой синей линии поднимите одну ногу и начните продвигаться вперед, подпрыгивая на коньке другой ноги. Прыгать на одной ноге нужно до дальней синей линии. Добравшись туда, развернитесь и катитесь до противоположного конца площадки.

Примечание: перед каждым подпрыгиванием согните опорную ногу в колене и глубоко присядьте, как сжатая до упора пружина. Подпрыгивать нужно как можно выше. Смягчите приземление, согнув в колене ногу, на которую приземляетесь (рис. 2.17, *а—в*).

На обратном пути к противоположной синей линии прыгать нужно с другой ноги. Прыжки нужно выполнять в движении как лицом вперед, так и спиной вперед, с одинаковым количеством прыжков с обеих ног. Спину держите прямо, а в момент приземления не наклоняйтесь вперед в пояснице (чтобы центр тяжести тела не оказался впереди носка коньков). Смотреть нужно прямо вперед, голова поднята вверх. Важно, чтобы после прыжка вы приземлялись на всю длину обоих коньков.

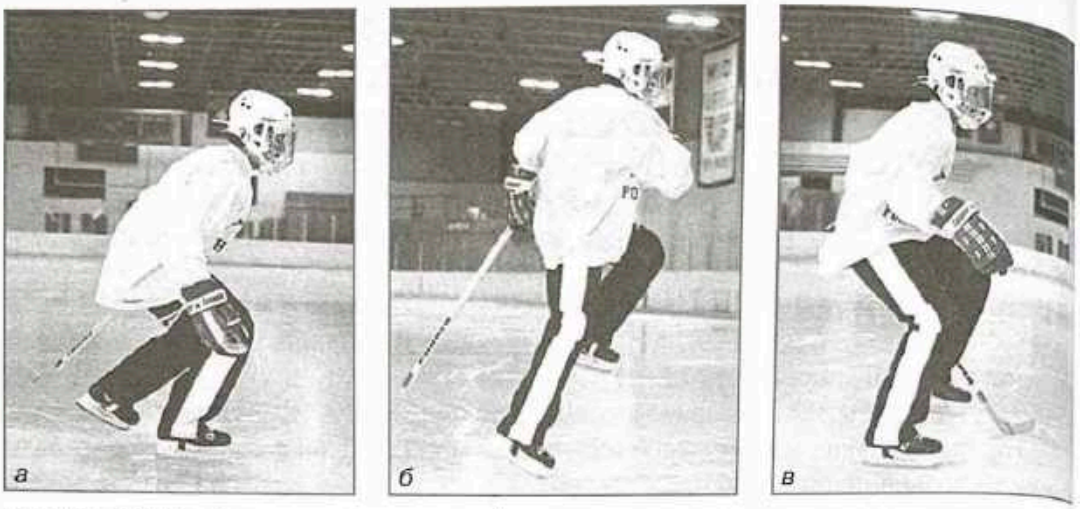


Рисунок 2.17 — Подпрыгивания на одной ноге

"Утиная охота"

Для игроков среднего уровня

Это отличное упражнение для развития чувства равновесия и координации. У ражнение также развивает силу четырехглавых мышц, основной группы мышц, зад ствованных при катании на коньках.

Упражнение начинается со скольжения вперед на двух ногах. Выполните глубок присед на коньках, ягодицы почти касаются льда. Перенести вес тела на правый нек и оторвать левую ногу ото льда, подняв конек прямо перед собой. Выполни скольжение в этом положении в течение нескольких секунд. После этого встать, касаясь льда коньком свободной (правой) ноги.

Повторить упражнение с левой ноги. Повторите его еще раз, двигаясь спиной впер

Спину нужно держать прямо. Если слишком далеко вперед прогнуться в поясни вы не сможете согнуть ногу в колене так, чтобы присесть достаточно глубоко.

Для игроков высокого уровня

Повторить предыдущее упражнение в движении лицом вперед и спиной впер но в положении приседа последовательно менять рабочую ногу до конца длины п щадки.

Повторить упражнение (в движении лицом вперед и спиной вперед), но тепер скольжении на внутренней и внешней гранях конька.

"Кораблик"

Для игроков среднего и высокого уровня

Это отличное упражнение для развития чувства равновесия и координации, а же развития силы четырехглавых мышц.

Начинается упражнение раскаткой от линии ворот. На первой синей линии раз нуться боком, лицом к одному из боковых бортов. Согнуть ноги в коленях, раз

нуть носки коньков в противоположных направлениях, лезвия коньков в одинаковой плоскости, двигаясь лицом к боковому борту ("кораблик"), рисунок 2.18. Проверьте, как долго вы сможете двигаться в таком положении, прежде чем развернуться лицом по направлению движения. После этого повторить упражнение в направлении противоположных ворот.

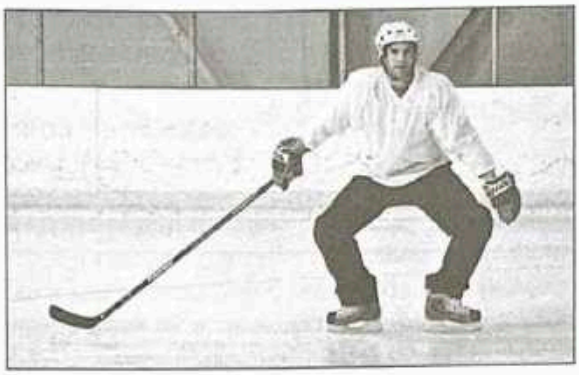


Рисунок 2.18 — "Кораблик"

На обратном пути выполнить "кораблик", повернувшись лицом к тому же боковому борту, что и первый раз (теперь игрок движется в другую сторону). Далее повторите упражнение, двигаясь спиной вперед.

"Шлагбаум" в движении лицом вперед, со сменой ног

Для игроков высокого уровня

Это (и следующее) упражнение помогает игрокам совершенствовать их навыки катания на внутренней и внешней гранях коньков. Упражнение также развивает чувство равновесия, координацию, гибкость, силу и умение контролировать свое тело. Клюшку следует держать горизонтально, на уровне груди и на вытянутых вперед руках.

Вначале — скольжение вперед на внутренней грани правого конька, после чего оторвать левый конек ото льда и отвести назад (2.19, *а—б*). Поднять левую ногу и коснуться клюшки носком левого конька, переходя на внешнюю грань правого (ведущего) конька (рис. 2.19, *в*). Поставить конек левой ноги на лед впереди правого конька, на внутреннюю грань (рис. 2.19, *г*).

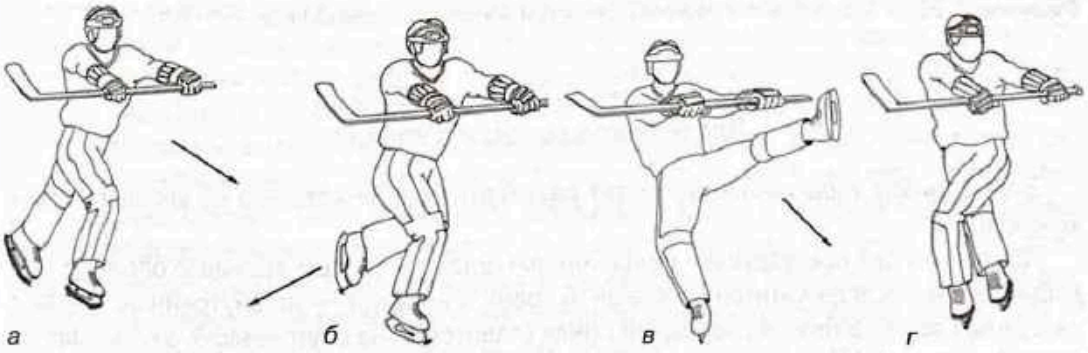


Рисунок 2.19 — "Шлагбаум" в движении лицом вперед, со сменой ног

Повторите маневр с левой ноги. Оторвите правый конек ото льда и отведите назад, затем поднимите правую ногу и коснитесь клюшки носком конька правой ноги. Перейдите на левую переднюю внешнюю грань (LFO), поднимая правую ногу. Коснувшись клюшки, опустите правый конек на лед впереди левого конька, на внутреннюю грань.

Повторяйте это упражнение до конца длины площадки. Заметьте, направление движения изменяется с переходом на другую грань конька опорной ноги.

"Шлагбаум" в движении спиной вперед, со сменой ног

Для игроков высокого уровня

Вначале — скольжение спиной вперед на внутренней грани правого конька, после чего оторвать левый конек ото льда и отвести назад (см. 2.20, *а—б*), удерживая клюшку горизонтально, на уровне груди и на вытянутых вперед руках. Поднять левую ногу и коснуться клюшки носком левого конька, переходя на внешнюю грань правого (ведущего) конька (рис. 2.20, *в*). Поставить конек левой ноги на лед впереди правого конька, на внутреннюю грань (рис. 2.20, *г*).

Повторите маневр с левой ноги. Оторвите правый конек ото льда и отведите назад, затем поднимите правую ногу и коснитесь клюшки носком конька правой ноги. Перейти на левую заднюю внешнюю грань (LBO), поднимая правую ногу. Коснувшись клюшки, опустите правый конек на лед впереди левого конька, на внутреннюю грань.

Повторяйте это упражнение до конца длины площадки. Заметьте, направление движения изменяется с переходом на другую грань конька опорной ноги.

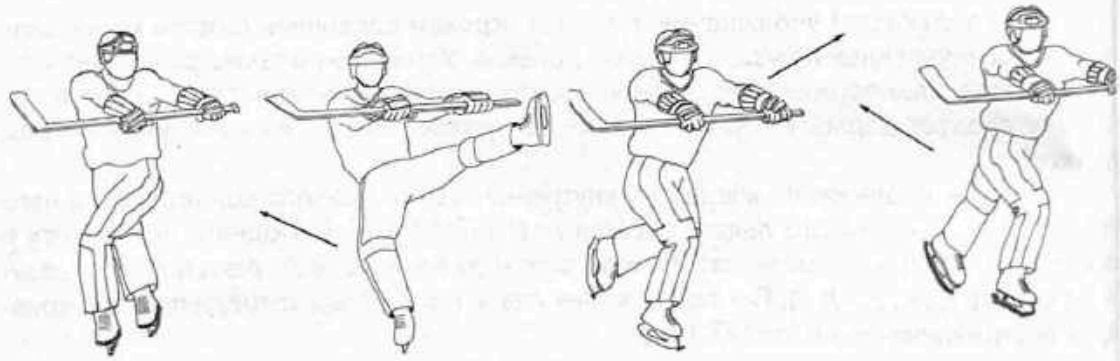


Рисунок 2.20 — "Шлагбаум" в движении спиной вперед, со сменой ног

Вариант этого же упражнения

Для игроков высокого уровня

Этот вариант упражнения помогает развивать умение кататься на внешней грани коньков.

Повторите два предыдущих упражнения. Однако в данном варианте опорный (ведущий) конек всегда катится на внешней грани и никогда — на внутренней. Каждый раз, делая перешагивание, передний конек ставится не на внутреннюю, а на внешнюю грань (см. рис. 6.18).

Глава 3

Приложение силы для развития взрывной скорости

Современный хоккей базируется на взрывной скорости. Ведущая роль принадлежит хоккеистам, которые владеют навыками катания по методике FAST и умеют маневрировать, перекрывать сопернику путь и менять направление движения "на носовом платке". У каждого спортсмена свой уникальный стиль катания, однако все хоккеисты, обученные по методике FAST, придерживаются принципа мощного скоростно-силового катания.

В каждом виде спорта требуется прилагать силовые усилия правильно, мощно, с помощью взрывных усилий и в точно рассчитанный момент. Результатом таких усилий может быть движение — предмета (шайбы, бейсбольной биты, мяча и т. д.), соперника или собственное движение. Хотя способы приложения силовых усилий в каждом виде спорта могут отличаться, но все же принципы остаются одинаковыми.

ЭЛЕМЕНТЫ ПРИЛОЖЕНИЯ СИЛЫ

Каждое силовое действие требует начальной фазы (генерирование усилия), приложения силы (высвобождение энергии) и сопровождения (завершение усилия). В мире спорта существуют термины типа группирование, генерирование, накат, прыжок, драйв, взрыв и перенос (переход) веса. Все они означают определенные элементы приложения силы. Они также применимы и относительно хоккейного катания.

Чтобы понять значение этих терминов, представьте движение питчера в бейсболе. Когда питчер отводит руку с мячом за спину для размаха и броска, это пример начальной фазы генерирования усилия. Бросок мяча питчером является примером высвобождения энергии, сопровождения и переноса веса. Сам бросок питчера демонстрирует взрывное и точное по времени приложение усилия; его результатом является полет мяча — точный и быстрый, как молния.

Отталкивание при каждом хоккейном маневре можно сравнить с броском питчера. Каждый шаг хоккеиста требует начальной фазы (генерирования усилия), высвобождения энергии (приложение генерированного усилия) и сопровождения (завершения усилия), — вместе с точно рассчитанным моментом приложения веса тела (переноса или перехода веса) в момент отталкивания коньками ото льда.

Техника катания требует дополнительного элемента, который, возможно, не нужен в других видах спорта, — это возврат толчковой ноги и конька в исходную позицию. Этот элемент важен независимо от конкретного выполняемого маневра. Каж-

дый раз, закончив отталкивание, игрок должен быстро вернуть ногу с коньком к цен-тру тяжести своего тела, чтобы подготовить следующий толчок ото льда.

Скорость определяется как расстояние, пройденное за единицу времени. В хок-кее скорость измеряется как расстояние, которое игрок может преодолеть с по-мощью ряда отталкиваний (шагов) за данный период времени. Время, затраченное на один толчок (шаг), определяется в долях секунды. Расстояние, преодолеваемое пос-ле каждого толчка (шага), зависит от правильности, мощности и своевременности приложения усилия. Время выполнения каждого шага (скорость передвижения ног) зависит от того, насколько быстро игрок переставляет ноги, что, в свою очередь, оп-ределяется тем, насколько быстро нога и конек возвращаются в исходное положение после каждого отталкивания. Поскольку хоккей — это спринтерский вид спорта, иг-роки должны с высокой скоростью работать ногами. Однако правильным, мощным, взрывным и полным приложением усилий нельзя жертвовать только ради того, чтобы быстро перебирать ногами.

Далее предлагаем объяснения, что такое начальная фаза (генерирование усилия), приложение силы (высвобождение энергии), сопровождение (завершение усилия) и возврат (в исходное положение).

Начальная фаза (генерирование усилия)

В хоккейном катании начальная фаза генерирования усилий соответствует замах питчера в бейсболе. Это как сжимающаяся пружина. Чем сильнее сжимается пружи-на, тем больше энергии готово к высвобождению. Это усилие генерируется за счет упора в лед лезвием толчкового конька под острым углом (приблизительно 45°), сги-бания толчковой ноги в колене (под углом 90°) и приложения веса тела на грань лез-вия, упирающегося в лед. Без заточенного лезвия или без приложения веса тела в точке соприкосновения конька со льдом у игро-ка не возникнет трения со льдом. Конек прос-соскользнет, вместо того чтобы врезаться в лед.

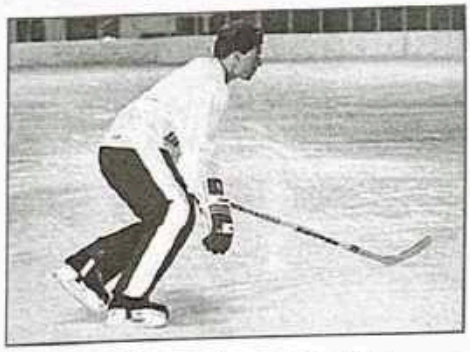


Рисунок 3.1 — Начальная фаза (генерирование усилия)

Чем глубже грань лезвия конька впивается в лед и чем сильнее вес тела давит на конек, тем надежнее основа для последующего толчка (высвобождения энергии). На рисунке 3.1 пока-зана начальная фаза толчка и шага вперед; внут-ренняя грань конька, колено и вес тела игрока концентрируются на толчковом коньке и созда-ют сильное, направленное вниз, давление на лед. Игрок готов к мощному отталкиванию.

Приложение усилия (высвобождение энергии)

Приложение усилия — это собственно само отталкивание ото льда. Толчковый конек и нога за счет мощного и взрывного толчка сообщают хоккеисту ускорение. Многие игроки не представляют, насколько сильным должен быть толчок их ног для придания им максимальной скорости.

В момент приложения усилия толчковый конек и нога, с центром тяжести игрока, расположенным над ними, давят непосредственно на ребро конька, глубоко впивш

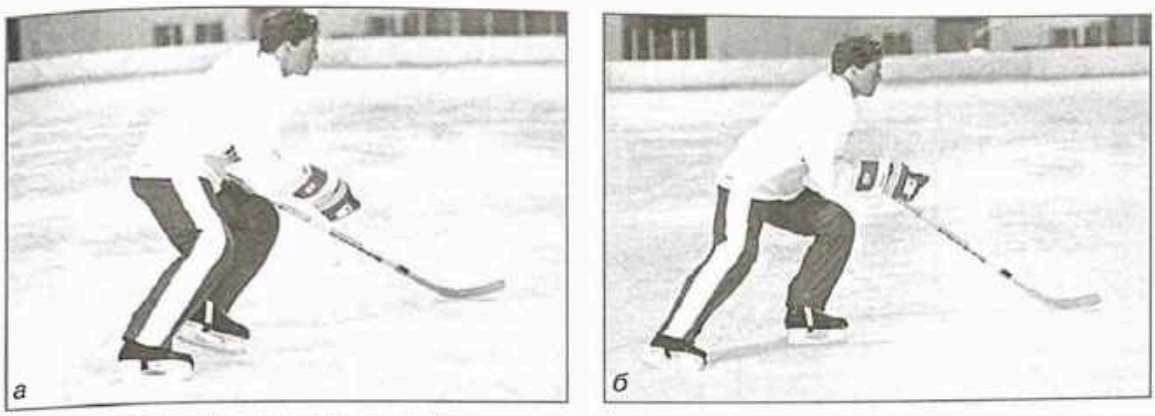


Рисунок 3.2 — Приложение усилий

еся в лед (рис. 3.2, *а—б*). В средней точке отталкивания центр тяжести тела хоккеиста начинает смещаться с толчкового конька на скользящий, и это смещение завершается, когда толчковая нога приближается к точке полного распрямления.

Примечание: выбор момента смены центра тяжести тела игрока чрезвычайно важен. Многие игроки делают это преждевременно. В результате конек теряет опору и соскальзывает.

Общее правило отталкивания касается практически каждого типа хоккейных маневров. Каждый толчок следует выполнять так, чтобы толчковый конек отталкивался ото льда всей длиной лезвия, врезающегося в лед под острым углом (приблизительно 45°), как на рисунке 3.3, *а—б*. Толчковый конек может двигаться в разных направлениях, в зависимости от конкретного маневра или скорости его исполнения; однако указанное правило остается в силе. Конек и толчковая нога должны прилагать усилие перпендикулярно ребру толчкового конька, другими словами, перпендикулярно точке соприкосновения конька со льдом. На рисунке 3.4 показаны положения ребра конька при разных маневрах и правильное направление толчка ногой в каждом из этих положений.

Нужно давить всем своим весом на ребро конька, обеспечивающего сцепление со льдом. Это гарантируется работой конька и толчковой ноги, но задача состоит в том, чтобы двигаться!

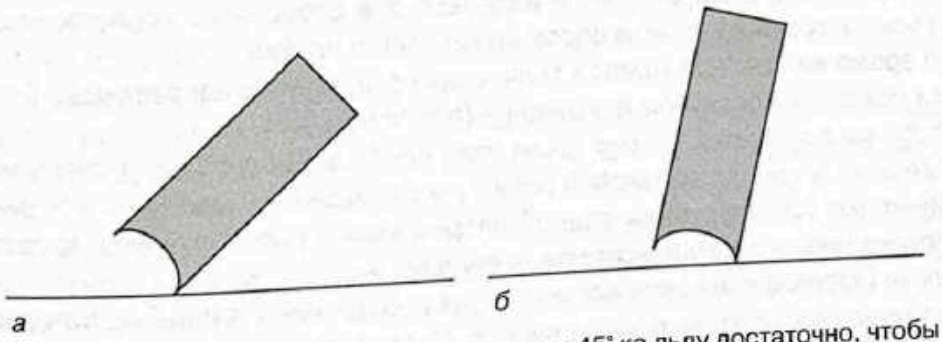


Рисунок 3.3 — Расположение ребра конька под углом 45° ко льду достаточно, чтобы обеспечить эффективный толчок и направить вес тела вперед по низкой траектории (*а*); если угол будет больше, получится более слабый толчок, а вектор веса тела будет направлен выше (*б*)

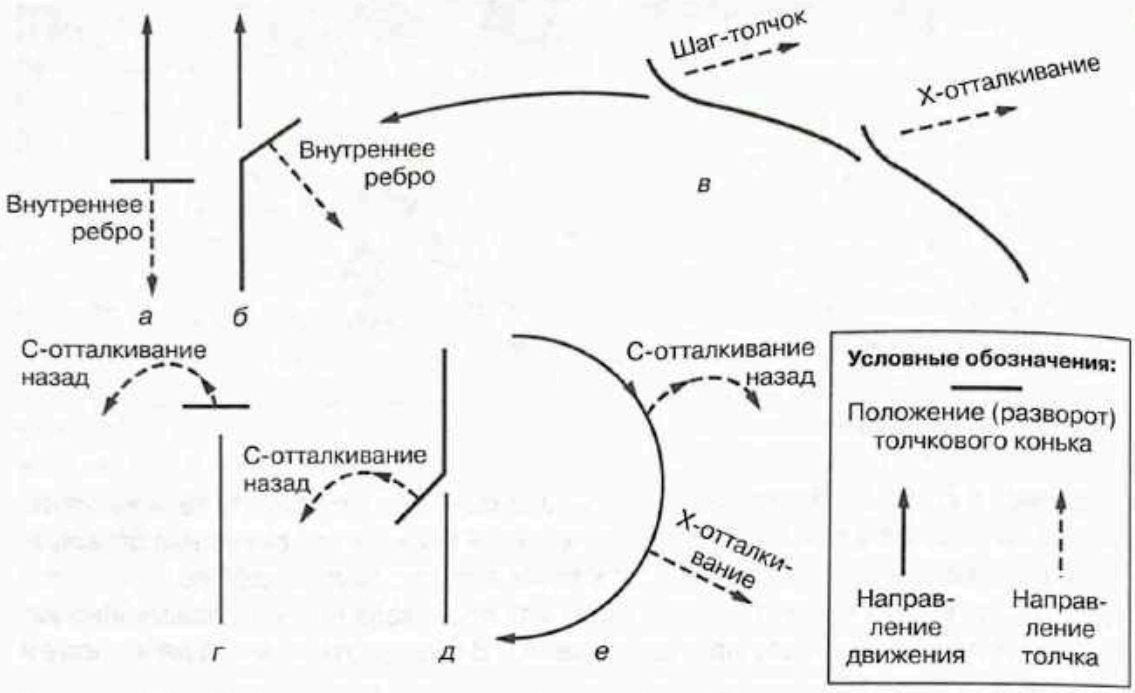


Рисунок 3.4 — Направление усилия, прилагаемого к ребру конька: *а* — при старте вперед или на невысокой скорости; *б* — шаг вперед, при более высокой скорости; *в* — при перешагивании вперед; *г* — при старте назад или на невысокой скорости; *д* — шаг назад, при более высокой скорости; *е* — при перешагивании назад

Сопровождение (завершение усилия)

Отталкивание ногами без инерционного сопровождения этого движения — это все равно, как если бы бейсболист замахнулся битой и остановил ее движение на половине пути. В хоккее из-за не полностью законченного толчка и движения ноги происходит значительная потеря генерированной энергии, — а значит, существенно уменьшается также и расстояние, пройденное в результате такого толчка и шага.

Каждый толчок должен заканчиваться необходимыми сопроводительными движениями.

- Толчковая нога распрямлена и направлена в сторону от корпуса; таз, бедро, колено, голеностопный сустав и носок конька закреплены.
- В то время как распрямляется толчковая нога, колено направляющей (скользящей) ноги остается в согнутом положении (под углом 90°).
- Толчок заканчивается только после того, как будет полностью распрямлена толчковая нога; носок конька толчковой ноги чуть оторван ото льда (рис. 3.5, *а—б*).

Примечание: при движении спиной вперед конек толчковой ноги касается льда даже в полностью выпрямленном положении ноги.

Слишком быстрое движение ногами — распространенная ошибка, которая не позволяет добиться полного распрямления ног. Многих игроков призывают все быстрее и быстрее переставлять ноги в движении. Однако на самом деле после каждого толчка нога должна выполнить все необходимые движения. Выполняя отталкивание, нога должна полностью распрямиться в момент толчка и затем полностью вернуться в исходное положение. Игрокам, у которых шаги после точка не достигают полного окончания инерционного движения, трудно раскрыть свой потенциал в катании, к тому же они, как

Рисунок 3.5 — Завершение усилий

правило, быстрее устают. Ноги у них двигаются быстро, но скорость таких игроков оставляет желать лучшего. Я называю эту проблему так: игрок никуда не успевает.

Диапазон движений у высоких и низких игроков разный. Фактически он является индивидуальным для каждого человека. Сначала нужно научить отталкиваться полностью выпрямленной ногой, чтобы генерировать достаточную энергию; отрабатывать этот навык можно, пытаясь передвигать ноги как можно быстрее. В конце концов, вам, возможно, удастся со временем достигать более высокой скорости с помощью меньшего количества отталкиваний и шагов.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Эффективная скорость (скоростно-силовое катание) генерируется с помощью мощного толчка ногой и быстрой смены ног

Возврат в исходное положение

Скорость ног определяется быстротой выполнения шагов игроком. Это, в свою очередь, зависит от полного и быстрого возврата толчкового конька и ноги в исходное положение, — т. е. насколько быстро игрок способен вернуть толчковый конек и ногу в точку, где располагается центр тяжести его тела. Если возврат происходит не полностью, это ослабит следующее отталкивание ото льда.

После того, как толчковая нога полностью распрямилась, она возвращается в точку, где в данный момент находится центр тяжести тела хоккеиста под его корпусом. Как только толчковая нога и конек достигли этой точки, другая нога и конек готовы к эффективному отталкиванию. Вес тела в данный момент находится над коньком, которым будет выполнен следующий толчок.

В ходе возврата конек толчковой ноги находится близко к поверхности льда, а при движении спиной вперед этот конек вообще не отрывается ото льда. Чем выше надо льдом находится конек в фазе возврата, тем больше времени уходит на смену ноги.

Помните: частота и сила отталкивающих движений ног являются ключевыми факторами скоростного катания. На рисунке 3.6, *а* и *б* показан низкий и полный возврат толчковой ноги при выполнении шагов в катании лицом вперед. На рисунке 3.6, *в* показана схема прямолинейного отталкивания и возврата в исходную позицию при катании лицом вперед.

Каждый такой возврат выполняется точно в обратном порядке по направлению предыдущего толчка.

• При катании прямо толчковый конек и нога двигаются совершенно прямо; это означает, что наиболее эффективным является также и их возврат в исходную пози-

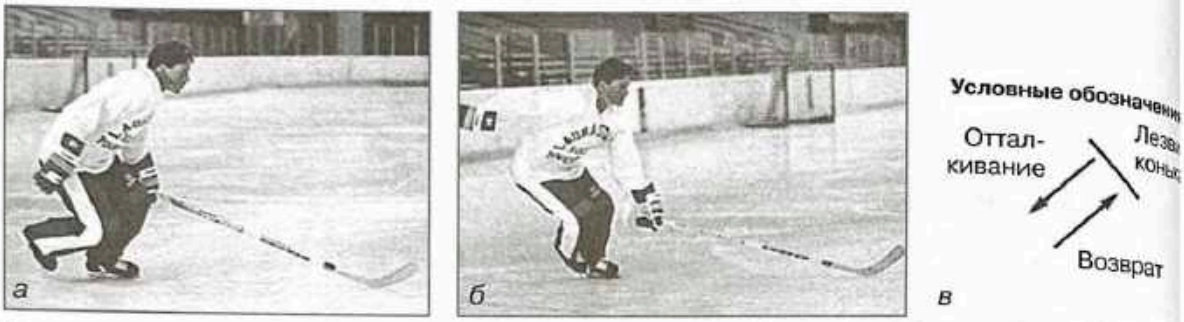


Рисунок 3.6 — Полный возврат толчковой ноги во время движения лицом вперед (*а–б*); и схема отталкивания и возврата толчковой ноги при движении прямо (*в*)

цию по прямой. Возврат по кругу требует больше времени и задерживает начало сл дующего толчка и шага.

• При катании спиной вперед возврат толчкового конька и ноги приходится дела круговым движением из-за кругообразного (С-образного) отталкивания, необход мого для движения спиной вперед (см. подробное описание механики катания спин вперед в главе 5).

Примечание: при возврате толчковой ноги в исходное положение скользящая н га должна, как и раньше, оставаться согнутой под острым углом в колене, — так мо но обеспечить низкую посадку корпуса в движении. Постарайтесь двигаться в тако низком положении, не выпрямляясь и не подпрыгивая в промежутке между отталк ваниями и шагами. Такие изменения в высоте посадки мешают инерции направленн го вперед движения и приводят к задержкам между отталкиваниями.

ПОДРОБНОСТИ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ

Приводимые ниже технические детали имеют существенное значение для эфф тивного выполнения ВСЕХ маневров катания в хоккее.

Сгибание колена. Катание требует, чтобы толчковая и направляющая ноги бы сильно согнуты в колене. Угол сгибания колена, измеренный между плоскостью бе ра и голени, должен составлять примерно 90°.

Грани конька. Грани конька выполняют две разные функции: отталкивания и скольжения. В дальнейшем будем называть их соответственно ребром (гранью) отталкивания и ребром (гранью) скольжения.

• Ребро отталкивания. Независимо от типа маневра или движения лицом или спиной вперед, ребро толчкового конька (внутреннее или внешнее) должно врезаться в лед под острым углом. Идеальный угол между толчковым коньком и поверхностью льда составляет примерно 45° (рис. 3.7).

Рисунок 3.7 — Положение ребра толчко го конька под углом 45° к поверхности ль

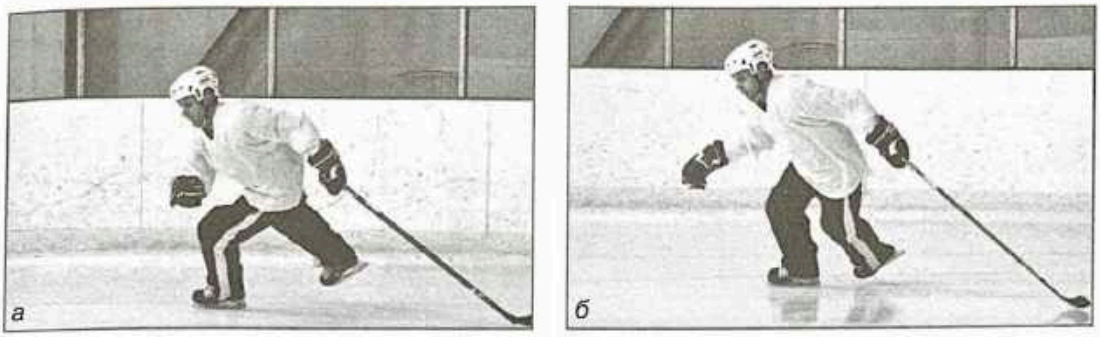


Рисунок 3.8 — Угол между ребром скольжения и поверхностью льда составляет 45°: *а* — при скольжении на внешней грани; *б* — на внутренней грани

• Ребро скольжения. Для катания по прямой игрок должен скользить на прямом коньке. Для катания по дуге или по кругу игрок должен скользить с упором на ребро конька (ее внутреннюю или внешнюю грань). Выбор грани зависит от маневра и направления движения. Когда игрок выполняет крутой вираж (двигаясь по кривой или по кругу) на скорости, идеальный угол между ребром скольжения и поверхностью льда составляет примерно 45° (рис. 3.8, *а—б*).

Вес тела и перенос веса тела. Каждый шаг при катании на коньках состоит из последовательности отталкивания и скольжения, связанной с полным переносом веса тела с одного конька на другой. Вес тела должен полностью (100 %) располагаться над коньком под нагрузкой (иногда это толчковый конек, а иногда направляющий конек).

Последовательность отталкивания и скольжения касается каждого шага. Когда рабочим (нагруженным) является толчковый конек, вес всего тела располагается над толчковым коньком (ребром отталкивания). Во время отталкивания происходит перемещение веса тела полностью на ведущий конек (прямое ребро или одну из граней). Когда рабочим (нагруженным) является направляющий конек, вес всего тела располагается над ребром скольжения в течение всего периода скольжения, включая момент подготовки перехода веса тела, когда ребро скольжения превращается в толчковое ребро. Для эффективного приложения усилия необходимо точно определить момент перехода веса тела.

Центр тяжести. Центр тяжести — это воображаемый круг диаметром 3 дюйма (7,6 см) в среднем сечении тела (чуть выше талии). Я называю центр тяжести "силовой установкой" или "аккумуляторной батареей", так как для того, чтобы генерировать мощь, начало каждого толчка должно происходить из зоны, расположенной под этим центром. Если в момент начала отталкивания игроком расстояние между его коньками превышает диаметр этого воображаемого круга, мощность толчка снижается.

Взмах (драйв) ногой и возврат ноги в исходное положение. При каждом отталкивании толчковая нога должна быть полностью распрямлена в конечной фазе толчка. Конечная фаза толчка выполняется передней частью толчковой грани, которая последней отталкивается от поверхности льда. После этого толчковая нога с коньком быстро подтягивается в зону под центром тяжести (под "аккумуляторной батареей"), чтобы находиться в состоянии готовности к следующему толчку.

Взмах рукой. Если взмах руками используется правильно, он увеличивает инерцию движения и накат. При этом руки должны двигаться синхронно с ритмом

Рисунок 3.9 — Правильное выполнение взмаха руками: *а* — при движении лицом вперед; б — спиной вперед; *в* — при движении в сторону

движения ног и соответственно направлению движения. При движении прямо впере или назад взмах рук направлен вперед и назад (рис. 3.9, *а—б*), а при боковом движе нии (передвижении в сторону) взмах рук направлен в сторону (рис. 3.9, *в*). Если руки работают неправильно, взмах руками будет пустой тратой усилий.

ВИДЫ ОТТАЛКИВАНИЙ ПРИ КАТАНИИ В ХОККЕЕ

Разновидности отталкиваний ото льда при катании в хоккее зависят от выполня мого маневра. Я выбрала такие названия этих отталкиваний, которые помогут игро кам лучше себе их представить и понять. Способ каждого вида отталкивания объя няется в последующих разделах пособия.

- *Толчок вперед* — это отталкивание с шагом, направленным прямо вперед. Эт толчок всегда выполняется передней частью внутренней грани конька.
- *Толчок назад* (с С-образным движением назад) — это отталкивание с шаго назад. Этот толчок всегда выполняется задней частью внутренней грани коньк (см. главу 5).
- *Х-толчок вперед* — это второе отталкивание для перешагивания при катан лицом вперед. Этот толчок всегда выполняется передней частью внешней грани кон ка (см. главу 6).
- *Х-толчок назад* — это второе отталкивание для перешагивания при катан спиной вперед. Этот толчок всегда выполняется задней частью внешней грани кон ка (см. главу 6).
- *Толчок с С-образным движением вперед* используется в разных маневрах, тр бующих гибкости. Этот толчок всегда выполняется передней частью внешней гра конька (см. главу 4).

Существует также еще одна разновидность отталкивания от поверхности льда, о нако она нечасто используется в хоккейном катании. Этот толчок описан в упражне нии "Мельница" в главе 9.

Глава 4

Шаги при катании вперед для повышения агрессивности в нападении

Насколько для игроков важно овладеть техникой скольжения вперед? Обратите внимание, что типичный хоккеист проводит 85 % хоккейных поединков, двигаясь лицом вперед. Великие игроки оставляют впечатления парения надо льдом, будто они родились с умением кататься на коньках. Хотя некоторые игроки действительно от природы хорошо катаются на коньках, большинство годами оттачивают свою технику катания.

Скорость зависит не только от быстрого передвижения ног, но и от правильного и мощного использования ребер лезвия, усилий ног и веса тела. Весьма ошибочным является представление о том, что для того, чтобы быстро бежать на коньках, нужно просто часто и мощно производить отталкивания. Слишком многих игроков тренеры обучают быстро двигать ногами, не обращая внимания на то, как именно они выполняют эти движения и придерживаются ли они принципов приложения силы. Такие игроки двигаются, будто на тренажере беговой дорожки: прилагая много усилий, но при этом никуда не двигаясь.

Скорость — это мера расстояния, преодолеваемого за определенный отрезок времени (например, определенное количество миль, пройденное за час (миль в час) либо футов за секунду). Катятся ли игроки вперед либо назад, пересекают ли площадку, поворачиваются или стартуют, они должны преодолевать расстояние с каждым шагом для того, чтобы двигаться быстро. Другими словами, необходимо двигаться в любом направлении.

Все движения по скольжению вперед в техническом плане идентичны. Величина усилия, прилагаемого при каждом толчке, техника приведения в движение ноги, переноса веса тела и возврата ноги в исходное положение не отличаются. Основное отличие между разными движениями по скольжению вперед заключается в длительности шага скольжения — в том, сколько времени занимает один шаг скольжения перед тем, как нога опускается на лед для того, чтобы сделать следующий. Для ускорения нужно, чтобы каждый шаг был коротким; однако после первоначального ускорения игрок должен максимизировать длительность каждого шага. Мы обсудим это далее в этой главе (см. "Скольжение при движении вперед").

Как уже говорилось в главе 3, каждое конькобежное движение обязательно включает в себя фазы генерирования усилия, приложения усилия, завершения движения и возврата в исходное положение. В этой главе рассказывается о том, как реализу-

ются эти фазы при скольжении вперед. Усвоение игроком приемов скольжения вп ред может значительно облегчить использование любых других хоккейных коньк бежных приемов. Далее следует подробное объяснение этих приемов. Приемы оп сываются для толчка с правой ноги.

ГЕНЕРИРОВАНИЕ УСИЛИЯ

Генерирование усилия происходит в точке с центром непосредственно под ту вищем (центром тяжести). Центр тяжести — это условный круг диаметром 3 дюй (7,6 см) в среднем сечении (область пупка) туловища. В отношении юных игроко называю центр тяжести "аккумуляторной батареей", "силовой установкой" или "о новной базой". Это место, где каждый толчок должен начинаться и заканчивать для достижения максимального усилия.

1. Генерирование усилия начинается с того, что игрок подтягивает ноги под се носки развернуты в разные стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом (9 Стопы и ноги находятся в положении, которое я называю V-образный ромб — пят вместе, колени в стороны. В нижней части ноги образовывают латинскую букву берцовые кости, колени и лодыжки образовывают ромб. На рисунке 4.1, *а* изо ражен широкий V-образный ромб (используется при движении с места и на низк скорости). На рисунке 4.1, *б* изображен узкий V-образный ромб (используется п быстром скольжении).

Примечание: V-образный ромб является очень важной фигурой; он является с тавляющей частью исполнения многих других хоккейных приемов. (Подробнее этом рассказывается в главе 9.)

2. С хорошо согнутыми коленями прижмите внутреннее ребро лезвия прав конька (отталкиваясь) ко льду так, чтобы ребро и нижняя часть ноги образовывали льдом угол в 45°.

3. С все еще согнутыми под углом коленями переместите вес тела на внутреннее р ро лезвия толчкового конька и продолжайте уменьшать нагрузку тела на н (см. рис. 4.2). В этот момент таз должен находиться над толчковым коньком.

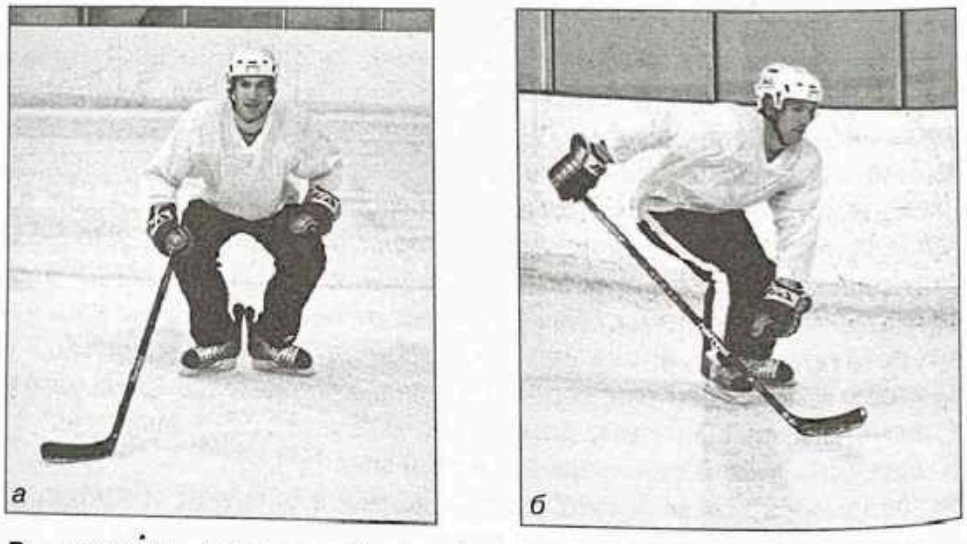


Рисунок 4.1 — Положение V-образный ромб: *а* — широкий V-образный ромб; *б* — узкий V-образный ромб.

ПРИЛОЖЕНИЕ УСИЛИЯ

Приложение усилия — это конкретное давление, оказываемое отталкивающимся коньком и ногой на внутреннее ребро лезвия — сначала на его заднюю часть (обратно направлению движения), далее смещаясь в сторону. Точное направление толчка определяется углом выворота толкающего лезвия (см. рис. 3.4).

Примечание: когда игрок только начинает движение из состояния неподвижности или движется очень медленно, выворот толчкового лезвия ко льду (сторона, к которой обращено лезвие) почти перпендикулярен направлению (линии) движения. Поскольку толчок всегда производится с удерживающего лезвия, толчок будет направлен обратно вектору движения. Угол толчкового ребра к линии движения уменьшается с возрастанием скорости; на максимальных скоростях выворот толчкового ребра (и направление толчка) составляет от 35 до 45° относительно линии движения.

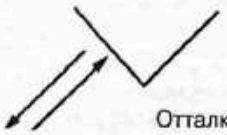
1. Отталкивайтесь прямо, используя для этого всю длину внутреннего ребра. Начинайте толчок с пятки внутреннего ребра и заканчивайте носком внутреннего ребра (рис. 4.2, *б—в*). Этот толчок — с пятки на носок — требует всей длины лезвия хоккейного конька. Во время толчка вес тела смещается с задней в переднюю часть внутреннего ребра.

Примечание: во всех конькобежных приемах контролировать перемещение веса тела вдоль лезвия хоккейного конька также важно, как и контролировать ребра. Если вес тела правильно распределен между определенными точками искривленного лезвия, игрок будет двигаться быстрее и маневреннее.

2. Хотя именно нога выполняет фактический толчок, основная задача заключена в перекладывании всей массы тела на ребро лезвия, которое находится в контакте со льдом.

3. Мышцы бедра генерируют основное усилие для толчка. Если они не чувствуют напряжение каждого толчка, значит, они не используются по максимуму. Тренеры используют разные фразы, подстегивая игроков, чтобы те мощнее отталкивались ото льда: "взрыв!", "поддай газу!", "полный вперед" и т. д. Игроки привыкают делать толчки с определенным усилием, полагая, что это максимум их возможностей. Однако большинство игроков способны делать гораздо более мощные толчки. Нужно экспериментировать для того, чтобы выработать более мощные и эффективные толчки.

4. Толчковые движения назад и в стороны хорошо упирающимся в лед ребром порождают мощный толчок. Толчки назад, как при ходьбе или беге, — неэффективны. Отталкиваясь ногой назад и заканчивая движение самым краем носка лезвия, некоторые игроки совершают одну из самых распространенных ошибок в катании на коньках. Причина этой ошибки в том, что движение ногой вперед-назад естественно для человека. Но в катании на коньках прямолинейное движение назад вместе с использованием кончика носка для отталкивания не создает трения и заставляет лезвие скорее проскальзывать по льду назад, чем отталкиваться от него. Следующие упражнения описывают движения, необходимые для отталкивания на льду, и движения при ходьбе или беге:



Отталкивание на льду = внутрь (к себе) и в сторону

Ходьба или бег = отталкивание вперед и назад

5. При отталкивании (правым коньком и ногой) левый конек входит в контакт льдом, принимает вес, который переносится с толчкового конька, и становится кон ком скольжения. Перенос веса тела на конек скольжения происходит приблизите но по середине толчкового усилия (рис. 4.2, *б*). Если перенос веса происходит сли ком рано или если вес не полностью переносится на переднюю и внешнюю час конька скольжения, импульс и сила теряются.

6. Конек скольжения должен быть направлен слегка в сторону при вхождени контакт со льдом. Вес тела также должен смещаться слегка в сторону и должен ос ваться непосредственно над коньком скольжения до завершения шага скольжен Ближе к концу шага скольжения должен произойти переход к фазе, предваряющ толчок. В этой фазе конек скольжения должен совершить перекат на внутреннее ре ро, а вес тела должен сместиться вовнутрь и занять положение над ребром конька

Примечание: во время каждого шага скольжения происходит два смещения веса сначала в сторону, затем вовнутрь (см. "Скольжение при движении вперед").

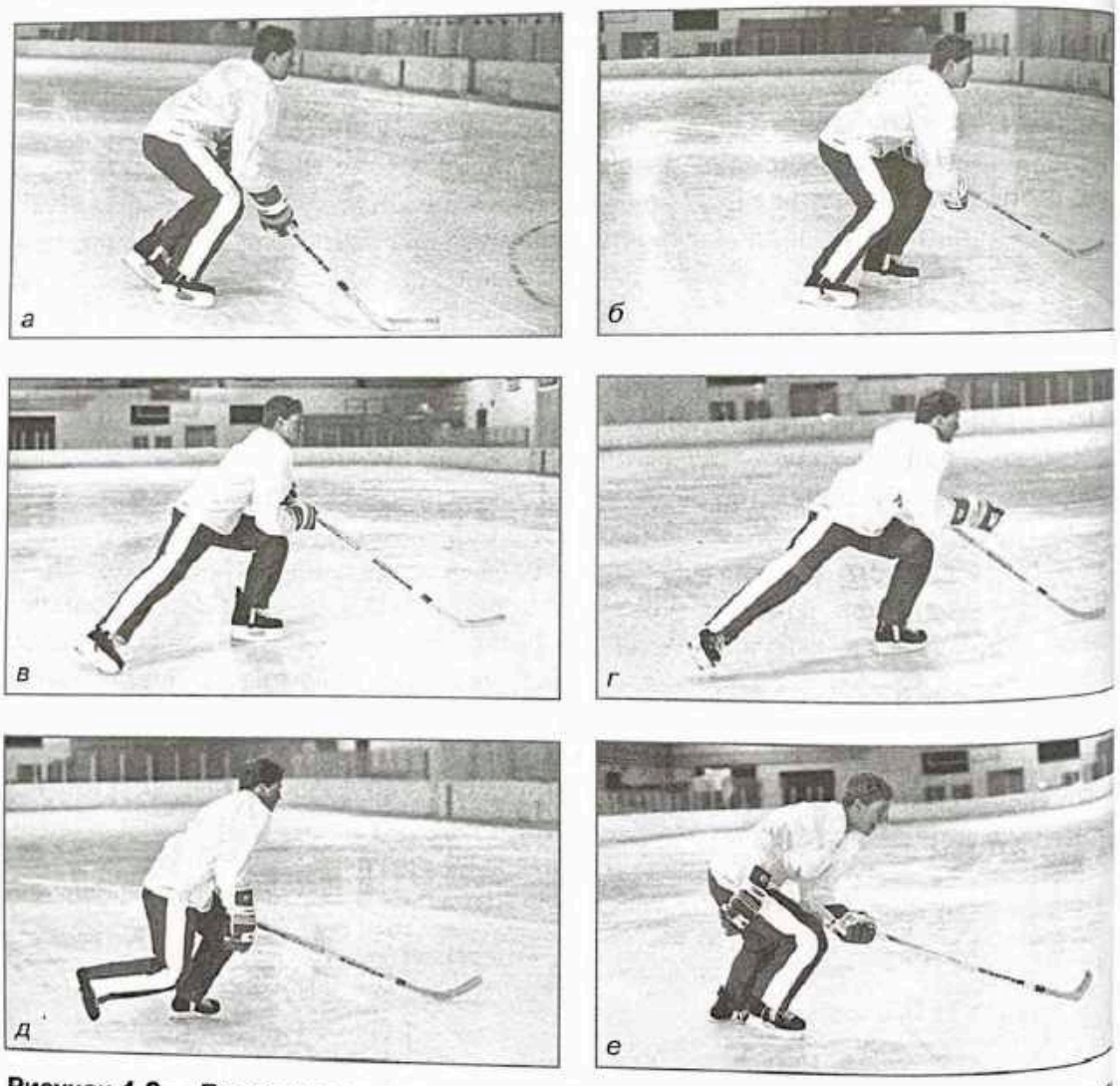
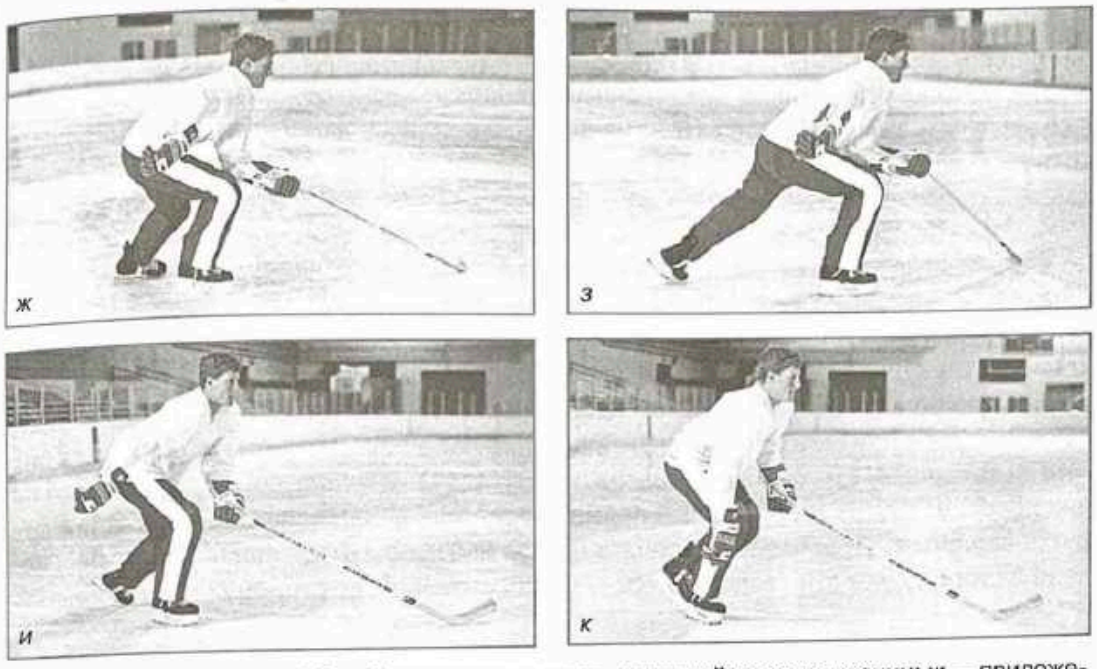


Рисунок 4.2 — Последовательность движений при скольжении: *а* — генерирование усил *б* — приложение усилия; *в-г* — завершение усилия; *д* — возврат к исходному положению; *е* генерирование усилия



Продолжение рисунка 4.2 — Последовательность движений при скольжении: *ж* — приложение усилия; *з* — завершение усилия; *и—к* — возврат к исходному положению

ЗАВЕРШЕНИЕ УСИЛИЯ

Толчок завершен только после того, как нога с толчковым коньком полностью разогнулась. Толчок теряет свою силу, когда игроки сокращают эту часть усилия, стараясь переставлять ноги с максимальной скоростью.

1. Продолжайте отталкиваться внутренним ребром до полного разгибания ноги с толчковым коньком. Полное разгибание означает, что вся толчковая нога — от бедра до кончиков пальцев — полностью выпрямлена в колене по окончании толчка. Момент во время толчка, когда толчковая нога выпрямляется и носок (передняя часть внутреннего ребра) с характерным звуком касается льда, называется хлыстовое движение (щелчок) носком. Щелчок носком по льду в конце толчкового усилия должен совпадать с выпрямлением толчковой ноги; совместно эти два фактора рождают мощный результирующий эффект толчка (рис. 4.2, *г*).

Примечание: чем дольше толчковое ребро остается в контакте со льдом (продолжает отталкиваться), тем мощнее будет толчок.

2. В то время как толчковая нога достигает полного разгибания, а толчковый конек отрывается ото льда, толчковые конек и нога становятся свободными коньком и ногой.

3. Отрывание конька ото льда является естественным продолжением толчка; эта последняя фаза толчка (щелчок носком) создает дополнительный прирост силы и скорости по окончании толчка. Для того чтобы сделать щелчок носком, необходимо, чтобы три действия произошли одновременно.

• Толчковая нога — от бедра до кончиков пальцев — должна быть полностью выпрямлена и выпрямлена в колене (рис. 4.3). С обратной стороны колена нога должна быть полностью выпрямлена. Изгиб с обратной стороны колена означает, что нога не выпрямлена полностью.

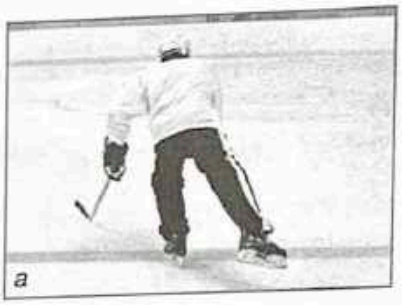
• Пальцы свободной ноги должны быть согнуты, а мускулы стопы — сильно напряжены (рис. 4.3, *б*).

• Защита сухожилия свободного конька должна вжиматься в заднюю часть вы-рямленной ноги в момент, когда она полностью выпрямлена в колене.

Примечание: правильно исполненный щелчок носком обладает отличительны визуальным и звуковым эффектом: из-под носка конька вылетает ледяная струж когда конек чиркает по льду. Звук похож на нечто вроде "хруста", когда толчок з канчивается, и конек отрывается ото льда.

4. Отрывая ненагруженный конек ото льда, удерживайте свободные бедро и ко но в вывернутом положении, а носок свободного конька в дюйме (2,5 см) ото ль (рис. 4.2, *г*). Поднятие свободного конька значительно выше этого уровня смеща центр тяжести выше, снижает темп движения вперед и задерживает возврат ноги в и ходное положение. Касание льда носком либо окончание толчка носком вместо вн реннего ребра носка (из-за недостаточного выворота) приводит к отбрасыванию пят как при ходьбе или беге (рис. 4.4). Это сводит на нет эффект толчка носком.

Примечание: суставы бедра, колена и стопы связаны между собой. Если любой них повернут внутрь (обращенный прямо вперед или вниз), все остальные также б дут повернуты внутрь. Чтобы закончить толчок так, чтобы отталкивание было напра лено в сторону, все эти суставы должны быть направлены в сторону.



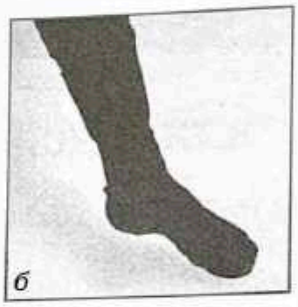


Рисунок 4.3 — Толчок носком: *а* — правильное исполнение — толчковая нога выпрямлена и полностью выпрямлена в колене; *б* — пальцы свободной ноги согнуты

Рисунок 4.4 — Неправильн толчок

5. Когда толчковая нога распрямляется и становится свободной ногой, удерж вайте ногу скольжения хорошо согнутой в колене (под углом 90°). Если нога сколь ния прямая или недостаточно согнута в колене, центр тяжести будет располож слишком высоко, что мешает устойчивости и разгону (на рис. 4.5, *а* показано пр вильное исполнение, на рис. 4.5, *б* — неправильное). То, насколько согнута напр ляющая (скользящая) нога в колене, определяет длину толчка. Глубоко согнута колене нога позволяет делать более длинные толчки; это увеличивает скорость и э номит энергию. Глубоко согнутое колено по отношению к носку стопы той же н находится в более выдвинутом положении.

6. При полном разгибании ноги должна образовываться прямая силовая линия плеч через толчковую ногу до носка. В этот момент правильное положение тела д скольжения вперед включает следующие элементы:

- колено ноги скольжения выдвинуто вперед по отношению к носку стопы;
- грудь находится над коленом ноги скольжения;
- таз направлен прямо вперед (обращен в направлении линии движения);
- спина прямая;
- голова приподнята, глаза смотрят прямо вперед;
- руки двигаются вместе и в унисон с ногами.

Примечание: на максимальной скорости угол наклона верхней части корпуса ко льду составляет приблизительно 45° (рис. 4.6).

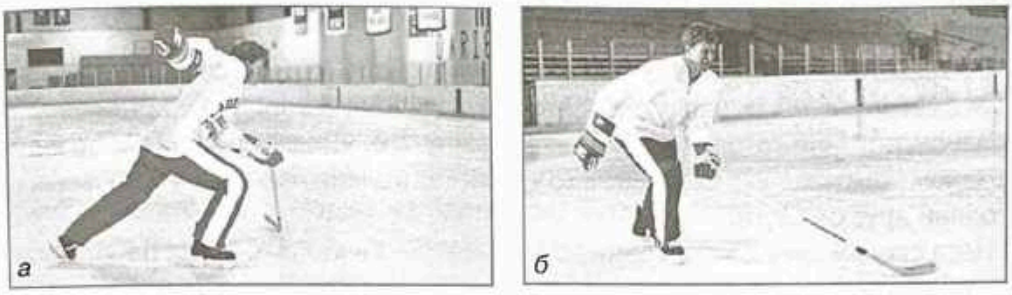


Рисунок 4.5 — Правильное положение при катании на коньках — нога скольжения сильно согнута в колене (*а*); неправильное положение — нога скольжения согнута в колене недостаточно (*б*)

Рисунок 4.6 — Прямая силовая линия и положение тела при полном разгибании

ВОЗВРАТ В ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ

Слишком много игроков пренебрегают завершением фазы возврата в исходное положение. Им кажется очевидным, что возвращающийся конек завершит свое движение самостоятельно. Однако далеко не все, что уходит, автоматически возвращается! Это главная причина медленного катания. По окончании каждого толчка игрок на самом деле должен подтянуть свободные конек и ногу к себе так, чтобы они оказались под "силовой установкой".

Поскольку конек и нога не возвращаются сами по себе, этот аспект скольжения (независимо назад или вперед катится игрок) должен оттачиваться столь же долго (а может быть и дольше), как и любой другой. Возвращение свободного конька совпадает с перемещением веса тела по внутреннему ребру конька скольжения в ожидании следующего толчка.

Каждый возврат в хоккейном катании является полной противоположностью конкретного толчка, предшествующего этому возврату. Поскольку толчок при скольжении вперед представляет собой прямую линию, направленную вовне от игрока, возврат ноги идет по направлению к центру тяжести под игроком. Это прямо противоположное направление тому, в котором нога шла при отталкивании. Возврат должен быть быстрым и полным.

1. Для того чтобы вернуть ранее толчковые (теперь свободные) конек и ногу в исходное положение, сделайте движение к себе, обратное пройденному ногой пути к себя. Подтяните конек под себя так, чтобы он оказался под вашим центром тяжести. Во время возвратного движения удерживайте конек на уровне, не превышающем один дюйм (2,5 см) надо льдом (рис. 4.2, *д*).

2. Во время фазы возврата следите, чтобы колено и носок свободных конька и ноги были вывернуты. Их вывернутое положение позволяет конькам и ногам сходиться в V-образном ромбе в готовности к новому циклу "толчок-скольжение". *Помните*, в V-образном ромбе коньки сведены, в то время как колени находятся на значительном расстоянии друг от друга.

3. Нога скольжения должна быть хорошо согнута в колене. Даже небольшое распрямление ноги в колене снижает направленный вперед импульс, замедляет возвратное движение и задерживает последующий толчок.

4. При возврате свободных конька и ноги ненагруженный конек должен на мгновение сойтись с коньком скольжения в позиции "V-образный ромб" и проследовать далее (приблизительно на расстояние в три четверти лезвия), опустившись на лед в качестве нового конька скольжения (рис. 4.2, *е*).

Примечание: во всех конькобежных приемах ненагруженный конек слегка опережает (обгоняет) конек скольжения перед тем, как самому опуститься на лед в качестве нового конька скольжения. Возвращающийся конек выдвигается вперед (или назад, если хоккеист катится назад) на расстояние, приблизительно равное трем четвертям длины лезвия. Это постоянное опережение одним коньком другого является очень важным элементом быстрого передвижения на коньках.

Следующий толчок (левым коньком и ногой) выполняйте таким образом:

1. Если возвращающийся конек вернулся на свое место должным образом (в вершине V-образного ромба), конек скольжения будет уже направлен в сторону и готов совершать толчок.

2. Вонзите внутреннее ребро левого конька в лед (приблизительно под углом 45°) и сильно согните обе ноги в коленях (под углом 90°).

3. Переложите свой вес на левое внутреннее ребро и повторите последовательность генерирование—приложение—завершение—возврат, описанную для правой ноги (рис. 4.2). Когда вы снова перешли на скольжение на правом коньке, значит, вы завершили один цикл.

ПРИНЦИП ОДНОЙ ТРЕТИ

Принцип одной трети показывает, как каждая из частей толчка влияет на скольжение вперед. Относительно генерирования усилия, представьте, что лезвие конька поделено на три части: заднюю треть (пятка), среднюю треть (середина) и переднюю треть (носок). Все три части лезвия генерируют усилие одинаковой мощности — одну треть усилия генерирует пятка, вторую — середина, а третью — носок (рис. 4.7).

Первая треть толчка. Пятка лезвия создает усилие, только если толчковый конек находится прямо под центром тяжести. Если коньки находятся на слишком большом расстоянии друг от друга и за линией проекции центра тяжести, когда игрок приступает к отталкиванию, усилие будет слабым в этой трети толчка.

Вторая треть толчка. Середина лезвия генерирует усилие, когда толчковая нога частично выпрямлена. Большинство игроков справляются со второй третью толчка.

Последняя треть толчка. Передняя треть лезвия (носок) создает усилие в последней трети толчка. Эта часть толчка реализуется только при условии полного разгибания толчковой ноги, когда носок внутреннего ребра делает отталкивание прямо перед и во время того, как конек отрывается ото льда (хлыстовым движением).

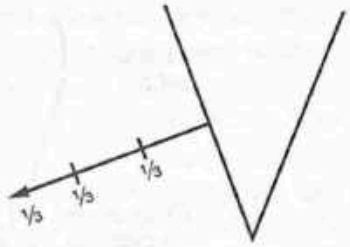


Рисунок 4.7 — Принцип одной трети

Габаритные игроки, которые не полностью выпрямляют ногу или не используют хлыстовое движение носком конька, могут терять до двух третей мощности силового усилия при каждом толчке. Такие игроки тяжело работают, но достигают малого. Их ноги могут двигаться со скоростью миллион миль в час, но на льду их скорость совсем невелика.

СКОЛЬЖЕНИЕ ПРИ ДВИЖЕНИИ ВПЕРЕД

Первая фаза скольжения при начале движения вперед производится на плоской поверхности или на внешнем ребре лезвия? Этот вопрос является предметом дискуссии. Из-за искривленности линии движения при скольжении кажется, что конек сначала скользит на внешнем ребре. Однако изгиб линии движения может быть результатом того, что при касании коньком скольжения льда после V-образного ромба этот конек направлен в сторону от игрока, что сказывается на направлении перемещения веса тела по лезвию.

Если скольжение действительно начинается с внутреннего ребра, то эта фаза длится очень недолго. Конек почти сразу перекладывается с ребра на плоскость лезвия. Большая часть скольжения происходит на плоскости. При подготовке к отталкиванию игрок смещает конек и вес тела под себя и над внутренним ребром конька.

Независимо от того, выполняется или нет начальная фаза скольжения действительно на внешнем ребре конька, игрок должен катиться, как если бы это было именно так, потому что скользить на внешнем ребре можно лишь в том случае, если направляющий конек опирается на лед в положении непосредственно под центром тяжести веса игрока. Для этого игрок должен обязательно подтянуть под себя конек ненагруженной ноги, пока он не окажется точно под точкой "аккумуляторной батареи". Это позволит увеличить мощность отталкивания, полнее перенести вес тела с толчковой на направляющую ногу и двинуться в нужном направлении, — а именно, вперед и в сторону от расположения V-образного ромба (рис. 4.8, *а*). На рисунке 4.8, *б* показана схема, напоминающая своей формой железнодорожные рельсы. Шаги, напоминающие железнодорожные рельсы, возникают из-за неправильного и неполного возврата ног в исходное положение. Движение получается не вперед, а из стороны в сторону. Это приводит к неэффективному использованию энергии и снижению скорости движения вперед.

Примечание: хотя скольжение направлено преимущественно вперед, однако это не полностью прямолинейное движение, как при ходьбе или беге. Направление скольжения — вперед и в сторону. Его смещение в сторону объясняется и определяется углом расположения коньков в форме буквы V.

Рисунок 4.8 — Скольжение при катании шагом вперед: *а* — правильное — полный возврат ги с переносом веса тела в сторону и вовнутрь; *б* — неправильное — неполный возврат но исходное положение и выполнение шагов по схеме, напоминающей железнодорожные рел

ВЗМАХ РУКАМИ

Часть хоккеистов полагают, что если выполнять энергичные взмахи руками, дешь двигаться быстрее. Неправильно! Скорость катания определяется прежде во работой ног. Руки придают катанию ритм и инерцию (накат). Действительно, при вильной технике взмах руками помогает ускориться, но это не основной источ скорости. Руки никогда не заменят ног, — их следует использовать как дополнен усилию ног.

Когда позволяет игровая ситуация, игроки должны держать клюшку за конец ной рукой. Так они могут правильно и эффективно добавлять взмахом рук нака скорость катания. Правильный взмах при прямолинейном движении означает вз вперед и назад по диагонали синхронно с темпом движения ног. Руки должны сле вать за ногами и быть равными им в смысле приложения усилия, направления дви ния и диапазона. Как и при беге, если правая нога идет назад, то правая рука дел взмах вперед.

Вот еще несколько советов, которые следует учесть, выполняя взмахи руками.

• Каждый цикл взмаха руками заканчивается, когда одна рука вытянута по ди нали вперед, а другая по диагонали назад; ладони обеих кистей развернуты вн Воображаемая прямая проходит от правой кисти и ступни к левой кисти и сту (рис. 4.9, *а*).

• Руки при взмахе никогда не должны пересекать среднюю линию корпуса, как при этом возникает поперечное движение вместо движения прямо (рис. 4.9, б

• Локти нужно держать поближе к ребрам, так как руки двигаются прямо и наз Если руки двигаются по широкой дуге (при широко расставленных локтях), взмах дет из стороны в сторону, и руки будут пересекать среднюю линию корпуса. Как уже знаем, при этом возникает поперечное движение (в сторону от направле скольжения) вместо движения прямолинейного.

• Чрезмерно частое размахивание руками означает пустую трату энергии.

• Во время каждого взмаха руками верхняя часть корпуса должна располагаться перпендикулярно направлению скольжения. Корпус не должен качаться из стороны в сторону. Плечи легко двигаются параллельно поверхности льда.

• Руки и ноги двигаются синхронно. Это значит, что полное разгибание руки в локте способствует полному разгибанию ноги в колене. Короткий и незаконченный взмах руки провоцирует короткий и неплавный шаг. Представьте себе начальную фазу подготовки к броску мяча бейсбольным питчером или к броску шара при игре в боулинг. Далекий отвод руки назад при размахе бросающим придает ускорение для отрыва мяча или шара и полета вперед. Так же и в хоккее, полный размах с отводом руки назад помогает сместить вес тела вперед.

• Многих игроков тренеры учат постоянно держать клюшку двумя руками. В принципе, это разумный совет, однако во многих ситуациях предпочтительнее держать клюшку одной рукой. Например, в игровых ситуациях, описанных ниже, нет необходимости и даже нежелательно держать клюшку обеими руками. конец.

Атака в прорыве. В таких ситуациях нужна максимальная скорость. Протолкнув шайбу вперед и активно размахивая руками, можно прибавить в скорости. Если же держать клюшку двумя руками и контролировать шайбу, скорость почти всегда будет ниже, чем когда хоккеист мчится, держа клюшку одной рукой и помогая себе взмахами рук.

Отрыв или быстрое открывание без шайбы. В таких ситуациях игрок пытается оторваться от опекуна и выйти на свободное место, чтобы принять шайбу. Необходимо держать крюк клюшки на льду, которая является как бы мишенью для пасующего партнера по команде. Если при этом держать клюшку двумя руками, она, наверное, будет отрываться ото льда и не станет мишенью для паса. Кроме того, если клюшка оторвана от поверхности льда, а в этот момент на вас пошла быстрая передача, вы, наверное, не успеете вовремя поставить ее снова на лед. В результате вы не поймаете шайбу на крюк, и она уйдет к сопернику. Это происходит на всех уровнях хоккея, часто в критических ситуациях.

Примечание: если держать клюшку двумя руками на высокой скорости, неизбежно произойдет ее отрыв ото льда, а взмахи руками будут идти из стороны в сторону. Хоккейные тренеры называют это "сенокосом". Я называю такие действия "укачивание ребенка".

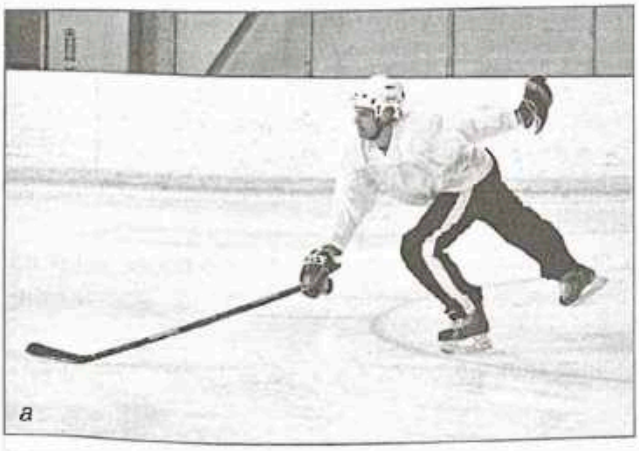


Рисунок 4.9 — Взмахи руками: *а* — правильные (вперед-назад); *б* — неправильные (из стороны в сторону)

Подготовка к выполнению силового приема против соперника: если в так ситуациях игрок держит клюшку одной рукой, а клюшка касается льда, силовой пр ем будет, скорее всего, проведен по правилам. Если же держать клюшку двумя ру ми, возможен неправильный силовой прием, — часто при этом клюшка проводящ силовой прием игрока отрывается ото льда, и следует удар соперника клюшкой.

Нужно отрабатывать на тренировке ускорения, держа клюшку за конец одной р кой, а ее крюк на льду. Пробросить шайбу вперед и набрать максимальную скорос Помогайте себе взмахами рук, полностью выпрямленных в локтях.

Примечание: шайба может быть вашим лучшим другом или злейшим врагом. высокой скорости шайба ваш друг только в том случае, если она скользит далеко в реди, что позволяет вам согнуть ноги в коленях и сильно наклонить корпус впер Если шайба слишком близко, что и происходит, когда вы ведете ее крюком, вам пр ходится поднять верхнюю часть корпуса и притормозить, чтобы не перегнать ско зящую шайбу. Фактически, в таком положении шайба перекрывает вам движен вперед. Вот правило быстрого катания с шайбой: шайба должна быть впереди, а следуете за ней или догоняете ее.

Игрокам на заметку

- Каждый раз начинайте и заканчивайте отталкивание, когда ступни и ноги при ли положение V-ромба.
- Центр тяжести тела должен быть расположен низко, а верхняя часть корп находиться под углом, оптимальным для скольжения прямо вперед.
- Направляющая нога должна быть согнута в колене при каждом толчке и ско жении для максимальной скорости и наката.
- Отталкивание должно быть направлено назад и в сторону, а усилие должно расп деляться на всю длину внутренней грани конька. Обратите внимание, что всегда тре ется направлять определенное усилие назад. Не удастся сдвинуться в одном направ нии (вперед), если толчок не начнется в противоположном направлении (назад).
- Каждый раз начинайте и заканчивайте отталкивание толчковой ногой, когда ко уже дошел до точки под вашей "аккумуляторной батареей". Заканчивайте каждое талкивание выпрямленной ступней и ногой, полностью выпрямленной в колене.
- Подготовиться к следующему отталкиванию, вернув конек в исходное поло ние под центром тяжести тела.

Примечание: объединенные движения, описанные в двух предыдущих пунктах, пр ставляют собой полный диапазон движения толчковой ноги.

- В режиме скольжения нужно убедиться, что со льдом конек контактирует в длиной лезвия. Скольжение или равновесие на скользящем коньке невозможны ли на льду будет только какая-то часть лезвия конька.
- Таз должен быть расположен перпендикулярно направлению движения (ко направлен прямо вперед) и параллельно поверхности льда.
- Нужно при этом держать голову поднятой и следить за тем, что происходи льду вокруг вас. Если же смотреть только вниз на лед, можно попасть под жесткий ловой прием.
- Голову нужно держать относительно неподвижно. Она не должна "гулять" стороны в сторону.
- Плечи расправить, грудь выдвинуть вперед, спина прямая. Если будете горб ся, верхняя часть корпуса будет неустойчивой, как "мокрая лапша", и вас будет ко сбить с ног.

• Голкиперы должны владеть всеми движениями и навыками катания. Для вратаря особо важна техника катания с шагом вперед. Техника отталкивания ото льда при игре на линии и в створе ворот та же, что и при катании с шагом вперед (рис. 4.10, *а—в*).

Рисунок 4.10 — Катания шагом вперед на линии ворот: *а* — приложение усилия; *б* — сопровождение усилия; *в* — возврат в исходное положение

УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ ШАГОМ ВПЕРЕД

Эти упражнения на отработку техники катания по прямой затрагивают каждый сегмент отталкивания, при котором генерируется энергия для передвижения лицом вперед. Последовательность выполнения — от самых простых упражнений к самым сложным. Сначала нужно освоить эти упражнения без шайбы, а потом с шайбой.

Примечание: как только игроки начинают выполнять упражнения с шайбой, их техника обычно временно ухудшается. В данном пособии катанию уделяется приоритетное внимание: лучше совершать ошибки в работе с шайбой, чем допускать ошибки в катании. Проявляйте терпение. Правильное катание на высокой скорости с ведением шайбы — это навык, который можно освоить и отточить только после нескольких лет тренировочных занятий.

Упражнения на начальную фазу подготовки к толчку (генерирование усилия)

Помогают отработать генерирование энергии как начальной фазы подготовки к старту и катанию прямо вперед следующие упражнения.

"Сжатая пружина"

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение позволяет игрокам почувствовать уровень давления, необходимого для того, чтобы ребро конька врезалось в лед под углом, которого достаточно для эффективного отталкивания. Игроки также чувствуют физическую нагрузку, которая связана с необходимостью удержать ногу на лезвии одного конька, пока другой конек не касается льда.

Приведем описание данного упражнения как "сжимание пружины" на прав коньке и подготовка к толчку с этой же ноги. Не забывайте, что для обеспечения дежной основы эффективного толчка ступня, конек, голеностоп и вес тела долж работать вместе и синхронно. Упражнение нужно выполнять с обеих ног.

1. Поставить коньки и колени в положение V-ромба — пятки вместе, носки вро

2. Упереться внутренней гранью правого конька в лед и согнуть правую ногу в лене так, чтобы конек, голеностоп, лодыжка и колено образовали с поверхност льда острый угол (45°). Ботинок конька должен быть наклонен на половину дист ции к поверхности льда.

3. Опереться всем весом тела на правый конек и оторвать левый конек ото льд

4. Точка опоры расположена на правой внутренней грани опорного конька. Н но оказывать значительное давление сверху вниз на внутреннюю грань конька, бы не изменялся угол наклона опорного конька, пока на него опирается вес ваш тела. Нельзя допускать, чтобы конек смещался с рабочей грани на плоское ребр само лезвие не должно двигаться (рис. 4.11).

5. Теперь сделайте то же, скользя на передней части внутренней грани кажд конька (рис. 4.12).

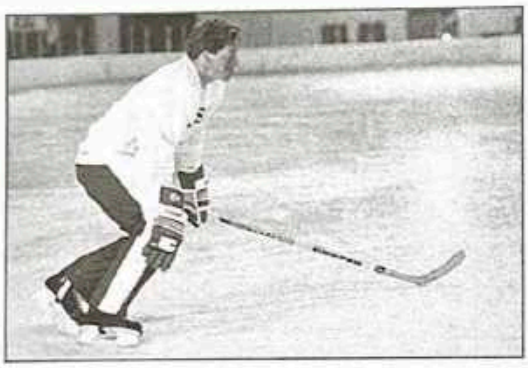


Рисунок 4.11 — Упражнение "сжатая пружина": удержание равновесия с опорой на внутреннюю грань конька

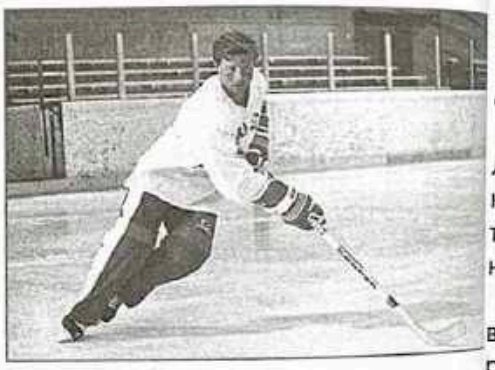


Рисунок 4.12 — Упражнение "сжатая пр жина": игрок выполняет резкий вираж внутренней грани конька

"1, 2, 3, 4, толчок — скольжение — остановка"

Для игроков высокого уровня

Это упражнение развивает умение игрока эффективно "сжимать пружину", вясь к отталкиванию ото льда. Это требует отличного чувства равновесия и конт Упражнение выполняется в определенном заданном ритме: 1, 2, 3, 4, толчок — жение — остановка.

1. Оставаться на одном месте, опираясь всем весом тела на внутреннюю гра вого конька.

2. Наклонить левый голеностопный сустав внутрь и согнуть колено левой ноги раняя равновесие, вес тела остается на левом коньке; теперь сосчитайте до четы

3. После счета "четыре" оттолкнуться левым коньком и левой ногой и выпо шаг вперед на правый конек.

4. Остановиться.

5. Повторить ту же последовательность движений на правом коньке; удерж равновесие на внутренней грани этого конька до счета "четыре", после чего кнуться ото льда. Выполнить один шаг левой ногой и остановиться.

Упражнения на генерирование энергии, приложение усилия и сопровождение (завершение) усилия

Поскольку во всех маневрах катания на коньках приложение и сопровождение усилия являются единым целым, их всегда нужно тренировать вместе.

Примечание: в следующих далее упражнениях каждое отталкивание должно включать правильную технику выполнения толчка с шагом прямо (прямой шаг-толчок).

Упражнение с переходом с плоского ребра на внутреннюю грань конька

Для игроков базового и среднего уровня

Это упражнение выполняется в движении в темпе от медленного до среднего; скорость тут не является целью. Идея в том, чтобы развить способность опираться на грань конька как необходимое условие эффективного отталкивания, тренируя в то же время фактический толчок с шагом прямо. Действие перехода с плоского ребра на наклоненную внутрь грань конька моделирует тот момент скольжения, когда конек ведущей ноги поворачивается на внутреннюю грань под острым углом как подготовка к отталкиванию. Выполнять нужно одинаковое количество повторов с обеих ног.

1. Игрок свободно катится на плоском ребре левого конька; правый конек не касается льда.

2. Опереться всем весом тела на левый конек, правый конек все еще не касается льда. Теперь быстро наклонить левый голеностопный сустав внутрь и согнуть левую ногу в колене так, чтобы внутренняя грань конька образовала угол в 45° с поверхностью льда. Результатом резкого врезания в лед внутренней грани левого конька станет крутой вираж игрока по часовой стрелке (рис. 4.13, *а*).

3. Как только левый конек начинает выписывать крутой вираж, оттолкнуться левой ногой с внутренней грани (толчок с шагом вперед) и перейти на скольжение вперед на плоском ребре правого конька.

4. Далее быстро наклонить правый голеностопный сустав внутрь и согнуть правую ногу в колене так, чтобы внутренняя грань этого конька врезалась в лед под острым углом. Результатом этого движения станет крутой вираж игрока против часовой стрелки (рис. 4.13, *б*).

5. Как только правый конек начинает выписывать этот крутой вираж, оттолкнуться правой ногой с внутренней грани конька (толчок с шагом вперед) и перейти на скольжение вперед на плоском ребре левого конька.

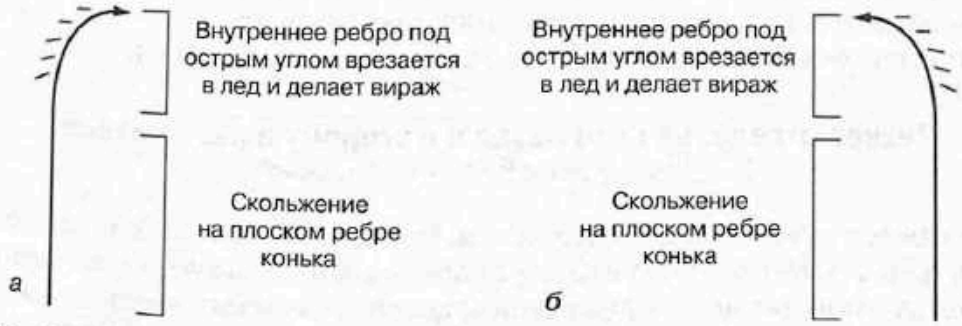


Рисунок 4.13 — Упражнение на переход с плоского ребра на внутреннюю грань конька: *а* — левый конек; *б* — правый конек

6. Вы завершили один цикл. Теперь последовательно повторите это упражнение в серии — толчок коньком одной ноги и скольжение на коньке другой ноги — от одних ворот до других через всю площадку. На рисунке 4.12 изображен игрок, делающий крутой вираж на внутренней грани правого конька.

Примечание: если лезвие конька не поставить на внутреннюю грань под достаточно острым углом, конек не сможет с нужной силой врезаться в лед. В таком случае конек не получит достаточно прочной опоры и соскользнет, когда игрок попытается оттолкнуться.

Выписывание полуокружностей на внутренней грани конька со скольжением вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение помогает развивать у игроков навык совершения виражей на передней части внутренней грани конька. От игроков требуется переход на внутреннюю грань конька под острым углом, сильно сгибая ногу в колене; умение хорошо контролировать свое тело и отлично поддерживать равновесие.

Упражнение начинается со старта лицом вперед от линии ворот. Оттолкнуться правым коньком и ногой (толчок с шагом вперед) и перейти на скольжение лицом вперед на внутренней грани левого конька. Описать полный полукруг по часовой стрелке (в форме буквы U или C) на передней части внутренней грани левого конька (LFI). Закончив описание полукруга, оттолкнуться левым коньком и ногой (толчок с шагом вперед) и перейти на скольжение лицом вперед на внутренней грани правого конька (RFI). Описать полный полукруг против часовой стрелки на внутренней грани правого конька. Закончив описание полукруга, оттолкнуться правым коньком и ногой (толчок с шагом вперед) и снова перейти на скольжение лицом вперед на внутренней грани левого конька (RFI). Теперь последовательно повторите это упражнение, описывая полукруги от одних ворот до других через всю площадку (см. рис. 2.15).

Примечание: нужно в обязательном порядке полностью закончить описание предыдущего полукруга, прежде чем переходить толчком на внутреннюю грань конька другой ноги.

Упражнения на приложение и сопровождение усилия

Упражнения в этом разделе предназначены для того, чтобы:

- освоить навык эффективного приложения и сопровождения усилия;
- совершенствовать умение катиться на внутренней грани конька, сгибать ногу в колене, сопровождать толчок движением противоположной ноги и переносить вес тела с одной ноги на другую в процессе отталкивания ото льда;
- отталкиваться более мощно и более эффективно (главная цель).

Резкое отведение ноги назад и в сторону и растягивание

Для игроков базового уровня

При каждом толчке и шаге вперед мышцы толчковой ноги — таза, ягодиц, бедра, колена, голеностопного сустава и пальцев ноги — должны напрячься в тот самый момент, когда толчковая нога зафиксируется, достигнув максимального предела выпрямления. Это напряжение мышц показывает, что толчковая нога выпрямилась до конца, и носком этой ноги можно резко коснуться льда, закончив отталкивание.

Выполняя это упражнение, игроки учатся ощущать полное выпрямление ноги. Упражнение выполняется стоя на месте.

1. Занять положение в форме V-ромба — пятки вместе, носки врозь.

2. Глубокий присед на двух ногах, спина прямая (рис. 4.14, *а*).

3. Резко подняться, выпрямив колени до конца. Замереть в этом положении и ощутить напряжение в мышцах ног. Ноги полностью выпрямлены так, что позади коленного сустава не должно оставаться никакого изгиба (рис. 4.14, *б*). Именно в этом и состоит ощущение того, что ноги выпрямлены до предела.

4. Повторить упражнение, но теперь согнуть колено одной ноги под углом 90°, а другую (толчковую) ногу отвести назад и в сторону до полного выпрямления. В этом положении конек выпрямленной ноги касается льда внутренней гранью. Во время шага вперед эта нога остается полностью выпрямленной (рис. 4.14, *в*). Удерживайте выпрямленную ногу в этом положении, пока не почувствуете напряжение в мышцах этой ноги и не ощутите расстояние между согнутой ногой (направляющей) и выпрямленной (толчковой) ногой. Таз, колено и носок толчковой ноги должны оставаться в развернутом положении. Повторить упражнение с другой ноги.

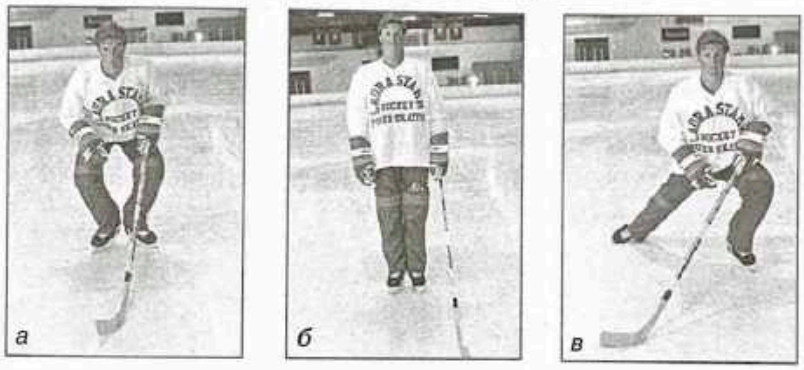


Рисунок 4.14 — Упражнение на отведение ноги назад и в сторону и растягивание: *а* — корпус как сжатая пружина в форме V-ромба; *б* — обе ноги зафиксированы в полностью выпрямленном положении; *в* — одна нога согнута в колене, вторая отведена назад и зафиксирована в выпрямленном положении

Согнуть и выпрямить колено

Для игроков среднего уровня

Это упражнение на отработку скольжения с согнутым коленом нагруженной ноги, в то время как свободная нога полностью выпрямлена.

1. Старт с линии ворот в сторону первой синей линии.

2. Во время скольжения наклонить верхнюю часть корпуса вперед так, чтобы грудь была над коленом левой (скользящей) ноги. Спина прямая, грудь и голова вверх.

3. На синей линии выполнить толчок коньком правой ноги и перейти на скольжение на левом коньке. Колено левой (скользящей) ноги согнуто под углом 90°; колено должно быть впереди носка. Резко выпрямить правую ногу и держать ее максимально прямо, зафиксировав в таком положении правое колено; таз, колено и носок правой ноги должны оставаться в развернутом положении, а носок конька находиться на расстоянии 1 дюйма (2,5 см) надо льдом, защита ахилла на заднике конька давит на заднюю часть вытянутой ноги (рис. 4.6).

4. В такой позиции продолжить скольжение до дальней синей линии. Доехав до дальней синей линии, развернуться и ехать в противоположный конец площадки.

Клюшку держать в одной руке, помогая себе взмахами свободной руки вперед и назад.

5. Повторить упражнение на обратном пути; оттолкнуться левой ногой и скользить дальше на правом коньке.

Выполнение хлыстового движения носком конька

Для игроков среднего уровня

1. Принять стойку в форме V-ромба, повернувшись лицом к борту и взявшись за борт руками.

2. Глубоко согнуть одну ногу в колене, полностью выпрямив другую (толчковую) ногу.

3. Наклонить верхнюю часть корпуса вперед так, чтобы грудь оказалась над коленом согнутой в колене опорной ноги.

4. Зафиксировать толчковую ногу в полностью выпрямленном положении. Таз, колено и носок правой ноги должны оставаться в развернутом положении.

5. Носок этой ноги касается льда (внутренней гранью), но пятка конька поднята на расстоянии 3 дюймов (7,6 см) от поверхности льда (рис. 4.15, *а*).

6. Плотно сжать пальцы ноги и вытянуть носок, чтобы защита ахилла на задней конька давила на заднюю часть вытянутой ноги. Обратите внимание: такое положение ступни является существенным условием для хлыстового движения носком конька.

7. Хлыстовым движением коснуться льда внутренней гранью конька, чтобы оторвать конек ото льда (рис. 4.15, *б*). На рисунке 4.15, *в* показано неправильное выполнение хлыстового движения носком конька.

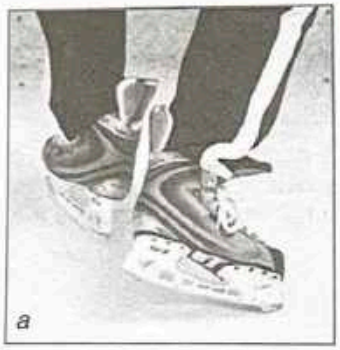


Рисунок 4.15 — Хлыстовое движение носком конька: *а* — носок касается льда; *б* — хлыстовое движение носком конька; *в* — неправильное выполнение хлыстового движения носком конька

Усложненное упражнение: выполнение хлыстового движения носком конька

Для игроков высокого уровня

Для этого упражнения инструктор рисует на льду искривленную стрелку.

1. Занять на льду стойку в форме V-ромба.

2. Согнуть колено левой ноги и полностью выпрямить правую ногу так, чтобы таз, колено и носок правой (толчковой) ноги были в развернутом положении. Носок конька выпрямленной ноги должен касаться острия стрелки.

3. Выполнить хлыстовое движение носком конька в конечной фазе толчка, коснувшись стрелки перед тем, как оторвать конек ото льда (рис. 4.16).

Рисунок 4.16 — Усложненное упражнение: выполнение хлыстового движения носком конька с касанием стрелки

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ, СОПРОВОЖДЕНИЕ УСИЛИЯ И ВОЗВРАТ НОГИ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

"Снэп-клик"

Для игроков базового уровня

При каждом шаге во время катания лицом вперед мышцы толчковой ноги — таза, ягодиц, бедра, колена, голеностопного сустава и пальцев ноги — должны напрячься в тот самый момент, когда толчковая нога зафиксируется, достигнув максимального предела выпрямления. Это напряжение мышц показывает, что толчковая нога выпрямилась до конца и что носком конька этой ноги можно резко коснуться льда, выполнив хлыстовое движение в конце отталкивания. Кроме отталкивания в этом упражнении отрабатывается стойка в форме V-ромба для возвращения ноги в исходное положение.

Это упражнение выполняется стоя на одном месте.

1. Занять положение в форме V-ромба (рис. 4.14, *а*). Согнуть опорную ногу под острым углом в колене, а другую ногу резко отвести в сторону и назад и зафиксировать в выпрямленном положении (рис. 4.14, *б*).

2. Подтянуть толчковую ногу до касания пяткой пятки конька опорной ноги. В момент касания пяток конька колени должны принять форму V-ромба. В ходе возвращения в исходное положение таз, колено и носок свободной ноги должны оставаться в развернутом положении. Возврат должен выполняться точно по той же прямой, что и предыдущий толчок, когда толчковая нога шла в сторону и назад.

3. Нога опорной ноги остается согнутой под острым углом, пока конек и толчковая нога возвращаются в исходное положение до касания с пяткой конька опорной ноги.

4. Повторить упражнение, сменив толчковую ногу.

5. Упражнение повторяется, пока не будет прочно усвоен навык правильного возврата ноги в исходное положение.

Примечание: хотя при реальном катании пятки коньков на самом деле не касаются друг друга после возврата в исходное положение, однако расстояние между коньками не должно превышать 1 дюйма (2,5 см).

Отталкивание и касание опорного конька
Для игроков базового и среднего уровня

Начать движение по льду шагом вперед. В ходе каждого шага нужно сосредоточиться на возврате конька толчковой ноги в первоначальное положение — так, чтобы пятки коньков коснулись друг друга как будто намагниченные, а коньки и ноги в этот момент приняли положение V-ромба. Отталкивание толчковым коньком и ногой должно прийтись прямо на внутреннее ребро, а возврат ноги и конька должен происходить точно по той же прямой, что и предыдущий толчок, когда толчковая нога шла в сторону и назад (рис. 4.17).

Такое действие, как касание коньков пятками, помогает развивать чувство места нахождения центра тяжести тела и ощущать, когда коньки располагаются непосредственно под центром тяжести.

Рисунок 4.17 — Последовательность движений "толчок — возврат в исходное положение"

УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ ВСЕХ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО КАТАНИЯ

Предлагаемые далее упражнения представляют собой сочетания всех элементов катания шагами вперед: аккумулирования энергии, приложения усилия, сопровождения усилия и возврата ноги в исходное положение.

Толчок одной ногой
Для игроков базового уровня

У большинства людей одна сторона тела сильнее и более координирована, чем другая. В результате этого нередко толчок одной ногой оказывается более мощным, чем толчок другой ногой. Цель состоит в том, чтобы обе ноги были сопоставимы по мощности и эффективности толчка. Данное упражнение направлено на то, чтобы помочь игрокам базового уровня выполнить эту задачу.

Начните движение, отталкиваясь только правым коньком и правой ногой. Чтобы подготовиться к каждому толчку, нужно сильно наклонить левую ногу, чтобы внутренняя грань конька врезалась в лед под острым углом (45°), согнуть толчковую ногу в колене (под углом 90°) и перенести вес тела в точку непосредственно над внутренней гранью конька. Толчок должен быть мощным, с полным распрямлением толчковой ноги при каждом отталкивании. Каждое отталкивание нужно обязательно заканчивать хлыстовым движением носка толчкового конька. Вернуть ненагруженн

конек и ногу в исходное положение в форме V-ромба под точкой центра тяжести, прежде чем выполнить следующее отталкивание. Двигаясь к противоположному концу площадки, отталкивайтесь только левым коньком и ногой.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего уровня

Выполнить то же упражнение с отталкиванием одной ногой, но теперь доехать до противоположного борта нужно, оттолкнувшись всего лишь четыре раза. Возврат свободной ноги и конька в исходное положение должен быть быстрым и полным, чтобы не допустить чрезмерно долгого скольжения по льду. Цель состоит в том, чтобы прибавлять в скорости после каждого из этих четырех отталкиваний, — каждый раз вы должны двигаться быстрее, чем после предыдущего толчка.

"Тяга—касание"

Для игроков всех уровней

"Тяга—касание" — одно из моих фирменных упражнений. Это упражнение остается моим любимым упражнением уже 40 лет. Я придумала его в самом начале своей тренерской карьеры и использовала с целью совершенствования прямолинейного катания тысяч хоккеистов — от начинающих до профессионалов. За все годы работы тренером я не нашла другого упражнения, которое бы так идеально подходило для обучения базовым элементам скоростно-силового катания и оказания помощи ученикам, чтобы те почувствовали элементы, из которых состоит прямолинейное катание. Многие из моих бывших учеников (включая профессиональных игроков) до сих пор говорят мне, что это самое лучшее из всех прочих упражнений, потому что оно помогло им улучшить и довести до совершенства навыки мощного скоростно-силового катания, как ни одно другое упражнение. Другие тренеры и инструкторы скоростно-силового катания также признали, что это упражнение уникально тем, что безупречно помогает игрокам освоить движения прямолинейного катания; многие из них также включили это упражнение в свои программы тренировочных занятий.

Упражнение "тяга—касание" — это упражнение, которое помогает игрокам ощутить:

- как фиксируются мышцы толчковой ноги в момент, когда она полностью распрямляется;
- разницу между правильной последовательностью отталкивания и возврата в исходное положение (конек и нога толчковой ноги развернуты в сторону) и неправильной последовательностью толчка и возврата (конек и нога толчковой ноги повернуты носком прямо вниз);
- хлыстовое движение носком толчкового конька (и отсутствие такого хлыстового движения коньком);
- правильные движения ноги в сторону—назад и в исходное положение в последовательности отталкивания и возврата ноги;
- разницу между правильным (наружу и внутрь) и неправильным (назад и вперед) движением отталкивания на льду.

Я называю это упражнение "тяга—касание" для краткости. Его полное название звучит так: подтянуть носок по льду и коснуться пятки другого конька. Тренировать это упражнение нужно внимательно и тщательно. Научившись правильно выполнять

это упражнение, следующее задание — перенести этот навык на катание в обычны условиях, за исключением того, что в реальной жизни вы не подтягиваете носок конька в конечной фазе толчка и не касаетесь конька другой ноги после возврата толчковой ноги в исходную позицию. Прочное усвоение этих навыков требует долгого времени и усердной работы на тренировочных занятиях.

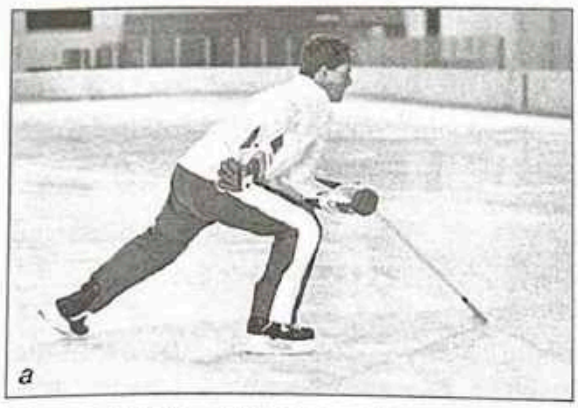
Примечание: в этом упражнении игрок начинает и завершает каждое отталкивание, находясь в положении ног в форме V-ромба. Носок толчкового конька касается льда в конце каждого толчка и во время каждой фазы возврата в исходную позицию. Пятки коньков ДОЛЖНЫ касаться друг друга в положении V-ромба после каждого возврата.

Для выполнения упражнения оттолкнуться левым коньком и ногой и перейти на скольжение на правом коньке. Полностью выпрямить левую (толчковую) ногу и протянуть левое внутреннее ребро (носок) по льду первые 2—3 дюйма (5,1—7,6 см) в течение около 2 с (рис. 4.18, *а*). В этой фазе защита ахилла на заднем конька должна давить на заднюю часть лодыжки. Для того чтобы тянуть по льду носок внутреннего ребра конька, левый тазобедренный сустав, колено и носок развернуть. Носок вынужденно повернется вертикально вниз (носок смотрит вниз на лед, а пятка — вверх), и вам придется волочить самый кончик носка по льду, передвигаясь дальше шагом или бегом. Из-за этого толчковая нога соскользнет с поверхности льда.

Повторить упражнение, оттолкнувшись правой ногой и полностью выпрямив ногу. Когда правая нога максимально выпрямится, протянуть носок правой ноги в течение двух секунд по льду, пока пятка правой ноги не вернется в исходное положение и не коснется пятки конька на левой (направляющей) ноге. Когда пятки коньков соприкоснутся друг с другом, коньки и согнутые в коленях ноги должны снова принять положение V-ромба.

Цель тяги носков и касания пяток состоит в том, чтобы почувствовать разницу между правильным и неправильным выполнением в каждое мгновение последовательности отталкивания и возврата. Легче почувствовать, что вы делаете правильно, а что неправильно, когда коньки на льду, а не тогда, когда они не касаются льда.

Повторите это упражнение в медленном темпе, пока не почувствуете каждый сегмент скольжения и пока не научитесь различать правильное и неправильное выполнение движений на каждом этапе скольжения. После этого выполните упражнение в немного более высоком темпе.



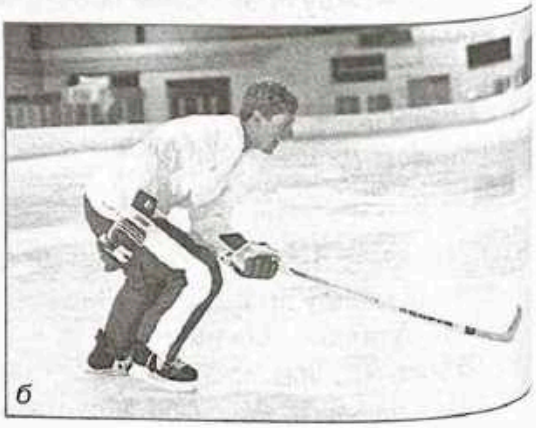


Рисунок 4.18 — Упражнение "тяга и касание": *а* — тяга, *б* — касание

Примечание: при обычном катании в конце толчка и при возврате носок конька должен отстоять от поверхности льда не более чем на 1 дюйм (2,5 см). Кроме этого, расстояние между пятками в момент окончания возврата не должно превышать 1 дюйма.

Продолжением упражнения "тяга—касание" являются два дополнительных упражнения: "шаг—касание" и "тяга—касание", "шаг—касание" и "шаг".

"Шаг—касание"

Для игроков всех уровней

Это упражнение является вторым шагом в последовательности движений, предназначенных для овладения правильной техникой катания шагом вперед. В нем объединяется обычное движение "шаг—толчок" и возврат с касанием пяток в положении ног в форме V-ромба.

Доводите каждое отталкивание до конца, как при обычном движении вперед с шагом и отталкиванием. Приподнять носок конька полностью выпрямленной ноги на 1 дюйм (2,5 см) надо льдом; защита ахилла на заднике конька должна быть прижата к задней части вытянутой ноги. При возврате опорной ноги в исходное положение конек должен оставаться на расстоянии не более 1 дюйма надо льдом. В конце каждого возврата пятки коньков должны касаться друг друга, а ноги и коньки должны быть в форме V-ромба.

"Тяга—касание", "шаг—касание" и "шаг"

Для игроков всех уровней

Это упражнение является третьим шагом в последовательности движений, предназначенных для овладения правильной техникой катания шагом вперед. Движение, используемое в данном упражнении, является фактически движением вперед с шагом.

Примечание: единственное отличие движения вперед с шагом от упражнения "тяга—касание" состоит в отрыве конька ото льда на 1 дюйм (2,5 см) при каждом отталкивании и расстоянии между пятками коньков 1 дюйм при каждом возврате ноги в исходное положение.

В этом упражнении не нужно тянуть носки коньков по льду или сводить вместе пятки коньков. Однако ученикам нужно включить все составляющие упражнения "тяга—касание" для того, чтобы выполнить идентичный шаг. Завершив возврат ненагруженной ноги, расстояние между пятками коньков не должно превышать 1 дюйм, а ноги и коньки должны быть в форме V-ромба.

Далее следует катиться на высокой скорости, пытаясь идеально выполнять все движения. При каждой последовательности движений "толчок—возврат" нужно, чтобы коньки были расположены поближе ко льду. Используйте технику, освоенную в ходе выполнения упражнения "толчок—возврат"; это и есть точная техника движения с шагом вперед. Сопровождать это катание нужно правильным и полным взмахом рук.

Упражнение "тяга—касание" на одной ноге

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить упражнение на отталкивание одной ногой (с. 72), но с касанием льда носком (передней частью внутреннего ребра конька) в конце каждого отталкивания. Во время скольжения по льду отталкиваться каждый раз нужно правым коньком и ногой.

При каждом отталкивании следует удерживать контакт носка со льдом (пятка конька должна быть на расстоянии 3 дюймов (7,6 см) надо льдом). Защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой ноги. Удерживайте носок конька на льду в момент, когда пятка возвращается в положение в форме V-ромба. В конце каждого возврата пятка конька возвращающейся ноги должна коснуться (совершить контакт) пятки скользящего конька, а ноги и коньки принимают форму V-ромба. Во время возврата в исходное положение направляющая (скользящая) нога должна быть согнута в колене. Таз, колено и носок толчковой ноги во время каждого из последовательности движений толчок—возврат остаются развернутыми в сторону.

На обратном пути к противоположному борту отталкиваться нужно каждый раз левым коньком и левой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

В упражнениях с сопротивлением отрабатываются все элементы шага. Положительный момент упражнений с сопротивлением состоит в том, что они заставляют игроков глубже врезаться коньками в лед, отталкиваться изо всех сил и совершать возврат правильно и полностью.

Упражнение с сопротивлением со стороны партнера

Для игроков базового и среднего уровня

Цель упражнения — почувствовать, как работают ребра коньков, колени, ноги и вес тела. Это упражнение помогает также игрокам научиться мощному маховому движению ногами и привыкнуть к ощущению того, как врезается в лед конек перед каждым отталкиванием. Не пытайтесь катиться быстро. Вместо этого уделите основное внимание правильному и мощному отталкиванию.

1. Работайте в паре с партнером. Стать лицом друг к другу вдоль борта, взявшись вместе за горизонтально расположенную клюшку.
2. Толкающий игрок катится вперед; отступающий игрок сопротивляется движению партнера вперед, тормозя "плугом" двумя ногами (эта техника описана в главе 8).
3. Для того чтобы сдвинуть с места сопротивляющегося игрока, движущийся вперед партнер должен занять усиленную стойку V-ромб, сильнее согнув ноги в коленях и глубоко впившись в лед внутренним ребром конька толчковой ноги. Центр тяжести тела должен давить вниз на внутреннее ребро конька толчковой ноги.
4. Толчок должен быть мощным, толчковая нога должна полностью распрямляться до конца и тут же возвращаться в исходную позицию в стойке V-ромб, чтобы подготовиться к следующему отталкиванию.
5. Толкающий и сопротивляющийся игроки меняются ролями.

Вариант того же упражнения: "тяга—касание" с сопротивлением

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить предыдущее упражнение с сопротивлением, используя технику, описанную в упражнении "тяга—касание", чтобы протащить сопротивляющегося игрока по льду.

Движущийся назад игрок должен оказать достаточно сильное сопротивление, чтобы движущемуся вперед игроку было трудно продвигаться дальше, но не настолько, чтобы он

вообще не мог двигаться и оставался на месте. Толкающему игроку следует напоминать, чтобы тот правильно ставил на лед конек ребром для упора, достаточно сильно сгибал ноги в коленях, помогал себе силой ног и весом тела, чтобы сдвинуть с места сопротивляющегося партнера. В процессе отталкивания сопротивляющегося игрока активный игрок должен отвести плечи в стороны, выпятить грудную клетку вперед, а голову держать поднятой вверх (рис. 4.19).

Рисунок 4.19 — Упражнение с сопротивлением со стороны партнера

Примечание: при обычном катании нужно ставить ребро конька под таким же острым углом для упора, так же низко опустить центр тяжести своего тела и помогать себе движениями ног, как и в упражнении с сопротивлением.

Вариант того же упражнения: "Паровозик чух-чух"

Для игроков базового и среднего уровня

В этом упражнении вместо того, чтобы отталкивать сопротивляющегося партнера, его нужно тянуть за собой. Оба игрока готовы двигаться в одну и ту же сторону, держась за клюшку между ними, как показано на рисунке 4.20. Партнер сзади стоит на прямых ногах и мешает активному игроку продвигаться вперед, тормозя передним "плугом". Переднему игроку приходится прикладывать усилия, чтобы преодолеть это сопротивление. Тащить сопротивляющегося партнера нужно двигаясь шагами вперед. (Техника торможения передним "плугом" объясняется в главе 8)

Рисунок 4.20 — Упражнение "Паровозик чух-чух"

Вариант того же упражнения: "Паровозик чух-чух в положении на коленях"

Для игроков базового и среднего уровня

Теперь вместо торможения передним "плугом", сопротивляющийся игрок садится на колени непосредственно позади переднего (стремящегося вперед) партнера (рис. 4.21). Оба партнера держатся за концы своих клюшек. Передний игрок должен протянуть заднего сопротивляющегося игрока по льду, сосредоточив внимание на правильном выполнении техники отталкивания ото льда. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями, и теперь "паровозиком" работает другой партнер, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки.

Рисунок 4.21 — Упражнение "Паровозик чух-чух в положении на коленях"

Примечание: оба игрока должны все время держать голову высоко поднятой вверх.

Вариант того же упражнения: Упражнение с сопротивлением на одной ноге

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить предыдущие упражнения с сопротивлением, только теперь отталкиваться одним и тем же коньком и ногой, везя партнера по льду. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями. Теперь "паровозиком" работает другой партнер, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки. Выполнить это упражнение несколько раз со сменой толчковой ноги, чтобы каждый раз нагружать другую ногу.

Упражнение "тяга—касание" с сопротивлением

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить то же упражнение, что и на с. 76, с той разницей, что передний игрок теперь тянет за собой сопротивляющегося партнера. Во время каждого из последовательных движений "толчок—возврат" носок конька не отрывать от поверхности льда и коснуться пятками обоих коньков в момент, когда ноги и коньки принимают форму V-ромба. При каждом отталкивании защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой толчковой ноги.

Вариант того же упражнения: "Тяга—касание" с сопротивлением на одной ноге

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить предыдущие упражнения с сопротивлением, только теперь отталкивать или везти за собой сопротивляющегося партнера нужно, опираясь на один и то же конек и ногу, везя партнера по льду. Доехав до конца площадки, развернитесь и повторите упражнение в противоположную сторону, сменив толчковый конек и ногу. Во время каждого из последовательных движений "толчок—возврат" носок конька не отрывать от поверхности льда и коснуться пятками обоих коньков в момент, когда ноги и коньки принимают форму V-ромба. При каждом отталкивании защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой толчковой ноги. Сила толчка обеими ногами должна быть одинаковой!

Упражнение "1, 2, 3, 4, тяга — касание — остановка" с сопротивлением

Для игроков высокого уровня

Это упражнение дает игрокам возможность поработать над развитием всех составляющих элементов катания шагом, направленным вперед, — накоплением энергии, приложением усилия, сопровождением усилия и возвратом ног в исходное положение. Это требует хорошего чувства равновесия, мощного толчка и умения контролировать положение тела. Упражнение выполняется в определенном заданном ритме: 1, 2, 3, 4, тяга — касание — остановка. При каждом толчке совершается только один шаг.

1. Работа в паре с партнером. Стать лицом друг к другу вдоль борта, приготовиться к тому, чтобы двигать толчками сопротивляющегося партнера (двигающегося назад), как в упражнении на тягу и касание с сопротивлением.

2. Наклонить левый голеностопный сустав внутрь и согнуть колено левой ноги. Всю тела полностью перенести на толчковый конек; теперь сосчитайте до четырех.

3. После счета "четыре" оттолкнуться нагруженным коньком и выполнить шаг вперед. При этом нужно сдвинуть сопротивляющегося партнера с места.

4. В момент полного выпрямления толчковой ноги моментально протяните носком конька по льду и быстро подтяните эту ногу к направляющей (скользящей) ноге, коснувшись с ней пятками коньков в момент, когда ноги и коньки принимают форму V-ромба.

5. Остановиться.

6. Повторить ту же последовательность движений на другом коньке.

7. По пути к противоположному борту толкаться поочередно то одной, то другой ногой.

8. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями, и теперь вас толкает вперед партнер, а вы сопротивляетесь его усилиям.

С-ОТТАЛКИВАНИЕ ОТО ЛЬДА (С-ЗАСЕЧКА)

Вместе с этим упражнением я ввела в обиход термин "С-отталкивание" (засечка) еще в 1971 г. Описание этого элемента я предложила в своей первой книге "Скоростно-силовое катание в хоккее", опубликованной в 1977 г. Термин быстро прижился и стал использоваться хоккейными тренерами и тренерами по катанию на коньках по всей Северной Америке. И до сих пор упражнение с С-отталкиванием ото льда используется во всех моих школах. Это упражнение и сегодня остается одним их моих фирменных упражнений.

Термин С-засечка описывает способ отталкивания коньком. Назвала я этот элемент так потому, что, выполняя толчок таким способом, конек толчковой ноги оставляет на поверхности льда засечку, напоминающую по форме букву "С" (полукруглую дугу). С-отталкивание дает очень мощный толчок, который используется во многих игровых ситуациях в хоккее. Это полезный прием как при движении лицом вперед, так и спиной вперед.

Выполняя С-отталкивание вперед из стойки нужно сначала переместить центр тяжести на пятку конька, потом развернуть носок конька немного наружу до полного выпрямления опорной ноги. Затем нога движется вперед по дуге и, наконец, возвращается по кривой в исходное положение, под среднюю линию вашего корпуса, завершив описание буквы "С".

Упражнение на С-отталкивание включает много важных базовых элементов катания и хоккейной тренировки:

- умение глубоко и мощно врезаться в лед внутренними ребрами конька для последующего толчка;
- отталкивание сначала назад, потом в сторону, а не прямо назад;
- умение ощутить момент полного выпрямления ненагруженной ноги в колене, сопровождающегося максимально мощным толчком (вместо более слабого толчка неполностью выпрямленной в колене ногой);
- отработка умения независимо работать толчковой и направляющей (скользящей) ногой (координационный навык). Если скольжение вперед — это прямолинейное движение, то в результате отталкивания ногой, согнутой в колене под острым углом между бедром и лодыжкой, движение происходит по полудуге, с выпрямлением (полным) толчковой ноги в конце отталкивания;
- умение начинать каждый толчок, направленный вперед, с пятки конька опорной ноги. Очень многие игроки неправильно отталкиваются пяткой конька в начале толчка.

Толчок при С-образном скольжении выполняется именно с задней части конька. При С-отталкивании носок конька не используется; *при таком приеме не надо выполнять хлыстовое движение носком конька!*

• умение полностью выпрямить ногу. Отталкивание заканчивается только в момент полного выпрямления ноги в колене, выставленной в сторону от корпуса. Как всегда, для полного выпрямления ноги колено направляющей ноги должно быть согнуто под углом 90°;

• умение определить разницу в силе и координации одной ноги по сравнению с другой, что необходимо для работы над тем, чтобы подтянуть по этим показателям более слабую ногу к более сильной;

• силовая подготовка четырехглавых мышц бедра. В упражнении на С-отталкивание работают мышцы бедра, и на эти мышцы приходится исключительно большая нагрузка;

• подготовка к более сложным маневрам, таким, как крутые повороты, пивоты и развороты в силовой борьбе с защитником ("буллинг"), которые включают в себя направленное вперед С-отталкивание;

• умение выполнять направленное назад С-образное отталкивание для движения спиной вперед. Последовательность отталкивания и скольжения при направленном назад С-отталкивании является прямой противоположностью С-отталкиванию при движении лицом вперед (см. рис. 5.3).

Упражнения на С-отталкивание со скольжением вперед

Для игроков всех уровней

Маневр с С-отталкиванием вперед выполняют не отрывая обоих коньков ото льда. Толчок начинается с нижней части полудуги, напоминающей букву "С", и заканчивается по достижении верхней части этой полудуги в форме буквы "С". Описание этого упражнения дано для начала с толчка левым коньком и ногой. Схематично это упражнение изображено на рисунке 4.22. Помните, важно все время, выполняя это упражнение, держать спину прямо.

1. Скольжение вперед на плоских ребрах обоих коньков, ступни ног располагаются непосредственно под центром тяжести тела.

2. Подготовиться к толчку левой ногой и скольжению дальше прямо на плоском ребре правого конька.

3. Перенести вес тела на заднюю половину левого (толчкового) конька.

4. Согнуть ноги в коленях и упереться внутренними гранями коньков в лед; угол между льдом и толчковым коньком и коленом толчковой ноги должен составить 45°. Сосредоточить вес тела на внутреннем ребре конька и одновременно выверните левый конек наружу (носок смотрит в сторону) так, чтобы образовать примерно прямой угол между коньками (пятки вместе, носки врозь). Это то положение, в котором аккумулируется энергия для выполнения С-отталкивания вперед (рис. 4.22, *а*). Теперь вы готовы к выполнению С-отталкивания вперед (рис. 4.23, *а*).

5. Выполнить зарубку (толчок) в форме буквы "С" во льду левым коньком; сначала оттолкнуться назад, затем в сторону, до полного выпрямления толчковой ноги (рис. 4.22, *б* и 4.23, *б—в*).

6. В средней точке С-отталкивания перенести вес тела на правый конек, который скользит вперед на плоском ребре лезвия.

7. Выполнить мощное отталкивание, с полным выпрямлением толчковой ноги. В конце толчка не отрывать конек толчковой ноги ото льда. Скользящая нога остается согнутой под острым углом в колене, даже когда толчковая нога полностью выпрямлена.

8. В момент, когда левая нога достигла максимально полного выпрямленного положения, снова разверните левый конек вовнутрь. Теперь носок конька левой ноги должен быть направлен вовнутрь и смотреть на конек направляющей (скользящей) ноги. Эта мера необходима для того, чтобы вернуть конек в исходное положение под центром тяжести вашего тела (рис. 4.22, *в* и 4.23, *г*).

9. Подвинуть левый конек и ногу вперед, а затем назад, в исходное положение, под центром тяжести вашего тела (рис. 4.23, *е*).

10. После возврата оба конька должны находиться рядом друг с другом, под центром тяжести тела.

11. После этого возврата уже левый конек становится направляющим, а правый — толчковым. Перенесите вес тела на внутреннюю грань правого конька и приготовьтесь описать правым коньком полудугу в форме буквы "С" в обратном порядке, сверху вниз. Разверните правый конек (носком в сторону); оттолкнитесь сначала назад, а затем в сторону, до полного выпрямления правой ноги. После этого снова разверните носок конька правой ноги вовнутрь (в положении косолапости), подвиньте правую

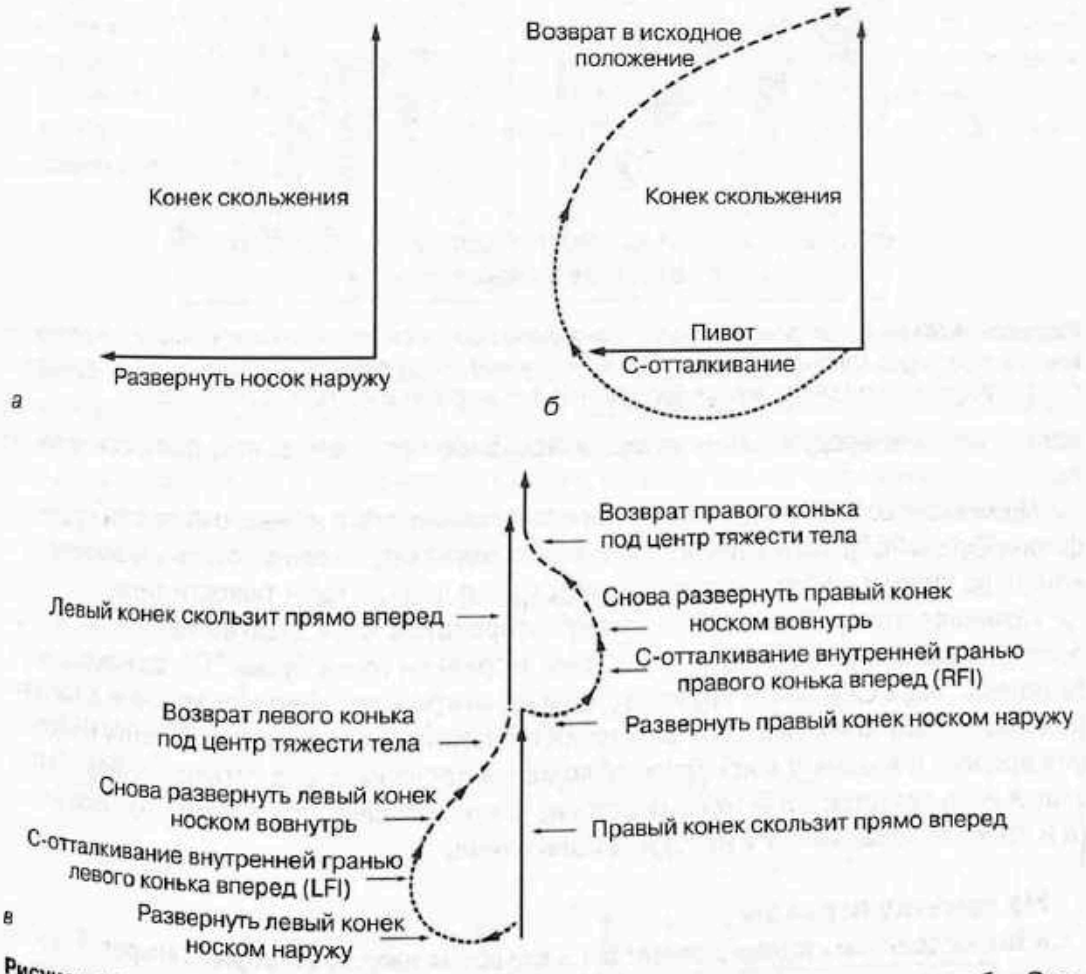
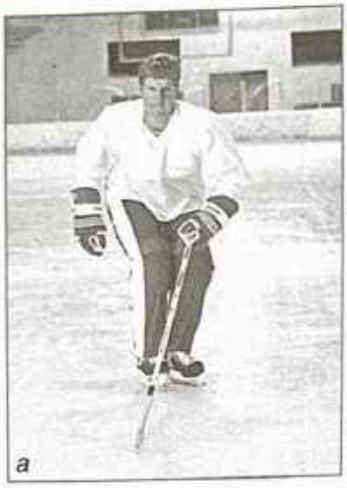
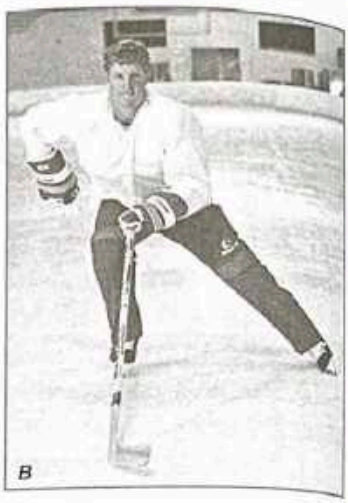


Рисунок 4.22 — С-отталкивание (С-засечка) вперед: *а* — аккумулирование энергии; *б* — С-отталкивание; *в* — полная схема выполнения С-отталкивания вперед





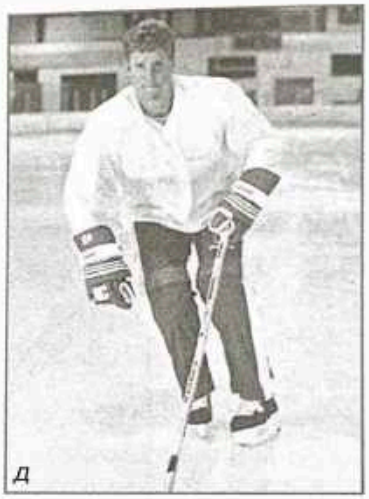


Рисунок 4.23 — Последовательность движений при С-отталкивании вперед: *а* — разворот конька в сторону (пивот); *б* — толчок; *в* — полное выпрямление толчковой ноги в колене; *г* — разворот ступни снова внутрь (ре-пивот); *д* — возврат в исходное положение

ногу и конек вперед, а затем назад, в исходное положение, под центром тяжести тела.

Примечание: С-отталкивание (С-засечка) начинается с нижнего конца полудуги (в форме буквы "С"). Толчок выполняется сначала назад, затем в сторону и вперед, наконец, по кругу и внутрь, в исходное положение под центром тяжести тела.

Помните: толчковую ногу нужно зафиксировать в полностью выпрямленном в колене положении, направленном в сторону, в средней точке буквы "С", однако эта нога должна быть сжата, как пружина, и располагаться под центром тяжести в начальной и конечной точках маневра (эти точки примерно соответствуют моменту накопления энергии и возврату в исходное положение после каждого отталкивания). Скользящая нога остается согнутой под острым углом в колене, даже когда толчковая нога и конек возвращаются в исходное положение.

На заметку игрокам

• Тазобедренные суставы должны быть все время направлены прямо вперед. Если тело начнет поворачиваться в сторону или вилять из стороны в сторону, ваше катание будет напоминать движение змеи, а это мешает прямолинейному движению вперед.

• Толчок должен быть С-засечкой, а не беззвучным маневром. Конек должен врезаться в лед, и вы должны слышать, как ребро конька крошит лед. Это означает, что вес тела давит на конек толчковой ноги, и внутреннее ребро конька имеет надежный контакт со льдом. Правильно выполненное С-отталкивание производит мощнейший толчок.

• Направляющий конек должен быть направлен носком вперед и скользить на плоском ребре конька, в то время как толчковый конек разворачивается в сторону, исполняет С-засечку, снова поворачивается внутрь и возвращается в исходное положение. Если оба конька поворачиваются в одну сторону, ваше скольжение будет изгибающимся, как змея, и напоминать по форме латинскую букву S. Из-за этого снизится скорость катания. Помните, самый быстрый путь между двумя точками — прямая линия!

• Начало каждого отталкивания осуществляется в направлении, противоположном направлению скольжения. Толчковая нога при С-отталкивании вперед идет сначала назад, потом в сторону.

• Толчок оканчивается, когда толчковая нога с коньком полностью распрямилась. Начиная с этого момента и во время возврата в исходное положение конек больше не врезается и не отталкивается ото льда, а энергия больше не генерируется (или не требуется). Конек скользит назад к точке под центром тяжести корпуса игрока.

• Так как носок конька не участвует в направленном вперед С-отталкивании, нет необходимости выполнять хлыстовое движение коньком.

• При выполнении С-отталкивания с места или на очень низкой скорости, направление толчка (С-зарубки) является почти перпендикулярным и противоположным направлению движения игрока. Угол отталкивания уменьшается с возрастанием скорости. На самой высокой скорости С-отталкивание выполняется под углом 45° к направлению движения.

Разновидности упражнения на С-отталкивание со скольжением вперед

Выполнить серию С-отталкиваний поперек площадки с использованием линий разметки как ориентиров для движения направляющего конька. Конек скольжения должен двигаться прямо вперед вдоль линии разметки, в то время как толчковый конек выполняет серию С-отталкиваний. В конце каждого из С-отталкиваний толчковая нога должна вернуться в исходное положение и коснуться коньком направляющего конька. Соприкоснувшись, оба конька должны остаться рядом, расположенные в одном и том же направлении. Схема этого упражнения показана на рисунке 4.24.

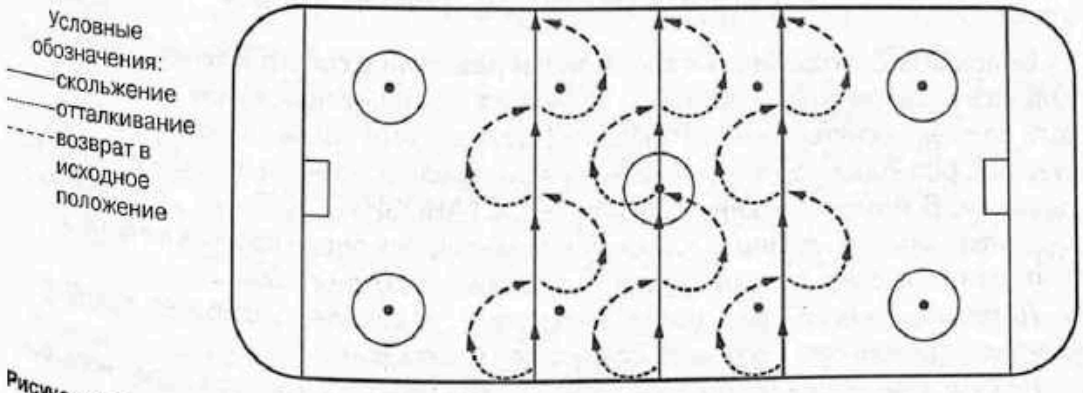
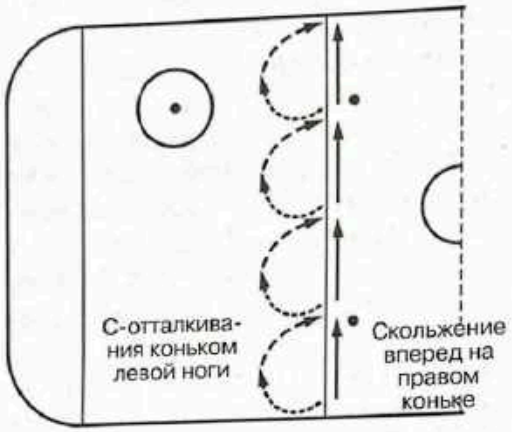


Рисунок 4.24 — С-отталкивание со скольжением вперед вдоль линии разметки

С-отталкивание одной ногой со скольжением вдоль линии разметки

Для игроков базового и среднего уровня



Повторить предыдущее упражнение, но теперь толкаясь правым коньком и ногой. На обратном пути поперек площадки выполните С-отталкивания левым коньком и ногой (рис. 4.25). В конце каждого из С-отталкиваний толчковая нога возвращается в исходное положение и касается коньком направляющего конька, как в предыдущем упражнении.

Рисунок 4.25 — С-отталкивание одной ногой со скольжением вдоль линии разметки

С-отталкивание с сопротивлением вдоль линии разметки

Для игроков среднего уровня

В этом упражнении вы должны остановиться после каждого возврата толчковой ноги в исходное положение. Используйте линию разметки как ориентир для движения направляющего конька. Конек скольжения двигается прямо вперед вдоль линии разметки, в то время как толчковый конек выполняет серию С-отталкиваний. Протяните за собой по льду сопротивляющегося партнера, как в упражнении "паровозик чух-чух" (оно описано на с. 77).

В конце каждого из С-отталкиваний толчковая нога возвращается в исходное положение и касается коньком направляющего конька. Соприкоснувшись, оба конька должны остаться рядом, расположенные в одном и том же направлении. В момент касания коньков — ОСТАНОВИТЕСЬ! После этого начните выполнять С-отталкивания другой ногой. После каждого С-отталкивания нужно сделать полную остановку.

С-отталкивание одной ногой вдоль линии разметки с сопротивлением

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить С-отталкивания вдоль линии разметки с сопротивлением, каждый раз толкаясь коньком правой ноги. При возврате в исходное положение конек толчковой ноги должен коснуться направляющего (скользящего) конька левой ноги. Соприкоснувшись, оба конька должны остаться рядом, расположенные в одном и том же направлении. В момент касания коньков — ОСТАНОВИТЕСЬ! После этого выполните С-отталкивание той же (правой) ногой и остановитесь после касания коньков. Повторяйте эти движения, пока не доедете до противоположного борта.

Помните: каждый раз после возврата в исходное положение нужно остановиться, прежде чем выполнить следующее С-отталкивание.

На пути к дальнему борту выполняйте С-отталкивания коньком левой ноги, останавливаясь после каждого касания коньками.

С-отталкивания с ограничением движений руками

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить С-отталкивания, удерживая хоккейную клюшку в горизонтальном положении за спиной под обоими локтями (рис. 4.26). Клюшка не должна двигаться за спиной. В этом варианте упражнения из работы исключаются руки и плечи, потому всю работу игроку приходится выполнять ногами.

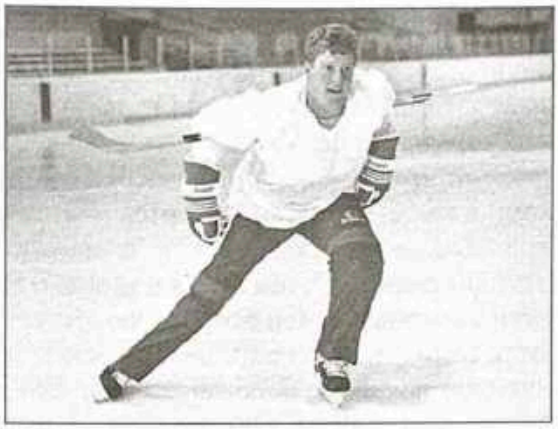


Рисунок 4.26 —С-отталкивания с ограничением движений руками

С-отталкивания с движением вперед по кругу

Для игроков базового и среднего уровня

На прямой вдоль борта выполнить по очереди ряд С-отталкиваний: толчок левым коньком с переходом на скольжение правым коньком, после чего следует толчок правым коньком, а скольжение на левом коньке. Для того чтобы ускориться в углах площадки, выполнить 4—5 С-отталкиваний подряд внешним коньком. Внутренний конек описывает кривую, скользя все время на внешней грани (см. в главе 6 информацию о выполнении дуги на внешнем ребре конька и о правильном положении корпуса во время скольжения по дуге).

Примечание: при скольжении в углах площадки против часовой стрелки правый конек и нога выполняют С-отталкивания, а левый конек все время скользит на внешней грани. При скольжении по часовой стрелке С-отталкивания выполняются коньком левой ноги, а конек правой ноги все время скользит на внешней грани.

Перешагивания вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Перешагивания с продвижением вперед очень распространены в работе с клюшкой. Перешагивания являются подготовительным движением, когда игроки выполняют обманное движение или готовятся выполнить неожиданный маневр. Это упражнение называется перешагиванием, потому что коньки не выполняют отталкивания, а просто совершают перешагивания. Эти перешагивания являются мини С-зарубками, а коньки всегда расположены на большом расстоянии друг от друга. Перешагивания такого типа включают только первую половину С-отталкивания — без возврата конька в исходное положение. Как и во всех прочих вариантах продвижения вперед с помощью С-отталкиваний, перешагивания выполняются на пятках коньков.

Для выполнения этого упражнения игрок стартует от линии ворот и катится к первой синей линии. На первой синей линии он выполняет ряд перешагиваний, пока не достигнет дальней синей линии. На дальней синей линии разворачивается и катится до дальней линии ворот.

ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ ШАГОВ: БЫСТРЫЕ ШАГИ И ДЛИННЫЕ ШАГИ

Все шаги должны быть полными, завершенными. Быстрый шаг отличается от длинного шага скоростью передвижения ног, — другими словами, временем скольжения. Быстрые шаги можно сравнить с шагами спринтера, когда требуется внезапный взрыв скорости на относительно небольшой дистанции.

Быстрота (темп) шагов зависит от того, насколько быстро двигаются ноги с коньками и как быстро они меняются местами при отталкивании и возвращении в исходное положение. В хоккее я это описываю термином "оборот ног". Чем быстрее происходит смена ног, тем меньше времени занимает период скольжения. Угол сгибания ноги в колене, наклон ребра конька, степень выпрямления ноги и усилие толчка остаются теми же, что и раньше. Толчковая нога должна полностью выпрямиться и вернуться в исходное положение даже при очень быстрых передвижениях ног. Кроме этого, темп движения ног во время каждого цикла отталкивания и возврата в исходное положение также должен быть одинаковым. Мощность теряется, если одна нога совершает полный толчок, а другая — только частичный. То же произойдет, если одна нога движется быстро, а другая медленно.

В хоккее часто требуется выполнить очень быстрые шаги, — например, в момент взрывного старта, ускорения или во время прорыва. Однако существуют ситуации, когда требуется замедлить скорость передвижения ног, например, когда вы достигли максимальной скорости и желаете ее сохранить, или когда вам не требуется набирать самую высокую скорость, на которую вы способны. В таких ситуациях ноги двигаются немного медленнее, но в техническом плане шаги выполняются одинаково.

В предлагаемых вашему вниманию далее упражнениях предполагается, что игроки уже приобрели определенный уровень умений и навыков катания шагом прямо, — эти упражнения не предназначены для игроков базового уровня. Главная цель этих упражнений состоит в том, чтобы помочь ученикам освоить правильную технику при разном темпе шагов и помочь им развить в себе чувство равновесия и контроля положения тела при любом темпе шагов. Выполните эти упражнения применительно ко всем маневрам катания.

Длинные шаги

Для игроков среднего и высокого уровня

Как уже упоминалось выше, все шаги в катании на коньках должны быть длинными, или полными; поэтому далее мы будем говорить о длинном скольжении, имея в виду длинные шаги.

Проехать 3—4 круга по периметру площадки, набирая скорость в углах с помощью 4—5 перешагиваний лицом вперед. Приблизившись к синей линии, использовать быстрые шаги. На первой синей линии оттолкнуться правым коньком и перейти на скольжение на левой ноге до красной линии. Ненагруженная нога полностью выпрямлена в колене, пока не достигнута красная линия. На красной линии повторить тот же маневр, поменяв ногу. Выполнить толчок с левой ноги, перенести вес тела на правую ногу и доехать до следующей синей линии, полностью выпрямив ненагруженную ногу в колене. Цель упражнения состоит в том, чтобы сохранить скорость и равновесие от начала и до конца скольжения. Если вы правильно поставите конек на ребро и выполните мощное отталкивание, вам удастся не снижать скорость при каждом скольжении.

Доехав до второй синей линии, переключитесь на быстрые шаги и катитесь до противоположного конца ледовой площадки, набирая скорость в углах с помощью 4—5 перешагиваний лицом вперед. На первой синей линии противоположной половины площадки снова перейти на длинное скольжение. Помогайте себе взмахами рук вперед и назад по диагонали синхронно с ритмом движения ног. Клюшку все время держать скользящей по льду, удерживая ее за конец одной (верхней) рукой. Сменить направление движения на противоположное и повторить упражнение.

Помните: выполняя упражнения, в которые включены перешагивания, всегда меняйте по очереди направление движения.

Примечание: игрокам небольшого роста нужно доезжать от синей линии к красной и от красной к синей линии за два шага.

Варьирование темпа шагов при катании

Для игроков среднего и высокого уровня

Стартовать от линии ворот и доехать лицом вперед до противоположного конца площадки. Темп работы ног следует варьировать:

1. Выполнить 8—10 быстрых шагов, преодолевая расстояние от линии ворот до ближней синей линии.
2. Расстояние от одной синей линии до другой преодолеть за 4 шага.
3. Проехать от дальней синей линии до линии ворот всего за два шага.

Скорость нужно сохранить даже в случае очень длинных скольжений. После каждого толчка полностью выпрямить в колене толчковую ногу. Помогайте себе взмахами рук вперед и назад по диагонали синхронно с ритмом движения ног. Клюшку все время держать скользящей по льду, удерживая ее за конец одной (верхней) рукой.

Количество шагов может варьироваться. Например, игрокам младших возрастов для преодоления расстояния от линии ворот до синей линии, между двумя синими линиями и от дальней синей линии к линии ворот может потребоваться соответственно 12, 6 и 4 шага. Игрокам высокого уровня на это может потребоваться меньшее количество шагов.

Шаги и контроль за положением корпуса во время скольжения

Для игроков высокого уровня

Это упражнение отлично помогает развитию чувства равновесия и контроля за положением корпуса во время скольжения. Оно похоже на упражнение для отработки длинных шагов со скольжением.

Начать движение по периметру площадки против часовой стрелки, набирая скорость в углах с помощью 4—5 перешагиваний лицом вперед. Сразу после выезда с угла площадки направиться к ближней точке вбрасывания. Оттолкнувшись один раз правым коньком и ногой, перейти на левую ногу и скользить до центральной красной линии. На красной линии выполнить толчок левой ногой и скользить на правом коньке до дальнего круга вбрасывания на другой половине площадки. Скорость набирать в углах площадки мощными и быстрыми перешагиваниями, после чего повторить эту же последовательность движений. Ненагруженная нога полностью выпрямлена в колене до конца каждого скольжения. Пытайтесь не снижать скорость, когда выполняете два длинных скольжения. Повторить упражнение, двигаясь вокруг площадки по часовой стрелке.

Поскольку нужно проехать всю длину площадки, сделав всего лишь два шага (от ближнего круга вбрасывания до дальнего), потребуются очень мощные отталкивания

и максимальные ускорения в углах. Очень существенным условием являются равновесие и контроль за положением верхней части корпуса. Игрокам небольшого роста может потребоваться больше шагов (4—6) для того, чтобы преодолеть всю длину площадки. Опять же, указанное количество шагов является приблизительным, так как это зависит от возраста игрока и его способностей.

Примечание: это упражнение следует также использовать для отработки перешагиваний в процессе катания лицом вперед. Подробное описание техники перешагиваний вперед и правильного расположения корпуса при выполнении виражей дано в главе 6.

Быстрый темп движения ногами
Для игроков высокого уровня

Научившись выполнять отталкивания ото льда правильно и мощно, вы можете обратить внимание, что теперь ваши ноги работают эффективно, но недостаточно быстро. Сложная задача для любого игрока состоит в том, чтобы освоить мощный и быстрый темп работы ногами, сохраняя при этом правильную технику выполнения маневров. По мере возрастания вашей скорости выполните несколько экспериментов с применением ритма, который временно нарушает ваш контроль собственного корпуса, — сначала без шайбы, а потом в процессе контроля шайбы. Эта ситуация известна как чрезмерная скорость катания и является существенным элементом тренировочных занятий в хоккее. Следует помнить, что цель этого упражнения состоит в том, чтобы обеспечить правильную технику при быстрой работе ногами. Одного без другого недостаточно.

Примечание: все шаги должны быть полными. Отрабатывайте увеличение темпа (ритма) движения ног, не уменьшая его обычного диапазона. Помните: темп передвижения ног не должен уменьшать длину скольжения после каждого отталкивания.

Варьирование темпа передвижения ног
Для игроков среднего и высокого уровня

Для того чтобы сделать игру более разносторонней, введите в свои тренировки занятия на развитие силы отталкивания под музыку разного темпа. Это поможет вам кататься более ритмично. Помогайте себе взмахами рук вперед и назад по диагонали, но с обязательным условием синхронности с ритмом движения ног.

У каждого человека свой особенный ритм передвижения ног. Это зависит от конституции и длины ног. У низкорослых и у высокорослых игроков совершенно разный стиль и темп работы ногами. Если высокий игрок слишком быстро двигает ногами, учитывая их длину, он не может совершать движения в полном диапазоне. Таким игрокам нужно сосредоточиться на отработке мощного и быстрого движения ногами, сохраняя при этом полный диапазон движений. Ноги нужно передвигать максимально быстро. Но при этом не следует забывать, что темп работы ног уникален для каждого человека и определяется строением тела и длиной ног.

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ

Ограничение использования рук в упражнениях на выполнение шагов в хоккее помогает подчеркнуть и улучшить правильную технику работы ног, особенно при катании с клюшкой в руках и при контроле шайбы. Слишком много игроков сбиваются с

шага, ведя шайбу, поскольку не умеют работать ногами независимо от движения рук. Предлагаемые далее упражнения ограничивают движения руками и тренируют работу ног вне зависимости от движения рук.

Упражнение № 1 на ограничение движения рук
Для игроков среднего и высокого уровня

Двигаться вперед, удерживая хоккейную клюшку в горизонтальном положении за спиной (под обоими локтями). Другой вариант этого упражнения — вообще без клюшки, сложив руки на животе или за спиной. Можно также выполнять это упражнение, удерживая клюшку горизонтально в вытянутых вперед руках на уровне груди. При скольжении во всех таких положениях удерживать верхнюю часть корпуса в неподвижном положении, а грудь — прямо в сторону направления движения.

Упражнение № 2 на ограничение движения рук
Для игроков среднего и высокого уровня

В этом упражнении нужно катиться на полной скорости, клюшку держать обеими руками, крюк касается льда. Клюшку нужно держать крюком вперед по ходу движения (рис. 4.27). Выполнять это упражнение сначала без шайбы, а потом с шайбой. Отталкивание должно быть мощным и быстрым, пытаясь разогнаться исключительно с помощью усилия ног.

Освоив правильное и мощное движение ногами без помощи рук, перейти на катание, удерживая клюшку одной рукой за конец. Клюшка должна касаться льда и быть направленной подальше вперед. Помогайте себе взмахами рук вперед и назад по диагонали, но с обязательным условием синхронности с ритмом движения ног (см. рис. 4.9, *а*).

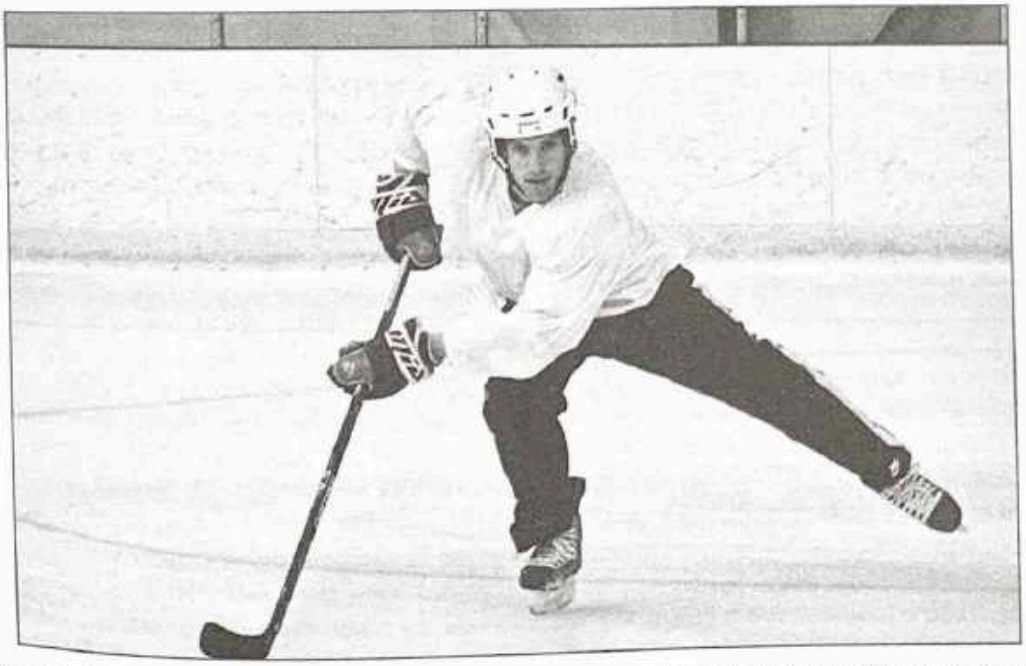


Рисунок 4.27 — Ограничение движения рук с помощью удержания клюшки обеими руками

Глава 5

Скольжение спиной вперед для повышения мобильности в защите

Умение быстро катиться на коньках спиной вперед важно для всех хоккеистов, а не только для защитников. Все игроки попадают в ситуации, когда они вынуждены демонстрировать умение играть в защите. Если скорость при скольжении спиной вперед недостаточна, команда-соперник имеет очевидное преимущество.

Некоторые игроки всегда делают перешагивание при скольжении спиной вперед. Они полагают, что так они быстрее катятся спиной вперед. Однако такое перешагивание может быть опасным в сложных игровых ситуациях. Одно из основополагающих правил в хоккее состоит в том, что защитник никогда не должен делать движение первым! Перешагивание до того, как форвард определился с выбором направления движения, считается первым движением. Форвард команды-соперника знает, что защитник сделал ошибку, предоставив ему свободное пространство для прорыва, которое форвард может использовать, сделав рывок в сторону, противоположную направлению движения защитника.

Приведу в пример две игровые ситуации, в которых перешагивание при движении спиной вперед абсолютно противопоказано.

1. Форвард с шайбой быстро катиться по льду. Защитник отступает лицом к форварду, перешагивая сначала в одну, а потом в другую сторону. Такое перешагивание подразумевает необходимость делать третий (нейтрализующий) шаг в сторону по направлению движения. Этот третий шаг разводит скрещенные коньки, возвращая их в параллельное друг другу положение. Защитник может сделать следующий шаг скольжения спиной назад, только когда коньки параллельны друг другу. В сложных ситуациях, когда защитник застигнут врасплох при перешагивании, ловкий форвард может использовать эту ситуацию для рывка в другую сторону и отрыва от защитника.

2. Форвард с шайбой быстро катиться по льду. Защитник отступает лицом к форварду, планируя оставаться перед форвардом, препятствуя ему оторваться от опеки. Но двигаясь назад, защитник выполняет перешагивание и переносит весь свой вес на опорный конек. Я называю это синдромом кренделя, потому что коньки и ноги в таком положении образовывают нечто похожее на крендель. У защитника остается единственный выбор — сделать нейтрализующий шаг в сторону по направлению движения. Если защитник попытается переступить другим коньком и вернутся к предыдущему направлению, не делая нейтрализующий шаг, он почти гарантированно упадет. Я видела такие грубые ошибки в ключевых играх — даже в финальных играх Кубка Стэнли. После таких ошибок в защите у форварда всегда возникает возможность освободиться от опеки и забросить шайбу. Это грубая ошибка!

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Защитники никогда не должны делать движение первыми

Перешагивание при движении назад — отличный способ набрать скорость, двигаясь спиной вперед после полной остановки или изменяя темп движения с медленного на быстрый. Однако когда скорость уже набрана, игроки должны катиться назад, используя скольжение. Так защитникам будет легче оставаться прямо перед быстро надвигающимися игроками соперника, удерживая ноги в нейтральной позиции. Шанс защитников остаться в контакте с нападающими команды-соперника и отследить их маневр увеличивается.

Так же, как и при скольжении вперед, быстрое перемещение ног само по себе не гарантирует скорости. Очень важно сочетание технически правильного выполнения движения, сопровождаемого мощным усилием, со скоростью ног.

При скольжении спиной вперед применяется С-отталкивание, исполняемое так же, как и при скольжении вперед (описано в главе 4), только задним ходом. При исполнении С-отталкивания спиной вперед толчковый конек движется сначала вперед (обратно по направлению движения), а затем в сторону до полного выпрямления толчковой ноги. После этого конек делает поворот, заворачиваясь вовнутрь до своей конечной точки под средней линией тела.

Так же, как и при скольжении вперед, для должной скорости и силы при скольжении спиной вперед необходимо следовать процедуре, состоящей из генерирования усилия, приложения усилия, завершения усилия и возврата в исходную позицию. Элементы, необходимые для придания скорости скольжению вперед, — правильное использование граней лезвия, сгибание колен, выбрасывание ног в сторону, центр тяжести, перенос веса тела, взмахи руками и собственно само скольжение — точно так же необходимы для скорости в скольжении спиной вперед.

Генерирование усилия

Каждый толчок при С-отталкивании производится с помощью упражнения "сжатая пружина". Толчковый конек должен быть под центром тяжести и врезаться в лед под острым (45°) углом внутренним ребром; ноги в коленях должны быть согнуты под прямым углом. Верхняя часть тела должна находиться почти в вертикальном положении, плечи — распрямлены, вес тела — в передних половинах лезвий.

Для генерирования усилия скольжения спиной вперед следуйте такой процедуре (С-отталкивание описано для толчка с левой ноги).

1. Скользите на плоских ребрах обоих коньков, коньки должны быть непосредственно под вашим туловищем.

2. Готовьтесь отталкиваться левой ногой. Переместите свой вес в точку над толчковым коньком и согните ноги в коленях под прямым углом. Колено толчковой ноги должно быть выставлено вперед по отношению к носку конька.

3. Поверните левый (толчковый) конек в сторону (пятка обращена в сторону), чтобы ваши коньки напоминали правильный угол или перевернутую букву L (носки вместе, пятки врозь) (рис. 5.1, *а—б*). Поворот толчкового конька очень важен в С-отталкивании.

4. Вонзите внутреннее ребро левого (толчкового) конька в лед круговым движением щиколотки и согнув ногу в колене. Конек и нижняя часть ноги должны образовать угол в 45° ко льду. Вес тела должен быть полностью сконцентрирован на толчковом коньке. Теперь вы полностью готовы к отталкиванию.

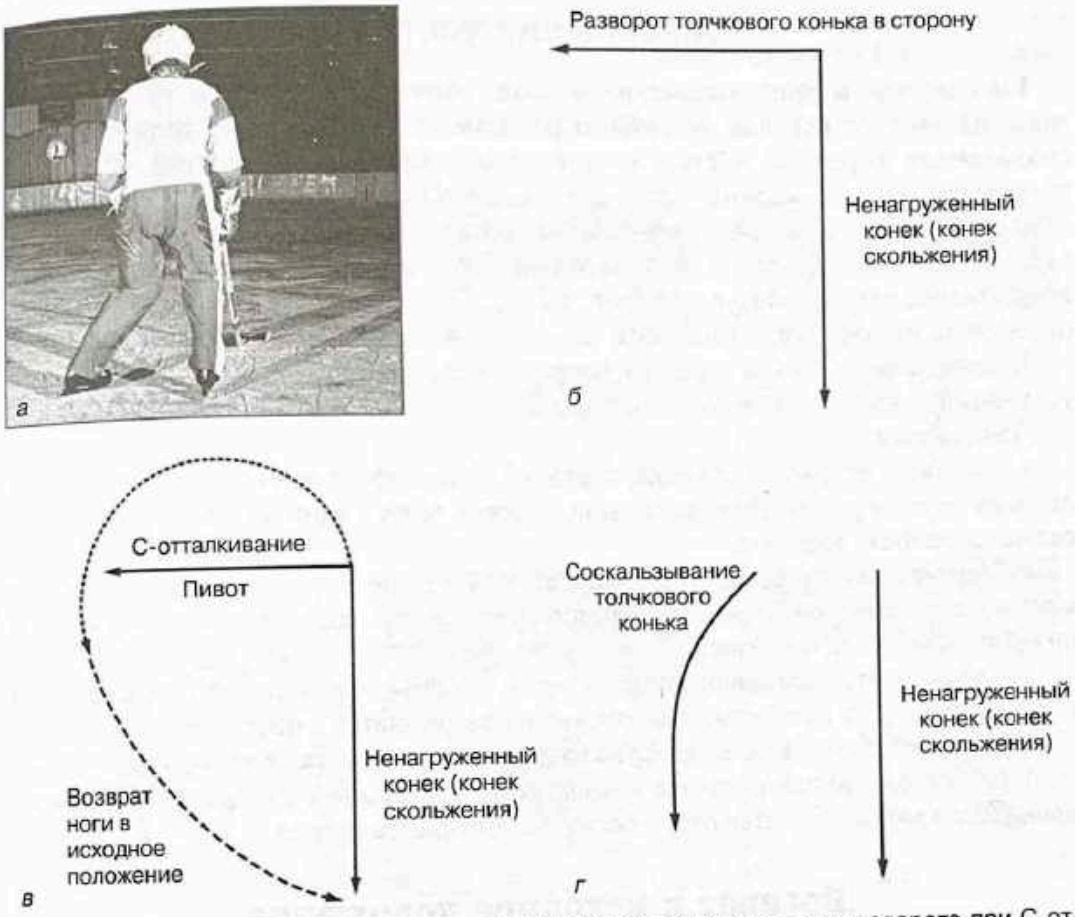


Рисунок 5.1 — С-отталкивание при движении спиной вперед: *а* — ось поворота при С-отталкивании в движении спиной вперед; *б* — ось поворота; *в* — толчок и возврат; *г* — неправильное движение

Приложение усилия

С-отталкивание при движении спиной вперед делается толчком, который оставляет на льду след в форме перевернутой буквы "С". Толчок начинается с верхней части буквы "С". Конек и нога движутся сначала вперед (вверх), а потом в сторону.

1. Отталкивайтесь с силой, используя переднюю половину лезвия для толчка. Начинайте толчок серединой внутреннего ребра и заканчивайте носком внутреннего ребра (рис. 5.1, *в* и 5.2, *а*—б). На рисунке 5.1, *г* показана ошибка из-за отталкивания назад, а не вверх и в сторону.

2. Приблизительно в средней части толчка переместите свой вес с левого (толчкового) на правый (скользящий) конек. Поскольку вы катитесь спиной вперед, вес тела приходится на переднюю часть скользящего конька. Тем не менее лезвие должно находиться в контакте со льдом по всей своей длине.

3. Отталкивайтесь до полного выпрямления ноги (рис. 5.2, *б*). Толчок должен быть взрывным и сопровождаться приложением соответствующего усилия. Помните, что внутреннее ребро конька должно врезаться в лед для того, чтобы сделать мощный толчок.

Завершение усилия

Так же, как и при скольжении вперед, толчок завершается, только когда толчковая нога с коньком полностью распрямляется. Завершает толчок усилие, создаваемое передней частью внутреннего ребра конька (носок). Фиксация толчковой ноги в колене совпадает с хлыстовым движением стопы. Это модифицированный вариант хлыстового движения, поскольку пятка лезвия не отрывается ото льда при С-отталкивании. Эта комбинация представляет собой эффективное завершение усилия (рис. 5.2, *б*). Методом проб и ошибок вы сможете определить момент, когда ваша нога полностью выпрямлена.

1. Заканчивайте толчок передней частью внутреннего ребра, при этом полностью удерживая лезвие толчкового конька на льду.

Примечания.

• Если пятка оторвется ото льда, передний конец лезвия конька может зарыться в лед и вы можете упасть. Даже если вы не упадете, потеря вами равновесия негативно скажется на фазе возврата.

• Оканчивая толчок средней частью лезвия (или даже той частью с центром ближе к пятке) вместо носка внутреннего ребра, ваш вес скорее всего резко сместится назад и вы, опять же, рискуете упасть.

2. Удерживайте скользящую ногу согнутой в колене под острым углом, в то время как толчковая нога полностью выпрямлена и возвращается к центру тяжести.

3. Скользите спиной вперед прямо на плоскости лезвия во время толчка и возврата.

4. Лезвие скользящего конька должно быть в контакте со льдом по всей своей длине. Если пятка оторвется ото льда, вы можете упасть вперед.

Возврат в исходное положение

Возврат при С-образном движении спиной вперед — зеркальное отображение толчка. Так как проекция движения при толчке представляет собой полукруг (вверх и от себя), проекция движения при возврате представляет зеркальный полукруг (по кругу и к себе), как показано на рисунке 5.1, *в*. Как и при скольжении вперед, возврат является важной частью скольжения спиной вперед и его нельзя игнорировать. Только полный возврат позволит сделать мощный следующий толчок.

1. После того как толчковая нога полностью распрямляется, толчковый конек (теперь — свободный конек) должен быстро вернуться в положение под центром тяжести, готовясь к следующему толчку. Начинайте возврат с поворота пятки обратно к себе. Такой поворот важен для возврата свободного конька к начальной позиции под туловищем (рис. 5.2, *в*).

2. Подтяните возвращающийся конек под "акумуляторную батарею". Полный возврат свободного конька завершает вычерчивание буквы "С" (рис. 5.2, *г*). При возврате конька его лезвие должно соприкасаться со льдом по всей своей длине.

3. По завершении возврата убедитесь, что коньки расположены параллельно друг другу и находятся под туловищем.

Примечание: не позволяйте возвращающемуся коньку обогнать скользящий конек. Это сместит ваш таз в сторону и заставит двигаться "змейкой".

4. Теперь правый конек готов к отталкиванию, а левый — к тому, чтобы стать новым скользящим коньком. Буква "С" вычерчивается в обратную сторону.

Переместите вес на внутреннее ребро правого конька, согните ноги в коленях и поверните правую пятку в сторону (рис. 5.2, *д*). Чтобы произвести С-отталкивание правой ногой, зеркально повторите последовательность "генерирование усилия — приложение усилия—завершение усилия—возврат", описанную для С-отталкивания.

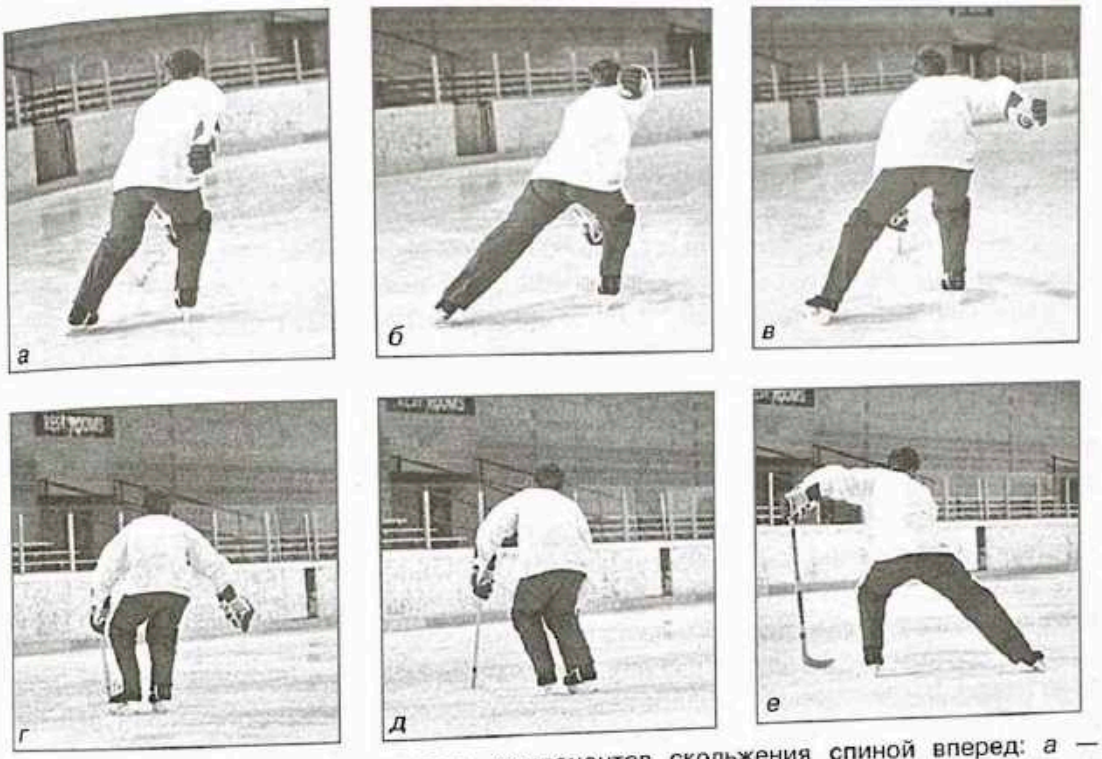


Рисунок 5.2 — Последовательность компонентов скольжения спиной вперед: *а* — приложение усилия; *б* — завершение усилия; *в* — обратный поворот; *г* — возврат; *д* — генерирование усилия; *е* — завершение усилия

На заметку игрокам

Далее следуют несколько важных нюансов, о которых стоит помнить при отработке скольжения спиной вперед.

• При скольжении спиной вперед конек движется по прямой, в то время как толчковая нога с коньком отталкивается и возвращается, описывая полукруг (в форме буквы "С") (рис. 5.3).

• Для того чтобы скользить прямо, скользящий конек должен находиться непосредственно под центром тяжести тела.

• Конек, который готовится к скольжению, должен выдвинуться немного вперед по отношению к скользящему коньку (при скольжении спиной вперед это означает, что конек, который готовится к скольжению, должен быть немного позади по отношению к скользящему коньку), перед тем как опуститься на лед и стать новым скользящим коньком. Конек, готовящийся к скольжению, должен опережать скользящий конек примерно на три четверти длины лезвия.

• Сделайте С-толчок сначала вперед, а затем в сторону. Когда вы скользите спиной вперед после полной остановки или очень медленно, угол толчкового конька ко льду почти перпендикулярен направлению движения, а толчок почти зеркально про-

тивоположен направлению движения. С набором скорости угол толчка уменьшается. На максимальных скоростях вектор С-отталкивания расположен приблизительно под углом 45° к направлению движения. Непосредственное направление определяется тем, куда смотрит лезвие конька (углом выворота ребра лезвия).

• Если при каждом толчке достигается полное распрямление ноги, толчковый конек должен находиться настолько далеко от туловища, насколько это возможно, а нога и все ее составляющие (таз, ягодица, верхняя часть ноги, колено, голень, лодыжка и носок) должны быть в зафиксированном положении. Носок внутреннего ребра производит завершающую часть усилия при толчке. Своеобразная модификация хлыстового движения носком завершает толчок аналогично тому, как это происходит при скольжении вперед. В фазах толчка и возврата скользящая нога должна быть согнута в колене под острым углом.

Примечание: как и в остальных случаях, полное распрямление зависит от удерживания скользящей ноги, согнутой в колене под прямым углом.

• Производите С-отталкивание только до момента полного распрямления. Фаза возврата при С-отталкивании — не толчок, а скольжение. Если во время второй половины С-отталкивания (возврат) вы попытаетесь оттолкнуться, толчок замедлит вас.

Лезвия обоих, толчкового и скользящего, коньков должны по всей длине находиться в контакте со льдом. Отрыв пяток ото льда может привести к тому, что носки зароются в лед и вы упадете.

• Толчковая нога фиксируется полностью в разогнутом положении в точке, соответствующей середине воображаемой буквы "С". Однако в точках, где "С" начинается и заканчивается (что отвечает фазам генерирования усилия и возврата при отталкивании), нога должна быть согнута в колене и поджата под туловище.

• Расправьте плечи, держите спину (почти вертикально) прямой, поднимите голову и глаза. Если вам пришлось опереться на клюшку, чтобы не упасть, значит, вы оторвали пятки ото льда, либо слишком сильно наклонились вперед, либо опустили голову, либо совершили все из перечисленного выше.

• Таз должен быть расположен перпендикулярно направлению движения во время каждого шага. Как и в любом из видов катания на коньках, вы едете в ту сторону, к которой обращен ваш таз. Если вы будете поворачивать их при каждом С-отталкивании, вы будете скользить, словно шатаясь из стороны в сторону.

Рисунок 5.3 — Схема С-отталкивания при движении спиной вперед

• Хоккейную клюшку держите только верхней рукой, не отрывая ото льда, перед собой. Движения руками должны производиться по диагонали вперед-назад соответственно движению ног (и в ритме с ним) так же, как при скольжении вперед. При отталкивании левой ногой прямо и в сторону левая рука движется назад; при отталкивании правой ногой прямо и в сторону правая рука движется назад.

• Принцип одной трети не подходит к скольжению спиной вперед, поскольку толчковое усилие генерируется в основном передней частью лезвия. Если вы пропускаете первую часть толчка (из-за неполного возврата ноги), вы теряете более 50 % силы толчка. Если вы пропускаете хлыстовое движение носком, вы теряете 50 % силы толчка. Правильное и полное исполнение — абсолютно необходимо.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Кратчайший способ добраться из одной точки в другую — прямая. Поскольку направление задает скользящий конек, вы будете двигаться туда, куда и он. Если оба конька совершат поворот во время С-отталкивания, вы будете двигаться "змейкой" (в форме буквы S). Последовательность "толчок—скольжение" при движении спиной вперед схематично изображена на рисунке 5.4, *а*. Обратите внимание, что это не совсем прямая — точно так же, как проекция движения при скольжении вперед не является прямой

Скольжение спиной вперед

Скольжение при движении спиной вперед является зеркальным отображением скольжения при движении лицом вперед. Вы не движетесь абсолютно прямо; линия вашего движения немного искривлена, как и при скольжении лицом вперед (см. главу 4). На рисунке 5.4, *а* схематично изображена последовательность "толчок—скольжение" при движении спиной вперед. На рисунке 5.4, *б* изображена неправильная схема исполнения, из-за того что оба конька (и таз) одинаково поворачиваются при отталкивании.

В учебных целях пробуйте ехать по прямой на плоской грани лезвия (по желаемой линии движения), в то время как толчковая нога с коньком выполняют С-отталкивание. Вам нужно развить координацию, необходимую для того, чтобы толчковая нога и скользящая нога могли работать независимо друг от друга.

Рисунок 5.4 —Катание спиной вперед: *а* — правильное — назад по прямой; *б* — неправильное — извилистый путь, как у змеи

ВЗМАХ РУКАМИ

Взмах руками при движении спиной вперед похож на взмах руками при катании лицом вперед. Руки идут вперед и назад по той же диагонали, что и ноги, в одном ритме с ногами. Каждый цикл взмаха руками заканчивается, когда одна рука вытянута по диагонали вперед, а другая — по диагонали назад; ладони обеих кистей развернуты вверх. Руки должны быть равными ногам в смысле приложения усилия, направления движений и их диапазона. Хоккеисты должны держать клюшку одной рукой за конец, вытянув ее вперед, чтобы при случае выбить у соперника шайбу (рис. 3.9, *б*).

ТЕМП ШАГА И РИТМ ДВИЖЕНИЯ НОГ

Независимо от того, насколько медленно или быстро игрок переставляет ноги, все шаги при движении спиной вперед должны быть полными. Различие между быстрым и длинным шагом состоит в скорости движения ногами, т. е. насколько быстро меняются местами ноги хоккеиста.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Все шаги должны быть полными (завершенными). Работая над увеличением темпа движения ног, нужно обязательно полностью выпрямлять ногу и вытягивать носок конька

Быстрота (темп) всех шагов определяется тем, насколько быстро двигаются и меняются местами ноги и коньки в процессе отталкивания и возврата в исходное положение (оборот ног). Чем быстрее происходит смена ног, тем меньше времени занимает период скольжения. Угол сгибания ноги в колене, наклон ребра конька, степень выпрямления ноги и усилие толчка остаются теми же, что и раньше. Толчковая нога должна выполнить полное выпрямление и возврат в исходное положение под центром тяжести тела даже при очень быстрых передвижениях ног. Кроме этого, темп движения ног во время каждого цикла также должен быть одинаковым. Мощность теряется, если одна нога движется быстро, а другая медленно. Потеря мощности также произойдет, если одна нога совершает полный толчок, а другая — только частичный.

Темп шагов зависит от конкретной игровой ситуации. Игрок должен освоить разный темп движения спиной вперед (как и при движении лицом вперед). Тренировать темп шагов нужно сначала с правильной техникой и на низкой скорости, а потом делать это быстрее и быстрее, сохраняя правильность техники — сначала без шайбы, а потом с шайбой. Хороший способ увеличения скорости движения ног — кататься на тренировочных занятиях под быструю ритмичную музыку.

Помните: темп движения ног не должен изменять длину шага.

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Предлагаемые далее упражнения предназначены для того, чтобы помочь игрокам приобрести навыки, координацию и физическую подготовку, необходимые для качественного отталкивания и движения спиной вперед. Уделите особое внимание выпол

нению этих упражнений. Все отталкивания в этих упражнениях делаются с помощью направленных назад С-зарубок (С-отталкиваний).

Упражнение "Заднее О"
Для игроков базового уровня

Это элементарное упражнение позволяет начинающим хоккеистам научиться движению спиной вперед. В движении лицом вперед такое же упражнение описано в главе 2.

Начальная позиция — коньки на внутреннем ребре, ноги в форме перевернутой буквы "V": носки сведены вместе, пятки врозь.

Одновременными движениями, разводя и снова сводя вместе коньки, игрок описывает на льду букву "О". Это упражнение особенно полезно для начинающих хоккеистов. Согнуть ноги в коленях, перенеся вес тела на переднюю половину конька. Скользя назад, разведите пятки обоих коньков как можно дальше друг от друга. Как только пятки начинают разъезжаться в стороны, начните выпрямлять колени. Выпрямив ноги в коленях, разверните ступни вовнутрь и сведите пятки вместе, в форме буквы "V". Когда пятки коснулись друг друга под углом, в позиции V, это означает, что вы замкнули один полный круг, или описали букву "О". Теперь сведите носки коньков вместе в исходную форму перевернутого "V" и повторите этот маневр (см. рис. 2.8, *г—а*).

Упражнения на аккумулирование энергии

"Сжатая пружина"
Для игроков базового и среднего уровней

Упражнение "Сжатая пружина", использованное в отработке катания лицом вперед (глава 4), следует также использовать и для отработки на концентрацию энергии при движении спиной вперед. Это упражнение позволяет игрокам почувствовать тот уровень усилия, с которым нужно давить на внутреннее ребро, чтобы конек врезался в лед под углом, которого достаточно для эффективного отталкивания. Игроки также ощущают нагрузку, необходимую для сохранения положения конька под этим углом, пока конек другой ноги не касается поверхности угла.

Предлагаем описание упражнения "Сжатая пружина" для подготовки к толчку правым коньком. Не забывайте, что для обеспечения надежной основы эффективного толчка под острым углом ото льда ступня, конек, голеностоп и вес тела должны работать вместе и синхронно. Упражнение нужно выполнять одинаково с обеих ног.

1. Стать на правый конек. Перенести вес всего тела на правый конек и оторвать левый конек ото льда.

2. Упереться внутренней гранью правого конька в лед и согнуть правую ногу в колене так, чтобы конек, голеностоп, лодыжка и колено образовали с поверхностью льда острый угол (45°). Ботинок конька должен быть наклонен на половину дистанции к поверхности льда.

3. Удержать равновесие на правой внутренней грани опорного конька. Нужно оказывать значительное давление сверху вниз на внутреннюю грань конька, чтобы не

изменялся угол наклона опорного конька, пока на него опирается вес вашего тела. Нельзя допускать, чтобы конек смещался с рабочей грани на плоское ребро, а само лезвие не должно двигаться из стороны в сторону.

4. Теперь сделайте то же, скользя спиной вперед на задней части внутренней грани обоих коньков.

"1, 2, 3, 4, толчок — скольжение — остановка"
Для игроков высокого уровня

Упражнение развивает умение игрока эффективно "сжимать пружину", готовясь к отталкиванию ото льда. Это требует отличного чувства равновесия и контроля. Упражнение выполняется в определенном заданном ритме: 1, 2, 3, 4, отталкивание—скольжение—остановка.

1. Оставаться на одном месте, опираясь всем весом тела на внутреннюю грань левого конька.

2. Наклонить левый голеностопный сустав внутрь и согнуть колено левой ноги. Сохраняя равновесие, вес тела остается на левом коньке; теперь сосчитайте до четырех.

3. Посчитав до счета "четыре", оттолкнуться левым коньком и левой ногой и выполнить шаг вперед на правый конек.

4. Остановиться.

5. Повторить ту же последовательность движений на правом коньке; удерживать равновесие на внутренней грани этого конька до счета "четыре", после чего оттолкнуться назад (с помощью С-толчка) левой ногой и выполнить шаг назад, перенеся вес тела на правый конек.

6. Остановиться.

7. Несколько раз повторить упражнение. Не забывайте менять ноги по очереди, выполнять нужно одинаковое количество стартов с обеих ног.

Упражнения на аккумулирование энергии и возврат опорной ноги в исходное положение

Упражнение с переходом с плоского ребра на внутреннюю грань конька
Для игроков среднего уровня

Это упражнение выполняется, двигаясь в темпе от медленного до среднего; скорость тут не является целью. Идея в том, чтобы развить способность опираться на грань конька как необходимое условие эффективного С-отталкивания и движения спиной вперед. Действие перехода с плоского ребра на наклоненное внутрь под острым углом ребро конька моделирует тот момент скольжения спиной вперед, когда конек скользящей ноги поворачивается на внутреннюю грань под острым углом как подготовка к отталкиванию. Выполнять нужно одинаковое количество повторов с обеих ног.

1. Игрок свободно катится спиной вперед на плоском ребре левого конька, правый конек не касается льда.

2. Опереться всем весом тела на левый конек, правый конек все еще не касается льда. Теперь быстро наклонить левый голеностопный сустав внутрь и согнуть левую

ногу в колене так, чтобы внутренняя грань конька образовала угол в 45° с поверхностью льда. Результатом резкого врезания в лед внутренней грани левого конька станет крутой вираж игрока вправо (против часовой стрелки).

3. Как только левый конек начинает выписывать крутой вираж, оттолкнуться назад левой ногой с внутренней грани (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение назад на плоском ребре правого конька.

4. Быстро наклонить правый голеностопный сустав внутрь и согнуть правую ногу в колене так, чтобы внутренняя грань этого конька врезалась в лед под острым углом. Результатом этого движения станет крутой вираж игрока по часовой стрелке влево.

5. Как только правый конек начинает выписывать этот крутой вираж, оттолкнуться правой ногой с внутренней грани конька (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение назад на плоском ребре левого конька.

6. Вы завершили один цикл. Теперь последовательно повторите это упражнение в серии — толчок коньком одной ноги и переход на скольжение на коньке другой ноги — от одних ворот до других через всю площадку.

Примечание: если лезвие конька не поставить на внутреннюю грань под достаточно острым углом, конек не сможет с нужной силой врезаться в лед. В таком случае конек не получит достаточно прочной опоры и соскользнет, когда игрок попытается оттолкнуться.

Выписывание полуокружностей на внутренней грани конька со скольжением спиной вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение помогает развивать у игроков навык совершения виражей на задней части внутренней грани коньков. От игроков требуется переход на внутреннюю грань конька под острым углом, сильно сгибая ногу в колене, умение хорошо контролировать свое тело и отлично поддерживать равновесие.

Упражнение начинается со старта спиной вперед от линии ворот. Оттолкнуться правым коньком и ногой (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение спиной вперед на внутренней грани левого конька. Описать полный полукруг против часовой стрелки (в форме буквы U или С) на внутренней грани левого конька. Закончив описание полукруга, оттолкнуться левым коньком и ногой (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение спиной вперед на внутренней грани правого конька. Описать полный полукруг по часовой стрелке на внутренней грани правого конька.

На этом вы закончили один цикл. Повторите упражнение, отталкиваясь коньком одной ноги и переходя на скольжение спиной вперед на другом коньке. Теперь последовательно повторите это упражнение, описывая полукруги от одних ворот до других через всю площадку.

Примечание: нужно в обязательном порядке полностью закончить описание предыдущего полукруга, прежде чем переходить толчком на внутреннюю грань конька другой ноги.

Упражнения на отработку всех элементов скоростно-силового катания спиной вперед

С-отталкивания назад

Для игроков всех уровней

Выполнить серию С-отталкиваний, двигаясь спиной вперед. По очереди меняйте толчковую и направляющую (скользящую) ноги. Сосредоточьте внимание на правильном выполнении четырех элементов С-отталкивания: разворот конька в сторону (пивот); толчок; полное выпрямление толчковой ноги в колене; разворот ступни снова внутрь (повторный пивот) и возврат в исходное положение. Упереться в лед внутренней гранью конька под острым углом, мощно оттолкнуться, выпрямить толчковую ногу до предела и вернуть конек толчковой ноги под точку центра тяжести тела. После возврата оба конька должны находиться рядом друг с другом, на плоском ребре, прежде чем выполнить следующее отталкивание.

Скользящий конек во время всего цикла направлен строго назад, направляющая нога все время остается согнутой в колене (см. "С-отталкивание при катании лицом вперед" в главе 4).

Примечание: при возврате в исходное положение после отталкивания конек ненагруженной ноги не должен опережать конек скользящей (направляющей) ноги. Обратите внимание на рисунок 5.2, *г*.

С-отталкивание назад одной ногой

Для игроков базового уровня

Выполнить серию С-отталкиваний, двигаясь спиной вперед до конца площадки, каждый раз отталкиваясь правой ногой и коньком. Двигаясь к противоположному концу площадки, отталкивайтесь только левым коньком и ногой. При каждом отталкивании толчковая нога полностью выпрямляется, затем полностью вернуть ненагруженный конек и ногу в исходное положение под точкой центра тяжести, оба конька на одной линии (но не касаясь друг друга). Направляющий конек должен двигаться назад — не допускайте зигзагов.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего уровня

Выполнить то же упражнение с отталкиванием одной ногой, но теперь нужно доехать до противоположного борта, выполнив всего лишь четыре С-отталкивания (невысоким или малолетним игрокам для этого требуется шесть С-отталкиваний). Если отталкивания достаточно мощные, то с каждым последующим отталкиванием вы будете двигаться быстрее. Возврат свободной ноги и конька в исходное положение должен быть быстрым и полным, чтобы не допустить чрезмерно долгого скольжения по льду. Цель состоит в том, чтобы прибавлять в скорости после каждого из этих четырех отталкиваний, — каждый раз вы должны двигаться быстрее, чем после предыдущего толчка. Направляющий конек должен двигаться назад — не допускайте зигзагов.

Упражнение "толчок—касание"

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить серию С-отталкиваний, двигаясь спиной вперед до конца площадки. Каждый раз после возврата толчкового конька в исходное положение он должен коснуться (как намагниченный) скользящего конька. Носки и пятки обоих коньков должны быть на одной линии (рис. 5.2, *г*).

Вариант того же упражнения: С-отталкивание одной ногой

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить серию С-отталкиваний, двигаясь спиной вперед до конца площадки, каждый раз отталкиваясь одной и той же ногой и коньком. После возврата толчкового конька в исходное положение он должен коснуться (как намагниченный) скользящего конька. Носки и пятки обоих коньков должны быть на одной линии.

С-отталкивание спиной вперед вдоль линии разметки

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить серию С-отталкиваний поперек площадки с использованием линий разметки как ориентиров для движения направляющего конька. Конек скольжения должен двигаться строго назад вдоль линии разметки, в то время как толчковый конек выполняет серию С-отталкиваний. В конце каждого из С-отталкиваний толчковая нога должна вернуться в исходное положение и коснуться коньком конька направляющей ноги. Соприкоснувшись, оба конька должны остаться рядом, на одной линии. Схема этого упражнения показана на рисунке 5.5.

Условные обозначения:

——— скольжение
····· отталкивание
- - - - - возврат в исходное положение

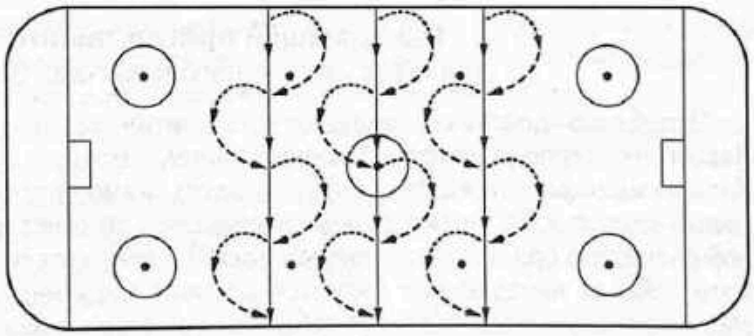


Рисунок 5.5 —С-отталкивание спиной назад вдоль линии разметки

С-образное отталкивание спиной вперед одной ногой вдоль линии разметки

Для игроков базового и среднего уровня

Повторить предыдущее упражнение, но теперь отталкиваясь назад правым коньком и ногой. На обратном пути поперек площадки выполните каждое С-отталкивание назад левым коньком и ногой, как на схеме (рис. 5.6).

Рисунок 5.6 — С-отталкивание спиной вперед одной ногой вдоль линии разметки

Скользящий конек должен двигаться строго назад вдоль линии разметки, пока толчковая нога выполняет С-отталкивания. В конце каждого из С-образных отталкиваний толчковая нога возвращается в исходное положение и касается коньком конька направляющей ноги, как в предыдущем упражнении.

Мелкие шаги спиной вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Мелкие шаги с продвижением вперед (описанные на с. 85) можно выполнять также в движении спиной вперед. Как и в первом случае, перешагивание спиной вперед является подготовительным движением, когда игроки защищаются против атакующего соперника. Как и при перешагиваниях лицом вперед, коньки всегда расставлены широко в стороны. Перешагивания такого типа включают только первую половину С-отталкивания, — без возврата конька в исходное положение. С-отталкивание спиной вперед выполняется на передней половине коньков.

Для выполнения этого упражнения игрок стартует от линии ворот, выполняет С-отталкивание и катится спиной вперед к первой синей линии. На первой синей линии игрок выполняет ряд перешагиваний, двигаясь спиной вперед, пока не достигнет дальней синей линии. На дальней синей линии развернуться и прокатиться таким же способом до дальней линии ворот.

УПРАЖНЕНИЯ С КАТАНИЕМ В РАЗНОМ ТЕМПЕ

Упражнения в разном темпе, используемые на тренировках с катанием лицом вперед, можно также использовать для отработки катания спиной вперед. Обратите внимание на описание таких упражнений в главе 4.

Нападающий против защитника

Для игроков среднего и высокого уровня

Отработка действий нападающего против защитника в паре с партнером. Защитник располагается на синей линии, готовый двинуться спиной вперед. Нападающий располагается на линии ворот, прямо против защитника, готовый стартовать вперед. Оба игрока начинают движение по свистку. Защитник двигается спиной вперед по прямой (без перешагиваний) и пытается помешать нападающему поймать себя, а нападающий пытается догнать защитника и обойти его. Повторить упражнение, меняясь ролями, чтобы каждый игрок равное количество раз действовал как защитник и как нападающий.

УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Движение С-отталкиваниями спиной вперед с сопротивлением

Для игроков среднего уровня

Упражнения с сопротивлением предназначены для того, чтобы игрокам приходилось выполнять отталкивания правильно, мощно и полностью.

Работать в паре с партнером. Стать лицом друг к другу вдоль борта, взявшись вместе за одну клюшку. Каждый игрок держится за клюшку одной рукой. Игрок, движущийся спиной вперед, тянет за собой партнера, движущегося лицом вперед, который сопротивляется движению партнера назад, тормозя "плугом" двумя ногами (эта техника описана в главе 8). Для того чтобы протянуть по льду сопротивляющегося игро-

ка, движущийся назад партнер должен выполнять серию С-отталкиваний (рис. 5.7, *а—б*). Скользящий конек направляющей ноги в ходе каждого цикла толчка и возврата должен идти строго назад, а в конце возврата в исходное положение оба конька должны коснуться друг друга.

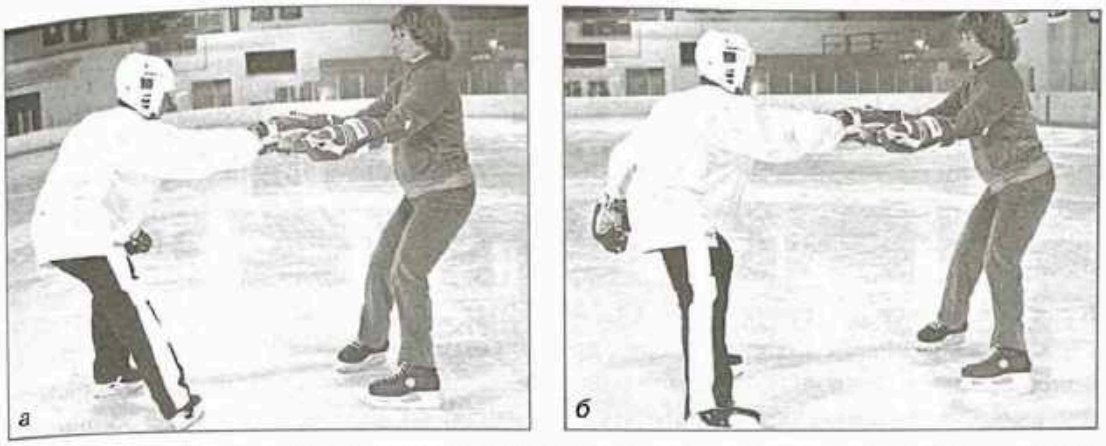


Рисунок 5.7 —Движение С-отталкиваниями спиной вперед с сопротивлением: *а* — пивот и отталкивание; *б* — полное выпрямление толчковой ноги в колене

Вариант того же упражнения: "Паровозик чух-чух" с сопротивлением в движении спиной вперед

Для игроков базового и среднего уровня

Выполняется в паре с партнером, стоя друг к другу лицом. Каждый держится рукой за конец своей клюшки. Сопротивляющийся игрок становится на колени, лицом к игроку, движущемуся спиной вперед, непосредственно позади переднего (стремящегося вперед) партнера. Передний игрок, двигаясь спиной вперед, тянет за собой сопротивляющегося игрока по льду с помощью серии С-отталкиваний, меняя толчковую ногу.

Скользящий конек направляющей ноги в ходе каждого цикла толчка и возврата должен идти строго назад, а в конце возврата в исходное положение оба конька должны коснуться друг друга. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями, и теперь "паровозиком" работает другой партнер, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки. Внимание! Отталкиваться нужно обеими ногами по очереди равное количество раз.

Примечание: оба игрока, тянущий и сопротивляющийся, должны все время держать голову высоко поднятой вверх, а спину прямо.

Вариант того же упражнения: С-отталкивание спиной вперед одной ногой с сопротивлением

Для игроков базового и среднего уровня

Повторить предыдущее упражнение с сопротивлением, но теперь каждый раз отталкиваясь одной ногой. Игрок, движущийся таким образом спиной вперед, тащит за собой партнера до конца площадки. Катиться нужно строго назад, не допуская зигзагообразного движения. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями. Теперь "паровозиком" работает другой партнер, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки. Повторить упражнение несколько раз, чтобы каждая нога поработала толчковой.

С-отталкивание спиной вперед вдоль линии разметки

Для игроков базового и среднего уровня

Это упражнение похоже на упражнения "С-отталкивание спиной вперед с сопротивлением" и "Паровозик чух-чух" с сопротивлением в движении спиной вперед. Однако в этом упражнении игрок, двигаясь спиной вперед, должен после каждого отталкивания затормозить до полной остановки.

Движущийся спиной вперед игрок тянет за собой сопротивляющегося игрока вдоль линии разметки. Конек скольжения двигается прямо вперед вдоль линии разметки после каждого С-отталкивания, а толчковый конек после каждого отталкивания возвращается в исходное положение и касается направляющего конька. Соприкоснувшись, оба конька должны остаться рядом, носки на одной линии. Как только коньки соприкоснулись, — ОСТАНОВИТЕСЬ! После этого начните выполнять серию С-отталкиваний спиной вперед другой ногой, пока не докатитесь до противоположного конца площадки. Там игроки меняются ролями, и теперь то же упражнение выполняет другой партнер, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки.

С-отталкивание спиной вперед одной ногой с сопротивлением вдоль линии разметки

Для игроков среднего уровня

Повторить предыдущее упражнение, но теперь отталкиваясь каждый раз одной и той же ногой. В конце каждого С-отталкивания толчковая нога возвращается в исходное положение и касается коньком конька направляющей ноги, как в предыдущем упражнении. Как только коньки соприкоснулись, — ЗАТОРМОЗИТЕ до полной остановки, после чего выполните следующее С-отталкивание спиной вперед той же ногой. В конце отталкивания снова — полная остановка. Продолжать скольжение таким способом до противоположного конца площадки. Там игроки меняются ролями, и теперь то же упражнение выполняет другой игрок, который тащит своего партнера до противоположного конца площадки. Повторить упражнение, но теперь толчковые движения выполнять другой ногой и коньком.

Помните: после каждого касания коньков следует полная ОСТАНОВКА!

"1, 2, 3, 4, С-отталкивание—касание коньками—остановка"

Для игроков высокого уровня

Это упражнение позволяет игрокам выполнять отработку всех элементов катания спиной вперед: аккумулирования энергии, приложения усилия, сопровождения усилия и возврата ноги в исходное положение. Для этого требуется отличное чувство равновесия и контроля. Упражнение выполняется в определенном заданном ритме: 1, 2, 3, 4, С-отталкивание—касание—остановка. При каждом движении выполняется только один шаг.

1. Стать в пару с партнером, лицом друг к другу вдоль борта, приготовиться к тому, чтобы тянуть за собой сопротивляющегося партнера.

2. Наклонить голеностопный сустав толчковой ноги внутрь и согнуть ногу в колене. Вес тела полностью перенести на толчковый конек. Сосчитать до четырех.

3. После счета "четыре" выполнить С-отталкивание назад (один раз) и сделать шаг спиной вперед. При этом нужно сдвинуть сопротивляющегося партнера с места.
4. В момент полного выпрямления толчковой ноги быстро подтяните толчковую ногу (теперь ненагруженную) к другой ноге, коснувшись ее.
5. Остановиться.
6. Повторить ту же последовательность движений, опираясь на другой конек.
7. По пути к противоположному борту отталкиваться поочередно то одной, то другой ногой.
8. Доехав до конца площадки, игроки меняются ролями, и теперь вас толкает вперед партнер, а вы сопротивляетесь его усилиям.

УПРАЖНЕНИЯ С ХОККЕЙНОЙ КЛЮШКОЙ

Упражнения с хоккейной клюшкой помогают игрокам освоить навык работы толчковой и направляющей ног независимо друг от друга. Этот навык особенно важен при катании спиной вперед (для идеального выполнения шагов назад).

Упражнение с хоккейной клюшкой

Выполняя это упражнение, игрок должен контролировать, чтобы направляющий конек двигался строго назад, когда толчковый конек выполняет С-отталкивание. (На схеме показана техника выполнения этого упражнения, когда игрок отталкивается левой ногой и коньком).

1. Положить клюшку на лед.
2. Стать слева от клюшки (рядом с ней).
3. Поставить правый (направляющий) конек вплотную к клюшке. Этот конек готов к движению строго назад (параллельно клюшке) на плоском ребре.
4. Развернуть в сторону пятку левой (толчковой) ноги и сильно согнуть левое колено (под углом 90°) (рис. 5.8, *а*).

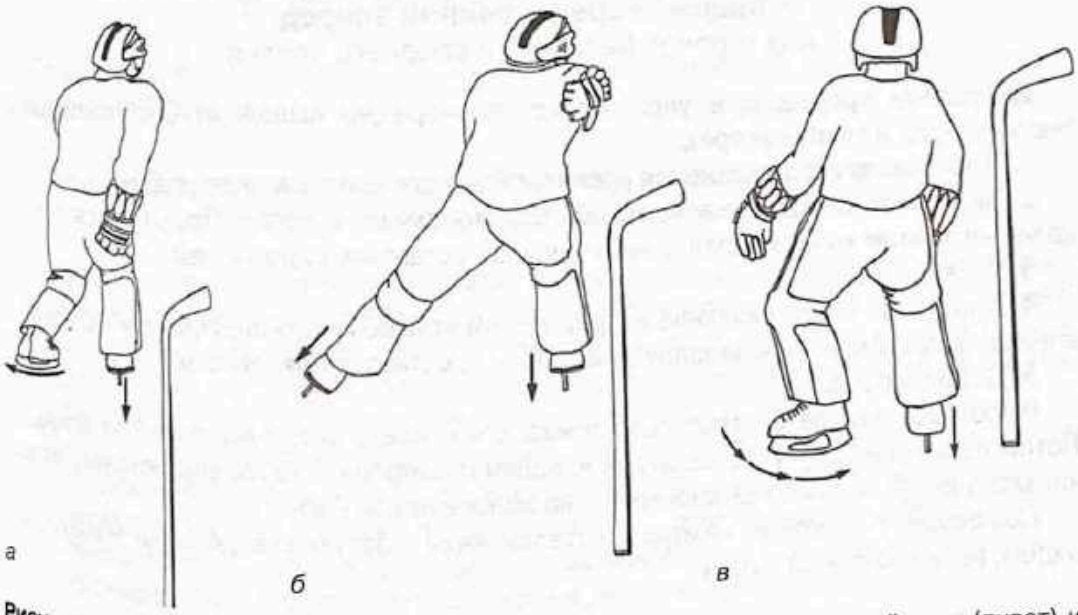


Рисунок 5.8 — Упражнение с хоккейной клюшкой: *а* — разворот толчковой ноги (пивот) и отталкивание; *б* — полное выпрямление толчковой ноги; *в* — обратный разворот (ре-пивот) и возврат толчковой ноги в исходное положение

5. Выполнить С-отталкивание назад. Полностью выпрямить в колене толчковую ногу, перенеся вес тела на правый конек, который должен скользить назад по прямой. В течение всего скольжения на правой ноге конек должен идти назад параллельно клюшке (рис. 5.8, *б*).

6. Скольжение длится, пока конек левой ноги возвращается в исходное положение (рис. 5.8, *в*). В конце каждого отталкивания оба конька должны находиться рядом, носки — на одной линии.

7. Остановиться.

8. Повторить упражнение, но теперь стать справа от клюшки. Выполнить толчок С-отталкиванием назад правой ногой и коньком, скользя спиной назад по прямой на левом коньке. После того, как правая нога полностью выпрямилась в колене, развернуть конек и вернуть ногу в исходное положение под точку центра тяжести тела до касания коньков пятками.

9. Остановиться.

Продолжать эту последовательность движений. Каждый раз отталкиваться после полной остановки, поочередно меняя толчковую ногу. Голова поднята, спина прямо, таз расположен перпендикулярно направлению движения.

Помните: в течение всей последовательности движений отталкивание — возврат в исходное положение конек направляющей ноги должен скользить назад параллельно клюшке.

Вариант этого упражнения
Для игроков базового уровня

Для того чтобы убедиться, что возврат толчковой ноги выполнен полностью, нужно коснуться толчковым коньком направляющего конька.

Упражнение с хоккейной клюшкой с С-отталкиваниями лицом вперед и спиной вперед
Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить предыдущее упражнение, поочередно выполняя С-отталкивания лицом вперед и спиной вперед.

1. В течение всего упражнения располагаться слева от клюшки (рядом с ней).
2. Выполнить С-отталкивание назад левым коньком и ногой. Прокатиться прямо назад на правом коньке параллельно клюшке, оставаясь рядом с ней.
3. Остановиться.
4. Выполнить С-отталкивание вперед левым коньком и ногой. Прокатиться прямо вперед на правом коньке параллельно клюшке, оставаясь рядом с ней.
5. Остановиться.

Выполнить четыре С-отталкивания назад и вперед, оставаясь слева от клюшки. Потом перейти на другую сторону от клюшки и выполнить то же упражнение, отталкиваясь правой ногой со скольжением на коньке левой ноги.

Примечание: в конце каждого отталкивания оба конька должны находиться рядом, носки на одной линии.

Более сложное упражнение с хоккейной клюшкой
Для игроков высокого уровня

Выполнить предыдущее упражнение (С-отталкивания лицом вперед и спиной вперед), но теперь с использованием двух клюшек, расположенных на льду, как показано на рисунке 5.9.

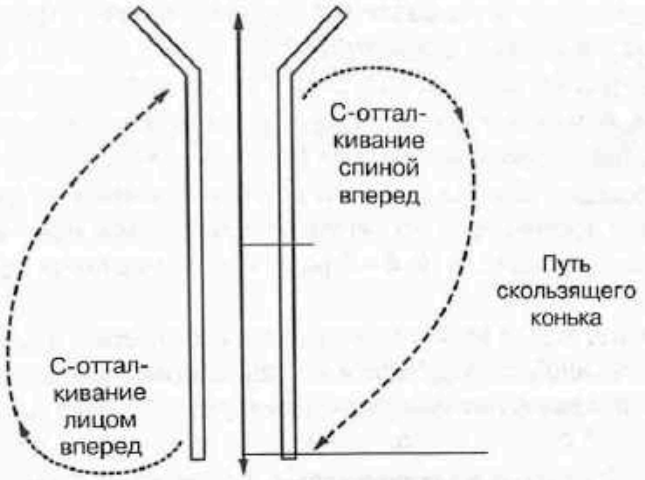


Рисунок 5.9 — Усложненное упражнение с хоккейными клюшками

Направляющий конек должен скользить по прямой линии (как вперед, так и назад) между двумя клюшками, не отклоняясь и не касаясь клюшек в течение всей последовательности отталкивания и возврата опорной ноги в исходное положение. В конце каждого отталкивания оба конька должны находиться рядом, носки — на одной линии.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ С-ОТТАЛКИВАНИЙ В СКОЛЬЖЕНИИ ВОКРУГ ПЛОЩАДКИ

Теперь вы готовы выполнять и тренировать С-отталкивания, двигаясь спиной вперед по всей площадке.

С-отталкивания спиной вперед вокруг площадки
Для игроков среднего уровня

Выполнить ряд С-отталкиваний, двигаясь вокруг площадки, следующим образом: отталкиваться нужно, меняя поочередно толчковую и направляющую ноги, от одного конца площадки до другого по прямой. Проезжая в углах площадки, выполнить 4—5 С-отталкиваний спиной вперед подряд внешним коньком. Внутренний конек описывает все это время дугу, скользя на внешнем ребре этого конька.

При скольжении против часовой стрелки толчковым является конек левой ноги: игрок выполняет С-отталкивание назад левой ногой, в то время как скольжение выполняется на внешнем ребре правого конька. Если скольжение по часовой стрелке, толчковым является конек правой ноги, которым игрок выполняет С-отталкивание назад, в то время как скольжение выполняется на внешнем ребре левого конька.

Примечание: это же упражнение можно использовать для отработки перешагиваний, двигаясь спиной вперед. Описание перешагиваний назад и правильного положения корпуса при движении по кривой приводится в главе 6.

Более сложные С-отталкивания спиной вперед вокруг площадки
Для игроков высокого уровня

Выполнить ряд С-отталкиваний, двигаясь вокруг площадки спиной вперед. Поочередно менять толчковую и направляющую ногу. На дальней точке вбрасывания начать проезд в углу в направлении против часовой стрелки. Ускориться в углу с помощью 4—5 перешагиваний левой ноги через правую, двигаясь спиной вперед. Продолжать движение спиной вперед перешагиваниями, пока не доедете до круга вбрасывания, ближайшего к углу, из которого вы только что выехали. После этого двигаться дальше спиной вперед по прямой (с помощью С-отталкиваний) до дальнего конца площадки. Доехав до круга для вбрасывания на дальнем конце площадки, выполните для ускорения 4—5 перешагиваний левой ноги через правую в углу площадки. Повторить упражнение 4—5 раз. Потом выполните то же упражнение по часовой стрелке.

Примечание: это же упражнение можно использовать для отработки перешагиваний, двигаясь спиной вперед. Описание перешагиваний назад и правильного положения корпуса при движении по кривой приводится в главе 6.

ОГРАНИЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ РУК

Ограничение использования рук заставляет игроков сосредоточить внимание на технике катания спиной вперед. В следующих упражнениях движения рук ограничены: это помогает освоить движения ногами независимо от движения руками. Освоив независимое движение ног, следует подключить руки, но с условием их правильной работы (вперед-назад, синхронно по направлению и ритму с движениями ног).

Упражнение № 1 на ограничение движения рук
Для игроков среднего и высокого уровня

Выполнить серию С-отталкиваний, двигаясь спиной вперед и удерживая хоккейную клюшку в горизонтальном положении за спиной, под обоими локтями (см. рис. 4.26). Таким образом исключается использование рук и плеч, так что всю работу приходится выполнять только ногами. Клюшка должна оставаться неподвижной в процессе скольжения. Следует удерживать верхнюю часть корпуса в неподвижном положении, а грудь — прямо в сторону направления движения.

Упражнение № 2 на ограничение движения рук
Для игроков среднего и высокого уровня

В этом упражнении нужно катиться спиной вперед на полной скорости, клюшку держать обеими руками, крюк касается льда. Клюшку нужно держать крюком вперед. Отталкивание должно быть мощным и быстрым, пытаясь разогнаться исключительно с помощью усилия ног.

Освоив правильное и мощное движение ногами без помощи рук, перейти на катание спиной вперед, удерживая клюшку одной рукой за конец. Клюшка должна касаться льда и быть направленной подальше вперед. Помогайте себе взмахами рук вперед и назад, синхронно по направлению и ритму с движениями ног.

Глава 6

Перешагивания для ускорения на виражах

Перешагивания — это маневр, который игроки используют для проката и набора скорости, двигаясь на виражах, по кругу и в углах. Эти передвижения помогают игрокам вступать в столкновения, уходить от столкновений, менять направление по зигзагу, двигаться из стороны в сторону и совершать обманные движения. Для всех хоккеистов существенным навыком является мощное, взрывное и быстрое перешагивание. Обратите внимание, как меняют направление движения такие звезды НХЛ, как Скотт Нидермайер и Брайан Рафальски, и вы увидите прекрасные примеры перешагиваний.

Как и все другие движения, осваивать перешагивания нужно сначала в медленном темпе, потом быстрее и, наконец, на самой высокой скорости, с контролем шайбы. Обучение перешагиваниям требует много времени, однако, освоив этот навык, вы удивитесь, насколько быстрее вы будете кататься и набирать скорость на виражах и двигаясь по кругу.

ФИЗИКА КРУГА И ПЕРЕШАГИВАНИЯ

Для отдельно взятого тела движение по кругу неестественно. Тело будет двигаться по прямой, если на него не будет воздействовать другая сила. Каждый раз, когда тело движется по виражу или по кругу, на него будут воздействовать центробежная и центростремительная силы.

Центростремительная сила направлена к центру круга, она необходима для того, чтобы сменить обычное прямолинейное движение тела на движение по кругу. Эта сила воздействует на тело и тянет его вовнутрь, в сторону центра круга.

Центробежная сила — это сила, направленная наружу круга и воздействующая на тело, движущееся по окружности этого круга. Эта сила тянет тело прочь от центра круга. Она равна по величине центростремительной силе, но направлена в противоположном направлении. Однако центробежная сила — это ненастоящая сила, а следствие инерции, поскольку стремление к прямолинейному движению является естественным стремлением любого тела.

Представьте себе круговое движение шара на конце шнура в горизонтальной плоскости. Центростремительная сила тянет шнур и шар к центру круга, а центробежная сила натягивает шнур, удерживающий на конце шар. Если шнур лопнет, шар больше не будет двигаться дальше по кругу. Под воздействием центробежной силы

шар полетит в сторону от центра круга по прямой, направленной под углом к окружности.

Хоккеистам приходится скользить на высокой скорости по кривой и по кругу. Коньки и колени должны находиться под углом к центру кривой или круга. Коньки должны двигаться по окружности круга, а корпус быть немного наклонен в сторону центра круга. Выполняя крутые виражи и круги, хоккеисты должны уметь уравновешивать эти две силы, воздействующие на тело, чтобы сохранять равновесие и стабильность движения.

Для баланса на крутых виражах и кругах хоккеист наклоняет нижнюю часть тела (таз, колени и коньки) под острым углом внутрь (в сторону центра дуги), чтобы выполнить вираж. Для уравновешивания наклона нижней части тела к центру дуги верхнюю часть корпуса (голову, колени, грудную клетку и торс) нужно наклонить в противоположном направлении (от центра дуги). Это нужно для того, чтобы держать верхнюю часть корпуса вертикально (что необходимо для равновесия) и перенести максимально вес тела на ноги и ребра коньков.

Примечание: наклон верхней части корпуса в сторону круга часто приводит к потере равновесия и падению.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВСЕХ ПЕРЕШАГИВАНИЙ

Термин "перешагивание" означает перенос внешнего конька (тот, который ближе к внешней окружности кривой) впереди носка внутреннего конька (рис. 6.1). Между перешагиваниями лицом вперед и спиной назад имеются следующие подобные характеристики.

1. Каждое перешагивание включает два шага (и соответственно два отталкивания).

- Первый шаг: внутренний конек скользит на внешнем ребре.
- Второй шаг: внешний конек переносится и ставится впереди носка внутреннего конька, ставится на лед и хоккеист скользит на его внутреннем ребре.

2. Так как игрок скользит на внутренних ребрах конька, он катится всегда по кривой или по кругу. Внутренний конек всегда катится на внешнем ребре, а внешний конек — на внутреннем.

3. Угол между бедром и лодыжкой согнутой ноги составляет приблизительно 90°.

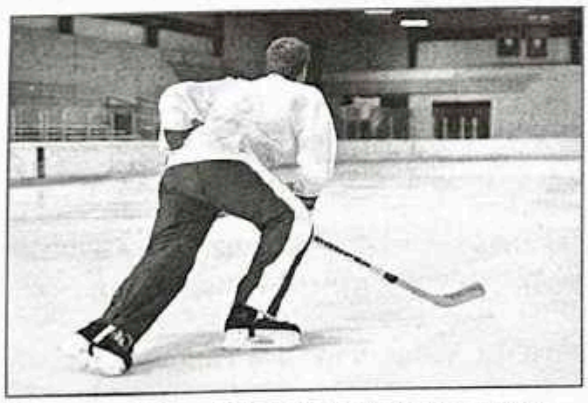


Рисунок 6.1 — Перешагивания: внешний конек переносится внутрь и ставится перед носком внутреннего конька

4. Все перешагивания требуют, чтобы игрок одновременно поставил оба конька (толчковый и направляющий) на ребро. Ставить оба конька под острым углом ко льду нужно для более надежного сцепления толчкового конька со льдом, а также чтобы направляющий конек выписал крутой вираж. Чем острее угол наклона ребра коньков и чем выше скорость движения, тем круче вираж. Угол между нагруженным коньком (ребром) при высокой скорости и при движении по крутому виражу составляет примерно 45° (рис. 6.2). Техника коорди-

нации движения коньков и положения корпуса для получения угла, нужного для перешагивания, описана в главе 1.

5. Поскольку последовательность движений при перешагиваниях включает два шага, они включают также и два отталкивания. Нужная для этого сила (мощность) является результатом генерирования усилия, приложения и сопровождения усилия, а также возвращения ноги в исходное положение при каждом отталкивании. Продумайте принципы катания на ребрах коньков, сгибания ног в колене, центра тяжести, переноса веса тела и скольжения по льду. Применить эти принципы, выполняя перешагивания, в соответствии со списком следующих требований.

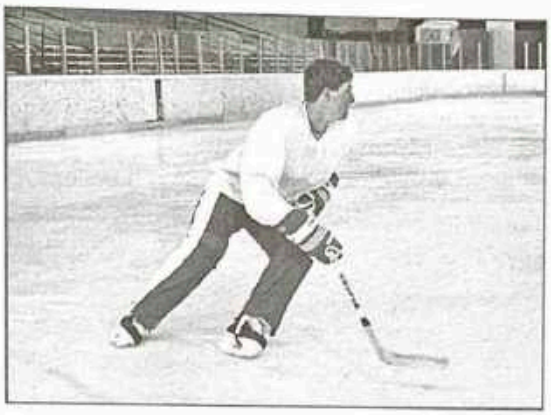


Рисунок 6.2 —Координация коньков и корпуса для того, чтобы выполнить перешагивание на ребрах коньков

• Каждое отталкивание должно начинаться с толчка коньком, расположенным точно под центром тяжести веса тела, и заканчиваться выпрямлением толчковой ноги в сторону от корпуса. Обе ноги полностью выпрямлены в колене, вес тела сосредоточен на коньке толчковой ноги.

• Сначала нужно выполнить отталкивание и только после этого перенести вес на другую ногу. Иными словами, толчок ото льда должен начинаться до того, как игрок наступает на конек сменившейся (новой) направляющей ноги. Перенос веса тела с толчкового на направляющий конек происходит в средней точке каждого отталкивания.

• Ребро направляющего конька должно каждый раз находиться (и скользить) точно под внешним тазобедренным суставом. Следовательно, вес тела должен быть сосредоточен над внешним коньком во время обоих шагов при перешагивании.

• Вес тела не должен переноситься спереди назад или из стороны в сторону.

• Нога скольжения должна оставаться согнутой в колене в течение всего цикла "отталкивание и возврат ноги в исходное положение".

• Направление отталкиваний должно быть в сторону и вовнутрь, а не вперед и назад.

• Носок толчкового конька никогда не должен быть направлен прямо вниз.

• После полного выпрямления конек толчковой ноги быстро возвращается в исходное положение непосредственно под центром тяжести игрока, чтобы быть готовым к следующему отталкиванию.

• В течение цикла "отталкивание и возврат ноги в исходное положение" конек не отрывается ото льда больше чем на 1 дюйм (2,5 см).

• Плечи должны оставаться неподвижными — они не должны двигаться ни из стороны в сторону, ни по кругу.

• Верхнюю часть корпуса нельзя наклонять в сторону центра круга. Плечи обычно располагаются горизонтально к поверхности льда. Однако на высоких скоростях внутреннее плечо иногда выше внешнего плеча. Так усиливается уравновешивающий эффект наклона верхней части корпуса, что, в свою очередь, обеспечивает лучшую устойчивость хоккеиста на крутом вираже или при движении по кругу.

6. Скорость возникает как результат сочетания мощного и полного движения ногами и быстрой смены ног. Одного без другого недостаточно.

ПЕРЕШАГИВАНИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

Предлагаемые инструкции предназначены для кругообразного движения против часовой стрелки. Внутренним коньком является конек левой ноги, а внешним коньком — конек правой ноги. Перешагивания вперед против часовой стрелки называют также перешагиванием правой ногой через левую.

Первое отталкивание: "шаг-толчок"

Я называю первое отталкивание при перешагивании лицом вперед "шаг-толчок", потому что это движение идентично отталкиванию шагом вперед. Толчок всегда выполняется внутренним ребром внешнего конька. После толчка нога полностью выпрямляется в колене (включая хлыстовое движение носком в конце толчка).

1. Подготовиться к скольжению вперед на передней части внешнего ребра (LFO) внутреннего конька и к отталкиванию внутренним ребром правого (внешнего) конька.

Генерирование энергии

2. Перенести вес тела на правый конек, сильно согнуть колени, и упереться правым внутренним ребром конька в лед так, чтобы угол между коньком и лодыжкой составил 45°.

Приложение усилия

3. Выполнить отталкивание назад и в сторону, распределив усилие на всю длину внутреннего ребра правого конька (рис. 6.3, *а—б*). Нельзя отталкиваться прямо назад, как при ходьбе или беге, потому что плоское ребро конька соскользнет и не позволит оттолкнуться так, как это позволяет толчок острой гранью конька.

Сопровождение усилия

4. Начать отталкивание пяткой внутреннего ребра конька. Во время отталкивания перенести вес тела на переднюю часть конька и полностью выпрямить толчковую ногу. В конце толчка выполнить хлыстовое движение (передней частью внутреннего ребра), как во время движения шагом вперед (рис. 6.3, *в*).

5. В средней точке отталкивания перенести вес тела с правой передней части внутреннего ребра (RFI) на левую переднюю часть внешнего ребра (LFO) и перейти на скольжение на LFO (рис. 6.3, *б*). Поставить LFO конька на лед приблизительно на три четверти длины конька впереди того места, где скользил RFI до первого отталкивания.

Примечание: при всех вариантах катания шагом конек, который готов коснуться льда, ставится на лед чуть впереди того конька, который уже контактирует со льдом в последовательности движений до контакта со льдом.

6. В течение всего периода скольжения левая нога должна быть сильно согнута (под углом 90°).

7. Закончить отталкивание хлыстовым движением носка. В конце отталкивания правую (толчковую) ногу, уже ненагруженную, зафиксировать в колене; носок конька должен находиться приблизительно на расстоянии 1 дюйма (2,5 см) от поверхности льда. После выполнения хлыстового движения носком, носок оказывается немного ближе ко льду, чем пятка конька (рис. 6.3, *в*).

Примечание: для того чтобы выполнить хлыстовое движение носком, защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой ноги.

Примечание: после смены направляющей ноги новый конек скольжения нужно поставить на лед приблизительно на три четверти длины конька впереди предыдущего конька скольжения (если катание лицом вперед) или позади предыдущего конька скольжения (если катание лицом назад).

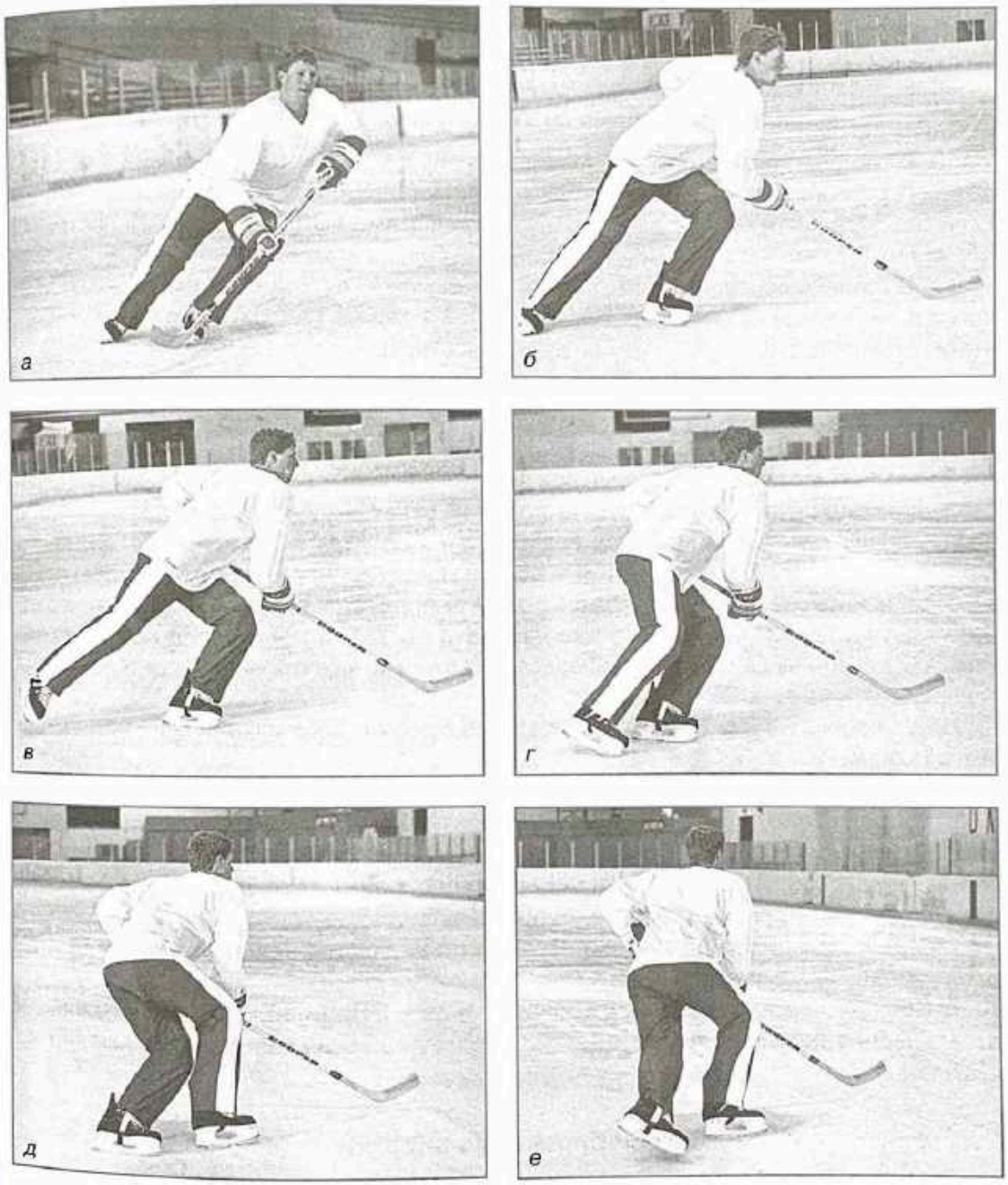


Рисунок 6.3 — Последовательность движений при перешагивании лицом вперед: шаг-отталкивание (*а—в*); возврат внешнего конька в исходное положение (*г*); Х-отталкивание (*д—е*)

Возврат ноги в исходное положение

8. Сразу же после фиксации правой (толчковой) ноги должен следовать ее возврат в исходное положение и выдвижение вперед для переноса через носок левого (направляющего) конька (рис. 6.3, *г*).

9. Держать правый конек низко, ближе ко льду, почти параллельно его поверхности, во время возврата ноги в исходное положение, пока она выдвигается вперед и перешагивает через носок левого конька.

Примечание: так как шаг-отталкивание при перешагивании вперед лицом является движением, направленным в сторону, то возврат ноги выполняется по прямой в исходное положение в направлении, прямо противоположном предыдущему отталкиванию.

10. В средней точке второго отталкивания перенести вес тела на RFI конька, который теперь становится коньком скольжения. Поставить RFI конька на лед немного дальше вперед, чем то, где располагался перед этим LFO (рис. 6.3, *д*). Переставляя RFI на лед, правая нога должна быть сильно согнута в колене.

11. Выполняя перешагивание, нужно, чтобы между пяткой правого конька и носком левого конька оставался разрыв не менее 1 дюйма (2,5 см). Этого достаточно, чтобы ступни не столкнулись или не запутались по время перешагивания.

Второе отталкивание: "Х—отталкивание"

Я называю второе отталкивание при перешагивании лицом вперед "Х-толчок" или "толчок-ножницы" из-за похожего по форме на букву "Х" или на ножницы движения, возникающего, когда один конек возвращается по льду в исходное положение к центру тяжести, чтобы оттолкнуться, а другой конек переносится вперед, чтобы стать на лед и начать скольжение. Х-толчок всегда выполняется внешним ребром внутреннего конька. Иногда Х-толчок также называют "отталкивание из-под центра тяжести", так как конек действительно пересекает точку под центром тяжести тела, чтобы генерировать усилие.

Начинающим игрокам может быть полезно помогать себе руками при выполнении Х-отталкивания.

Для того чтобы получился "Х", одна рука движется в одном направлении (например, вправо), проходя сверху, а другая — в противоположном направлении (в данном случае — влево) под первой рукой. Обе руки должны активно двигаться в противоположных направлениях, чтобы движение имело форму скрещивания (Х). Назовем это движением "одна рука сверху, другая снизу".

Теперь выполнить скрещивание ногами, чтобы понять, как выполняется второе отталкивание при перешагивании в движении лицом вперед.

1. Прежде чем правый конек коснется льда и будет скользить на RFI, начать отталкивание левым коньком и ногой. До сих пор вы выполняли скольжение на LFO.

Генерирование энергии

2. Поставить LFO под более острым углом, увеличив давление веса на внешний конек и сильнее согнув ноги в коленях. Центр тяжести тела удерживать над LFO (рис. 6.3, *г*).

Приложение усилия

3. Выполнить отталкивание левым коньком под себя, — непосредственно назад и в сторону, распределив усилие на всю длину внутреннего ребра левого конька (рис. 6.3, *д*).

Сопровождения усилия

4. Полностью выпрямить толчковую ногу в колене. Начать отталкивание пяткой внешнего ребра конька. Во время отталкивания перенести вес тела на переднюю часть конька и закончить толчок хлыстовым движением внешнего ребра конька (рис. 6.3, *е*). Для хлыстового движения нужно, чтобы толчковая нога и конек были полностью зафиксированы, а защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой ноги.

5. Толчок нужно выполнить в сторону (из-под себя). В конце толчка лезвие конька должно быть направлено почти параллельно поверхности льда, хотя носок конька будет немного ближе ко льду, чем его пятка. Не следует отталкиваться прямо назад, как при ходьбе или беге, потому что плоское ребро конька соскользнет и не позволит оттолкнуться так, как это позволяет толчок острой гранью конька.

Примечание: нельзя направлять носок ноги прямо вниз, так как носком конька можно зацепиться за лед. В результате этого конек соскользнет назад, внешнее ребро конька потеряет контакт со льдом, сила отталкивания исчезнет, и хоккеист может потерять равновесие и упасть (рис. 6.4).

6. В средней точке Х-отталкивания перенести вес тела с левого внешнего ребра (LFO) на правое внутреннее ребро (RFI), которое теперь становится коньком скольжения.

7. Отталкивание должно длиться до тех пор, пока левый конек и нога не достигнут полного выпрямления за пределами круга (рис. 6.3, *е*). В течение всего отталкивания направляющая (скользящая) нога остается сильно согнутой в колене.

8. В конце отталкивания толчковую ногу, уже ненагруженную, зафиксировать в колене; носок конька должен находиться приблизительно на расстоянии 1 дюйма (2,5 см) от поверхности льда. Носок окажется немного ближе ко льду, чем пятка конька.

Примечание: принцип "одной трети" при скольжении шагом вперед применим также для шага-толчка и Х-отталкивания при перешагивании в движении лицом вперед.

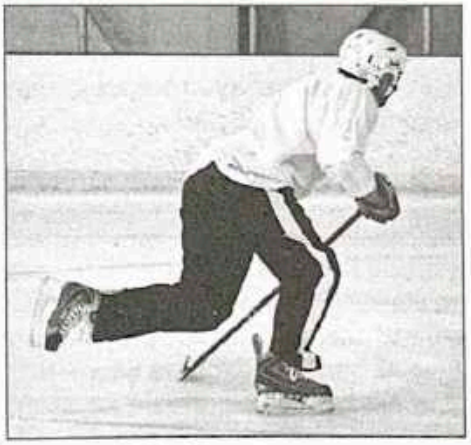


Рисунок 6.4 — Неправильное Х-отталкивание: конек срывается и соскальзывает назад

Возврат ноги в исходное положение

9. Сразу же после фиксации левой (толчковой) ноги и конька должен следовать ее быстрый возврат в исходное положение под центром тяжести тела рядом с коньком скольжения. Так как Х-отталкивание при перешагивании вперед лицом является движением, направленным в сторону, то возврат ноги выполняется по прямой в исходное положение в направлении, прямо противоположным предыдущему отталкиванию.

Рисунок 6.5 — Возврат в исходное положение

10. Левый конек должен возвращаться в исходное положение почти параллельно поверхности льда (рис. 6.5). Нельзя направлять носок ноги прямо вниз, так как носком конька можно зацепиться за лед. В результате этого конек соскользнет назад, внешнее ребро конька потеряет контакт со льдом, сила отталкивания исчезнет, и хоккеист может потерять равновесие и упасть.

11. Левый конек должен возвращаться в исходное положение низко над поверхностью льда. Если нога будет поднята высоко надо льдом, тем самым поднимается выше и точка центра тяжести, что затягивает процесс ее возврата в исходное положение.

Вы завершили одну последовательность перешагиваний при движении лицом вперед. Повторите эту последовательность, снова оттолкнувшись правым внутренним ребром конька (RFI) и перейдя на скольжение на левом внешнем ребре (LFO).

Катание по часовой стрелке

Выполнить тот же маневр по часовой стрелке (перешагиванием левой ногой через правую), что является зеркальным отражением предыдущего упражнения. Теперь внутренним коньком является конек правой ноги, а внешним коньком — конек левой ноги. После отталкивания (шаг-толчок) левый конек переносится над правым, касается льда впереди правого конька и начинает скользить на левом внутреннем ребре (LFI).

На заметку игрокам о перешагиваниях при движении лицом вперед

Скольжение

• Когда игрок скользит на внешнем ребре, вес его тела должен быть направлен на вторую половину лезвия конька. Если направить центр тяжести слишком далеко вперед, внешнее ребро не удержится за лед; конек начнет вихлять, отрываться ото льда, и игрок может потерять равновесие. Удержаться на льду не удастся даже при глубоко врезавшемся в лед внешнем ребре конька, если центр тяжести перенести слишком далеко вперед. Чем круче вираж и чем выше скорость, тем важнее сосредоточить вес тела на задней половине внешнего ребра конька.

• Когда игрок скользит на внешнем или внутреннем ребре, он должен прижимать скользящий конек всей длиной лезвия ко льду. Сохранять равновесие очень сложно, если часть лезвия отрывается от поверхности льда.

Отталкивание

• Принцип "одной трети" применим для обоих отталкиваний при перешагиваниях в движении лицом вперед. Отталкивание нужно выполнять мощными и полными движениями ног. Помните, что отталкивание и возврат ноги при шаге-толчке и при Х-отталкивании представляют собой прямолинейное движение.

Перешагивание

• Процесс переноса внутреннего конька под себя для последующего отталкивания является более четко выраженным, чем процесс переноса внешнего конька впереди внутреннего конька для перехода на скольжение.

Ускорение

• Игроки часто выполняют 1—2 первых перешагивания на носках коньков (передней части ребра) для того, чтобы ускориться. Выполняя перешагивания в движении, нужно, чтобы центр тяжести игрока был расположен низко и направлен в сторону в нужном направлении. Мелкими подпрыгивающими шажками высокую скорость набрать не удастся, а подпрыгивания только сводят на нет накат вперед.

Примечание: при всех способах катания с шагом направляющий конек должен располагаться перед коньком другой ноги в нужном направлении по ходу движения — впереди при катании лицом вперед или позади при катании спиной вперед — приблизительно на три четверти длины лезвия конька.

ПЕРЕШАГИВАНИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Перешагивания при движении спиной вперед — важное умение для всех хоккеистов, которое имеет особое значение при игре в защите. Защитники выполняют перешагивания, двигаясь спиной вперед, контролируя передвижения соперника и блокируя нападающих (например, делая пируэт и прижимая атакующего игрока к борту).

Защитники должны все время располагаться лицом к игровому эпизоду и сопернику. Это значит, что они должны уметь стремительно ускориться, двигаясь спиной вперед. Игрокам, которые этого делать не умеют, приходится сначала стартовать лицом вперед, сделать в таком положении несколько шагов и развернуться спиной вперед. Пока они выполняют такой маневр, они не знают, что происходит у них за спиной. Таким образом, нарушается один из главных постулатов хоккея: нельзя ни на секунду поворачиваться к шайбе спиной и выключаться из игры.

Я учу игроков стартовать после полной остановки, выполнив одно или два перешагивания спиной вперед. В целом перешагивания назад — это самый быстрый и эффективный способ ускориться, двигаясь назад, с одновременным зрительным контролем за игровой ситуацией. Однако игроки должны знать, в каких ситуациях целесообразно выполнять заднюю перебежку, а в каких — нет. Полезно такое правило: можно использовать этот прием, когда между нападающим и защитником остается достаточное расстояние. Однако когда нападающий набрал скорость и идет прямо на защитника, выполнять заднюю перебежку нежелательно, потому что нападающий может воспользоваться этой возможностью и уйти в другую сторону, освободившись от опеки.

При перешагиваниях против часовой стрелки по кривой или по кругу правым является внутренний конек (расположенный ближе к центру круга), а левым — внешний конек (который ближе к периферии круга). Как и в перебежках лицом вперед, внешний конек всегда переносится через внутренний конек и ставится на лед впереди него (рис. 6.6), в то время как внутренний конек отходит под центр тяжести, чтобы выполнить оттуда отталкивание.

Предлагаемые инструкции предназначены для кругообразного движения против часовой стрелки (перешагивания левой ногой через правую при движении спиной вперед).

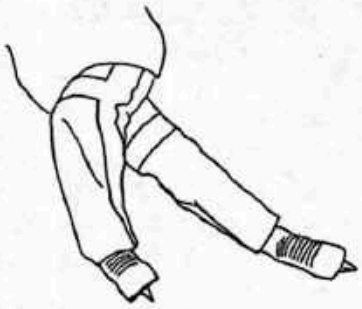


Рисунок 6.6 — Перешагивание (перебежка) спиной вперед: левая нога переносится через правую

Первое отталкивание: "шаг—толчок"

Первым отталкиванием для перешагивания спиной вперед является "шаг—толчок". Поскольку в таком случае это С-отталкивание назад, первое отталкивание всегда выполняется внешней ногой с внешнего ребра конька. Однако вместо скольжения и возврата ноги к центру тяжести, как при катании шагом назад, возвращающимся после С-отталкивания коньком нужно перешагнуть конек другой ноги и поставить его впереди конька скольжения. После этого конек бывшей толчковой ноги нужно поставить на внутреннее ребро, и этот конек становится новым коньком скольжения.

1. Подготовиться к скольжению спиной вперед на внешнем ребре правого конька (RBO) и к С-отталкиванию левым (внешним) коньком и ногой.

Генерирование энергии

2. Перенести вес тела на левый (внешний) конек, сильно согнуть колени и упереться внутренним ребром левого конька в лед так, чтобы угол между коньком и лодыжкой составил 45°.

Приложение усилия

3. Развернуть пятку левого конька в сторону (к периферии круга) и выполнить С-отталкивание внутренним ребром левого конька (рис. 6.7, *а*). После отталкивания направить левый конек вперед и в сторону, опираясь на всю длину внутреннего ребра конька.

4. В средней точке отталкивания перенести вес тела с внутренней ребра левого (толчкового) конька на внешнее ребро правого конька (RBO). В течение всего периода скольжения правая (скользящая) нога должна быть сильно согнута в колене (рис. 6.7, *б*).

Сопровождение усилия

5. Полностью выпрямить толчковую ногу, закончив отталкивание носком конька (передней частью внутреннего ребра). В конце отталкивания толчковая нога (теперь уже ненагруженная) должна быть зафиксирована в колене, а конек ненагруженной ноги должен располагаться близко к поверхности льда или касаться льда.

6. Сразу же после фиксации левой (толчковой) ноги быстро вернуть ее в исходное положение и начать переносить ее перед носком конька правой ноги. Готовясь к перешагиванию, левый конек должен располагаться близко к поверхности льда или касаться льда (рис. 6.7, *б*).

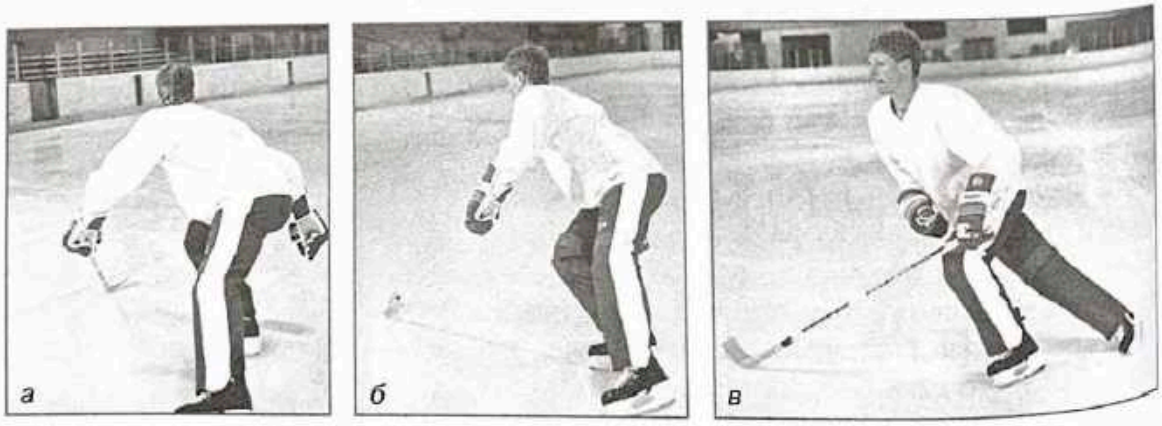


Рисунок 6.7 — Последовательность движений при перебежке спиной вперед (против часовой стрелки)

7. Выполняя перешагивание, нужно, чтобы между пяткой левого конька и носком правого конька оставался разрыв не менее 1 дюйма (2,5 см). Этого достаточно, чтобы ступни не столкнулись или не запутались по время перешагивания.

Примечание: С-отталкивание при перешагивании спиной вперед — это движение по дуге, направленное в сторону. Поэтому возврат толчковой ноги в исходное положение должен выполняться также движением по дуге, но в противоположном направлении.

Второе отталкивание: "Х-отталкивание"

Х-отталкивание при перешагивании спиной вперед идентично Х-отталкиванию при перешагивании лицом вперед. Толчок выполняется внешним ребром внутреннего конька, с полным выпрямлением толчковой ноги в колене. Прежде чем левый конек коснется льда и начнет скольжение на внутреннем ребре, нужно приготовить к отталкиванию (в форме скрещивания) правый (внутренний) конек, который до этого скользил на внешнем ребре. Теперь выполнить скрещивание ногами, чтобы понять, как выполняется второе отталкивание при перешагивании в движении лицом вперед.

Генерирование энергии

1. Поставить внешнее ребро правого конька (RBO) под более острым углом, увеличив давление веса на внешнее ребро конька и сильнее согнув ноги в коленях. Центр тяжести тела удерживать над RBO.

Приложение усилия

2. Оттолкнуться внешним ребром правого конька (RBO) в сторону от центра тяжести тела, прямо и в сторону, с внешнего ребра конька (рис. 6.7, *в*).

Сопровождение усилия

3. Начать отталкивание средней частью внешнего ребра. Во время отталкивания перенести вес тела на переднюю часть конька и закончить толчок хлыстовым движением внешнего ребра конька. Для хлыстового движения нужно, чтобы толчковая нога и конек были полностью зафиксированы, а защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть вытянутой ноги.

4. Толчок нужно выполнить в сторону (из-под себя). Не следует отталкиваться прямо назад, как при ходьбе или беге. Нельзя направлять носок ноги прямо вниз, а пятку — вверх, так как носком конька можно зацепиться за лед. В результате этого конек соскользнет назад, внешнее ребро конька потеряет контакт со льдом, сила отталкивания исчезнет, и хоккеист может потерять равновесие и упасть.

5. В средней точке Х-отталкивания перенести вес тела с RBO на внутреннее ребро левого конька (LBI), который теперь становится коньком скольжения. В течение всего скольжения направляющая нога остается сильно согнутой в колене.

6. Отталкивание должно длиться до тех пор, пока правая нога не достигнет полного выпрямления за пределами круга. В конце отталкивания правую (толчковую) ногу, уже ненагруженную, зафиксировать в колене; ненагруженный конек должен находиться близко ко льду, почти параллельно поверхности льда, хотя носок конька будет немного ближе ко льду, чем пятка.

7. В течение всего Х-отталкивания левая направляющая (скользящая) нога остается сильно согнутой в колене.

Возврат ноги в исходное положение

8. Сразу же после фиксации правой (уже ненагруженной) ноги должен следовать ее быстрый возврат в исходное положение под центром тяжести тела рядом с левым коньком скольжения. Так как Х-отталкивание при перешагивании спиной вперед является движением, направленным в сторону, то возврат ноги выполняется по прямой в исходное положение, в направлении, прямо противоположном предыдущему отталкиванию.

9. Правый конек должен возвращаться в исходное положение почти параллельно поверхности льда. Нельзя при возврате ноги направлять носок ноги прямо вниз, так как носком можно зацепиться за лед. В результате этого конек соскользнет назад, и хоккеист может потерять равновесие и упасть.

10. Правый конек должен возвращаться в исходное положение низко над поверхностью льда. Если он будет поднят высоко надо льдом, тем самым поднимается выше и точка центра тяжести, что затягивает процесс возврата ноги в исходное положение.

Вы завершили одну последовательность перешагиваний при движении спиной вперед. Повторите эту последовательность, снова развернув вовне левый конек и выполнив С-отталкивание назад внутренним ребром левого конька; перейти на скольжение спиной вперед на внешнем ребре правого конька (RBO).

Катание против часовой стрелки

Для катания против часовой стрелки тот же маневр выполняется в зеркальном отражении. Теперь внутренним коньком является конек левой ноги, а внешним — конек правой ноги (рис. 6.8, *а—в*). В таком случае игрок будет выполнять перешагивания правой ногой через левую, двигаясь спиной вперед.

Помните: при всех способах катания с шагом направляющий конек должен располагаться перед коньком другой ноги в нужном направлении по ходу движения — впереди при катании лицом вперед или позади при катании спиной вперед — приблизительно на три четверти длины лезвия конька. Каждый раз направляющий конек должен располагаться немного впереди (а при движении спиной вперед — немного позади) той точки, где располагалась перед этим другая нога, которая действовала как направляющая, прежде чем она стала толчковой.

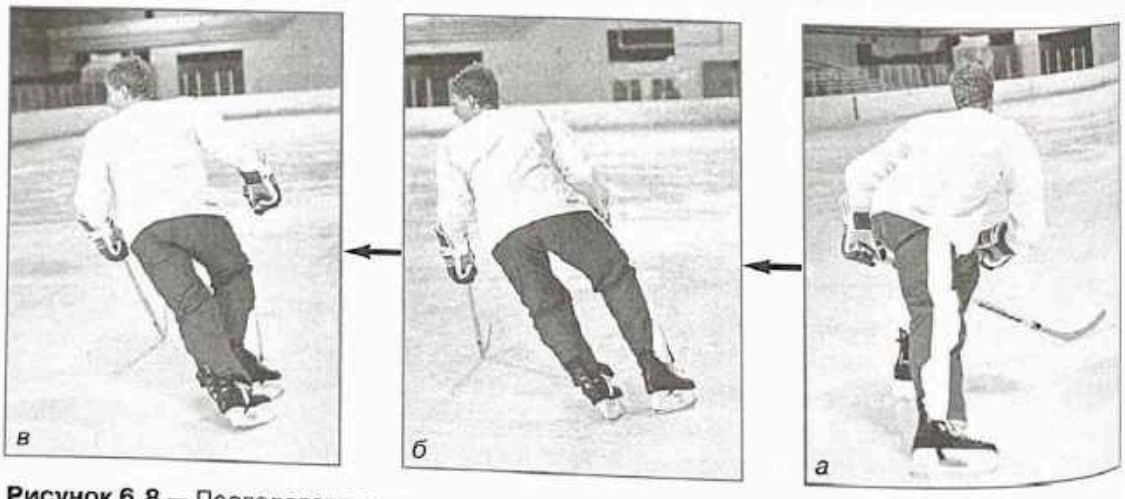


Рисунок 6.8 — Последовательность перешагиваний при движении спиной вперед

На заметку игрокам о перешагиваниях при движении лицом вперед

Скольжение (на внешнем или внутреннем ребре конька)

• Вес тела должен быть направлен на переднюю половину лезвия конька, но важно, чтобы игрок прижимал оба конька всей длиной лезвия ко льду.

• Верхнюю часть корпуса нужно держать почти вертикально (почти перпендикулярно к поверхности льда). Если слишком сильно наклонить корпус вперед, центр тяжести тела может оказаться впереди носка коньков. Хоккеист не должен опираться на клюшку для поддержания равновесия.

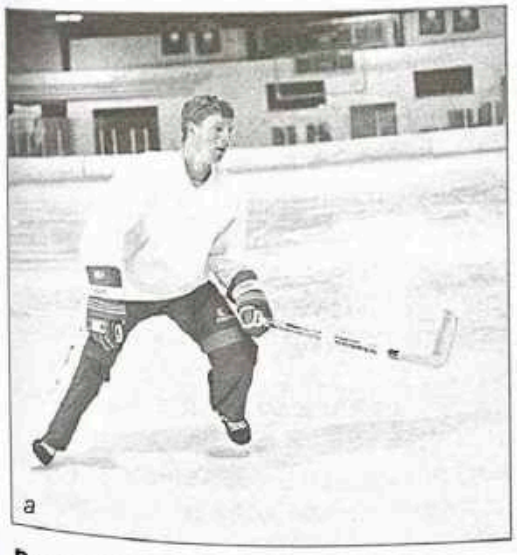
Отталкивание

• Для более полного выполнения С-отталкивания нужно выполнить следующие действия: одновременно с С-отталкиванием (пока внутренний конек не контактирует со льдом) перенести внутренний конек и ногу боковым движением к центру круга. Когда внутренний конек коснется льда, расстояние между коньками должно быть чуть шире, чем ширина плеч (рис. 6.9, *а*).

• Скрещивание ног (при Х-отталкивании лицом вперед) выполняется так, как если бы внутренний конек и нога, как скребком, "чесали" лед под центром тяжести игрока (рис. 6.9, *б*).

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

К этому моменту мы уже обсудили большинство отталкиваний ото льда при маневрах в хоккее: шаг вперед и толчок; С-отталкивание лицом вперед, шаг назад и толчок (С-отталкивание спиной вперед), Х-отталкивание вперед и Х-отталкивание назад. Детальнее техника этих отталкиваний описана в главе 3. Когда тренер дает команду хоккеисту выполнить отталкивание, хоккеист должен выбрать, каким именно способом это сделать. Хоккеист должен знать, какое отталкивание нужно использовать для каждого маневра и как выполнить каждое отталкивание правильно и с должным усилием



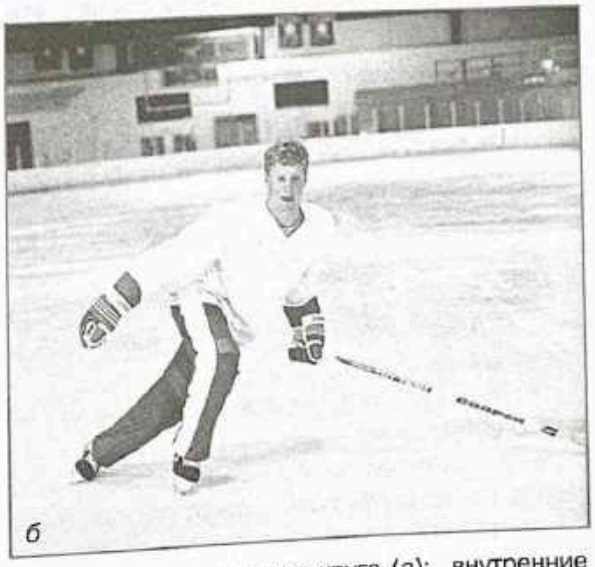


Рисунок 6.9 — Внутренний конек переставляется в сторону центра круга (*а*); внутренние конек и нога касаются льда под центром тяжести игрока (*б*)

Перешагивание

• Конек, выполняющий Х-отталкивание, должен располагаться под центром тяжести тела до тех пор, пока перешагивание не будет выполнено внешним коньком. Внутренний конек нужно подтянуть под себя до того, как пытаться выполнить перешагивание правым коньком. Если этого не сделать, внутренний конек окажется там, где должен быть внешний конек, так что коньки могут зацепиться друг за друга, когда игрок попытается выполнить перешагивание.

• Процесс переноса внутреннего конька под себя для последующего отталкивания является более четко выраженным, чем процесс переноса внешнего конька впереди внутреннего конька для перехода на скольжение.

• Таз и коньки должны быть направлены в сторону направления криволинейного движения. Многие игроки поворачивают таз в сторону во время С-отталкивания; из-за этого игрок будет двигать в сторону, а не спиной вперед.

Перешагивания спиной вперед и лицом вперед

Перешагивание спиной вперед отличается от перешагивания лицом вперед следующими особенностями:

• как и во всех вариантах катания спиной вперед, вес тела давит на переднюю половину коньков;

• когда вы выполняете перешагивания спиной вперед, перенося правую ногу через левую, кривая получается по часовой стрелке. Внутренним коньком является конек левой ноги, а внешним коньком — конек правой ноги. Перешагивания левым коньком через правый в движении спиной вперед являются зеркальным отражением предыдущего маневра;

• отталкивание внутренним коньком является С-отталкиванием спиной вперед (точно так же, как и при простом катании спиной вперед), в результате которого игрок отклоняется вперед и в сторону.

После выполнения С-отталкивания конек возвращающейся (ненагруженной) ноги в ходе возврата в исходное положение и перешагивания может (слегка) контактировать с поверхностью льда. Даже если этот конек остается в контакте со льдом, он остается без нагрузки. Во время перешагиваний лицом вперед возвращающийся конек не контактирует со льдом после шага и толчка.

ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА И КОНТРОЛЬ ТЕЛА ПРИ ПЕРЕШАГИВАНИЯХ (ПЕРЕБЕЖКАХ)

На умение быстро катиться по кривой или по кругу сильно влияет положение тела и владение верхней частью корпуса.

• Таз и коньки всегда направлены в сторону направления движения.

• Верхняя часть корпуса не двигается. Чрезмерное движение верхней части корпуса влияет на равновесие, подвижность и маневренность (РПМ), а также способность контролировать шайбу.

• Плечи располагаются параллельно поверхности льда. Не опускайте внутреннее плечо вниз.

• Верхняя часть корпуса (от поясницы до плеч) вращается (поворачивается) примерно на четверть поворота от плоскости таза, который всегда должен располагаться в направлении движения игрока. Это называется вращающим моментом. Вращающий момент имеет существенное значение для правильного расположения тела при перешагиваниях лицом вперед и спиной вперед.

• Перешагивания лицом вперед можно выполнять с помощью двух положений верхней части корпуса. Так как положение верхней части корпуса может зависеть от игровой ситуации, освоить нужно оба варианта расположения своего тела.

1. Верхняя часть корпуса развернута к центру кривой или круга (рис. 6.10, *а*).

2. Верхняя часть корпуса развернута наружу (в сторону от центра кривой или круга (рис. 6.10, *б*).

• В перешагиваниях спиной используется только верхняя часть корпуса, — она разворачивается к центру кривой или круга.

• Хотя верхняя часть корпуса отклоняется (работает крутящий момент), голова и глаза должны быть направлены вперед, чтобы игрок видел всю площадку. Не поворачивайте голову к центру или от центра кривой (круга), так как это может помешать вам видеть, как изменяется игровая ситуация.

Примечание: когда говорят о наклоне к центру круга, имеют в виду наклон нижней части тела (ног, колен и таза) к центру кривой.

Верхняя часть корпуса, как и плечи, не наклоняется к центру, — плечи располагаются параллельно поверхности льда. Иногда внутреннее плечо игрок поднимает выше внешнего. Это относится к обоим вариантам расположения верхней части корпуса и выполнения перешагиваний спиной вперед.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Равновесие теряется, когда хоккеист наклоняет или подает верхнюю часть корпуса к центру кривой или круга

Тренируйте перешагивания лицом вперед и спиной вперед, удерживая клюшку двумя руками. Клюшку держать прижатой ко льду, как обычно, когда нужно контролировать шайбу. Выполнять перешагивания нужно, держа клюшку как в сильную, так и в слабую сторону. Тренируйте перешагивания лицом вперед в обоих вариантах расположения верхней части тела (рис. 6.10). Выполняйте также перешагивания, удерживая клюшку за конец одной рукой, — сначала без шайбы, а потом и с шайбой.

Примечание: руки, грудная клетка и плечи должны быть неподвижны! Лишние движения верхней частью корпуса могут привести к сходу шайбы с крюка клюшки.

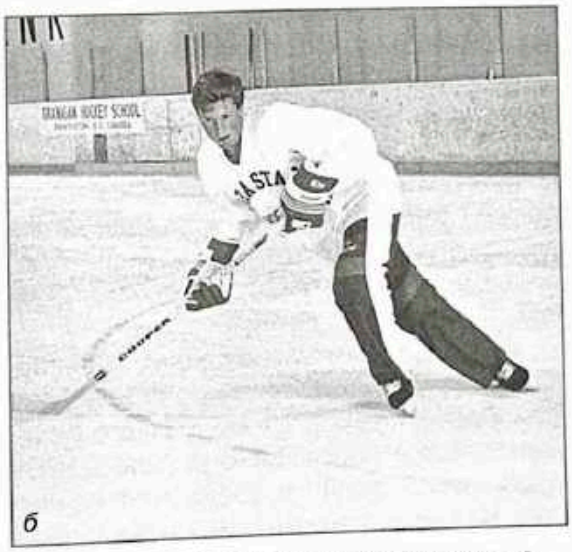


Рисунок 6.10 — Расположение тела хоккеиста при перешагиваниях в движении лицом вперед: *а* — верхняя часть корпуса развернута к центру кривой; *б* — в сторону от центра круга

ТЕМП ВЫПОЛНЕНИЯ ШАГОВ

Как и при обычном катании лицом вперед и спиной вперед, длина и темп шагов при каждой последовательности движений перешагивания должны быть равными. Перешагивание, в котором одна нога отталкивается полностью, а другая частично,— недостаточное. То же касается и перешагиваний, при которых одна нога двигается быстро, а другая медленно.

Попытайтесь выработать разный темп движений для перешагивания лицом вперед и спиной вперед. Помните, все шаги должны быть полными, завершенными, и что темп шагов зависит от быстроты возврата толчковой ноги в исходное положение, чтобы можно было оттолкнуться другой ногой. Осваивать перешагивания нужно сначала в медленном темпе и правильно, потом все быстрее и быстрее (но также правильно), и наконец, на самых высоких скоростях, на которых вы теряете контроль над своим телом (тренировка чрезмерной скорости). Сначала выполнять перешагивания нужно без шайбы, а потом с ведением шайбы.

На заметку игрокам о перешагиваниях при движении лицом вперед и спиной вперед

• Каждая последовательность перешагиваний состоит из двух отталкиваний: первое — внутренним ребром внешнего конька, а второе — внешним ребром внутреннего конька. Если исключить один из этих толчков ото льда, теряется половина потенциального усилия для движения по льду.

• Центр тяжести тела всегда располагается над внешним коньком. Центр тяжести не меняет положения, когда игрок меняет ногу; наоборот, меняется конек под центром тяжести тела. Точка центра тяжести не перемещается также ни вперед-назад, ни из стороны в сторону.

• Перешагивание каждый раз выполняется внешним коньком, — внешний конек нужно перенести через другую ступню и поставить на лед впереди носка внутреннего конька.

• От качества скрещивания ног (Х-отталкивания) зависит качество маневра с перешагиванием. Если усилие скрещивания дает слабый толчок или выполняется без должной динамики, теряется мощность, и само перешагивание будет неполным. Если же скрещивание выполнено качественно, ноги меняются местами в районе верхней части бедер, а не в районе колен.

• Острота угла, под которым ребра коньков соприкасаются с поверхностью льда, имеет прямое отношение к скорости катания и к тому, насколько крутой получается кривая. Конек ставится под менее острым углом при невысокой скорости по тупой кривой (если сравнивать с движением по крутой кривой на высокой скорости). Игрок должен выработать у себя умение корректировать угол наклона ребер коньков в зависимости от конкретной ситуации: для движения по более крутой траектории и на более высоких скоростях требуется более острый угол наклона коньков и колеей, — и наклон в противоположную сторону верхней части корпуса.

• Нужно внимательно следить за координацией коньков и тела при движении по кривой (эта техника описана в главе 1).

• Процесс переноса внутреннего конька под себя для последующего отталкивания является более четко выраженным, чем процесс переноса внешнего конька в точку, расположенную впереди перед носком внутреннего конька.

• Во время возврата ненагруженной ноги в исходное положение конек этой ноги идет близко ко льду и почти параллельно его поверхности как во время отталкивания, так и во время возврата. Если отрывать ото льда пятки (поскольку носок конька

направлен прямо вниз) или поднимать вверх весь конек (поскольку нога слишком сильно согнута в колене), увеличивается время возврата ноги в исходное положение и поднимается выше центр тяжести тела.

• Таз и коньки всегда располагаются в сторону направления движения. Если таз поворачивается в ту или другую сторону, игрок вынужденно отклоняется в сторону (получается зигзаг, подобный движению змеи). Если один из коньков поставить на лед не прямо, а в любом другом направлении (т. е. в сторону от вектора нужного направления), игрок также отклонится в ту же сторону. Это противоречит законам прямолинейного движения, и игрок может упасть.

• При перебежках (перешагиваниях) лицом вперед или спиной вперед коньки идут параллельно друг другу и направлены в сторону направления движения. Если какой-то из коньков пойдет под другим углом, изменится направление движения игрока. В результате этого коньки могут не удержаться за лед, и игрока занесет.

• Способность вратаря выполнять перебежки лицом вперед и спиной вперед зависит от умения выполнить полное скрещивание ногами. Когда скрещиваемая нога полностью подобрана вратарем под себя, остается больше пространства для перешагивания другой ногой через широкие и громоздкие вратарские щитки.

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕШАГИВАНИЙ ЛИЦОМ ВПЕРЕД И СПИНОЙ ВПЕРЕД

Упражнения в этом разделе направлены на развитие таких аспектов движения перебежками (перешагиваниями):

• правильная работа ребрами коньков;
• приложение мощного усилия при первом и втором отталкивании;
• правильное расположение корпуса и контроль за равновесием тела.

Отрабатывать эти упражнения нужно по часовой стрелке и против часовой стрелки — с одинаковым количеством повторов.

Упражнения с катанием на ребре конька

Предлагаемые далее упражнения позволяют игрокам улучшить технику катания на ребре конька. Для этого игроки должны ставить конек под острым углом, сильно сгибая ногу в колене. В этих упражнениях от игроков требуется также хорошее чувство равновесия и владение телом. Кроме этих упражнений развитию техники перебежек (перешагиваний) помогают также упражнения "Сжатая пружина" и упражнение "Переход с плоского ребра на внутреннюю или внешнюю грань конька". Эти два упражнения уже были описаны при отработке катания шагом вперед (глава 4) и катания спиной вперед (глава 5).

Движение лицом вперед полукругами на внутреннем ребре конька

Для игроков среднего уровня

Примечание: каждое отталкивание в этом упражнении выполняется толчком с шагом вперед.

Начать упражнение, стартовав от линии ворот лицом вперед. Оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внутреннем ребре левого конька (LFI). Описать полный полукруг (в форме буквы U или C) на LFI. Закончив описывать полукруг, оттолкнуться левой ногой и коньком и перейти на скольжение на внутреннем ребре правого конька (RFI). Описать полный полукруг на RFI. Закончив описывать полукруг, снова

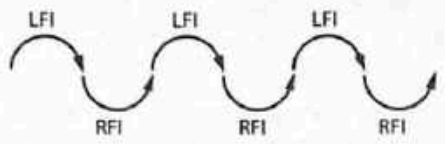


Рисунок 6.11 — Движение лицом вперед полукругами на внутреннем ребре конька

оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внутреннем ребре левого конька (LFI). В такой последовательности, чередуя толчковую и направляющую ногу, проехать через всю площадку до противоположного борта (рис. 6.11). Нужно обязательно закончить полное описание полукруга, прежде чем перенести вес тела на другую — направляющую — ногу для скольжения.

Движение спиной вперед полукругами на внутреннем ребре конька

Для игроков среднего уровня

Примечание: каждое отталкивание в этом упражнении выполняется толчком с шагом назад (С-отталкивание спиной вперед).

Начать упражнение, стартовав от линии ворот спиной вперед. Оттолкнуться правой ногой и коньком (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение на левом внутреннем ребре конька (LBI). Описать полный полукруг (а форме буквы U или С) на LBI. Закончив описывать полукруг, оттолкнуться левой ногой и коньком (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение спиной вперед на внутреннем ребре левого конька (RBI). Описать полный полукруг на RBI. Закончив описывать полукруг, снова оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внутреннем ребре левого конька (LBI). В такой последовательности, чередуя толчковую и направляющую ногу, проехать через всю площадку до противоположного борта (рис. 6.12). Нужно обязательно закончить полное описание полукруга, прежде чем перенести вес тела на другую — направляющую — ногу для скольжения.

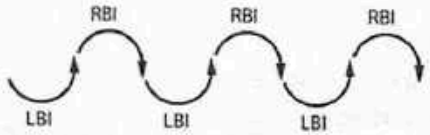


Рисунок 6.12 — Движение спиной вперед полукругами на внутреннем ребре конька

Движение лицом вперед полукругами на внешнем ребре конька

Для игроков среднего уровня

Примечание: каждое отталкивание в этом упражнении выполняется толчком с шагом вперед.

Начать упражнение, стартовав от линии ворот лицом вперед. Оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внешнем ребре левого конька (LFO). Описать полный полукруг (а форме буквы U или С) на LFO. Закончив описывать полукруг, оттолкнуться левой ногой и коньком и перейти на скольжение на внешнем ребре правого конька (RFO). Описать полный полукруг на RFO. Закончив описывать полукруг, снова оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внутреннем ребре левого конька (LFO). В такой последовательности, чередуя толчковую и направляющую ногу, проехать через всю площадку до противоположного борта (рис. 6.13). Нужно обязательно закончить полное описание полукруга, прежде чем перенести вес тела на другую — направляющую — ногу для скольжения.

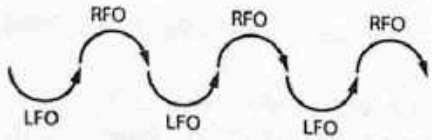


Рисунок 6.13 — Движение лицом вперед полукругами на внешнем ребре конька

Движение спиной вперед полукругами на внешнем ребре конька

Для игроков среднего и высокого уровня

Примечание: каждое отталкивание в этом упражнении выполняется толчком с шагом назад (С-отталкивание спиной вперед).

Начать упражнение, стартовав от линии ворот спиной вперед. Оттолкнуться правой ногой и коньком (С-образное отталкивание назад) и перейти на скольжение на левом внешнем ребре конька (LBO). Описать полный полукруг (в форме буквы U или С) на LBO. Закончив описывать полукруг, оттолкнуться левой ногой и коньком (С-отталкивание назад) и перейти на скольжение спиной вперед на внешнем ребре правого конька (RBO). Описать полный полукруг на RBO. Закончив описывать полукруг, снова оттолкнуться правой ногой и коньком и перейти на скольжение на внешнем ребре левого конька (LBO). В такой последовательности, чередуя толчковую и направляющую ногу, проехать через всю площадку до противоположного борта (рис. 6.14). Нужно обязательно закончить полное описание полукруга, прежде чем перенести вес тела на другую — направляющую — ногу для скольжения.

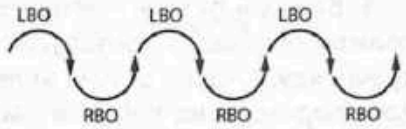


Рисунок 6.14 — Движение спиной вперед полукругами на внешнем ребре конька

Выполнение S-отталкиваний в движении лицом вперед

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении игрок выполняет ряд S-образных отталкиваний (S-зарубок) ото льда. S-зарубка выполняется одной ногой, в то время как конек другой ноги оторван ото льда. Это технически сложное, но очень полезное упражнение, помогающее игрокам освоить навык отличного владения катанием на внутреннем и внешнем ребре коньков, что является обязательным элементом скольжения по кривой и по кругу. Это также прекрасное упражнение на развитие чувства равновесия, движения на ноге, согнутой в колене, и на развитие четырехглавых мышц.

S-зарубки получаются, когда ребро (внешняя грань) одного конька выписывает на льду небольшой полукруг, после чего еще один небольшой полукруг внутренним ребром того же конька — и далее игрок повторяет последовательность тех же движения несколько раз подряд. Когда полукруг выполняется, двигаясь вперед на внешнем ребре правого конька (RFO), игрок двигается по часовой стрелке, а когда на внутреннем ребре правого конька (RFI), то игрок движется против часовой стрелки (рис. 6.15). Для успешного S-отталкивания в движении лицом вперед центр тяжести тела должен все время приходиться на заднюю половину секущего лед лезвия конька.

1. Начать упражнение скольжением вперед на внешнем ребре правого конька (RFO), поставив его под углом 45° к поверхности льда, правая нога сильно согнута в колене. Левый конек не касается льда и находится рядом с правым коньком.

2. Оставаясь на RFO, немного выпрямить правое колено, чтобы ослабить нагрузку на конек этой ноги. Ослабив нагрузку на правый конек, наклоните правый голеностопный сустав внутрь и одновременно снова сильно согните правую ногу в колене, перенеся вес на внутреннее ребро конька. В результате этого маневра конек будет опираться не на внешнее ребро, а на внутреннее ребро. После этого вы будете двигаться на левом внутреннем ребре конька правой ноги (RFI) под углом 45° к поверхности льда.

3. Двигаясь на RFI, немного выпрямите правое колено, чтобы ослабить нагрузку на конек. Ослабив нагрузку на правый конек, наклоните правый голеностопный сустав наружу и одновременно снова сильно согните правую ногу в колене, перенеся вес на внешнее ребро конька. В результате этого маневра конек снова будет опираться не на внутреннее ребро, а на внешнее ребро. После этого вы будете двигаться на левом внешнем ребре правой ноги (RFO) под углом 45° к поверхности льда.

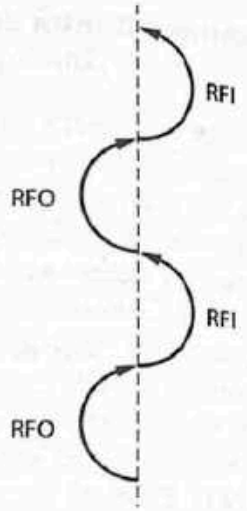


Рисунок 6.15 —Выполнение S-отталкиваний в движении лицом вперед на правом коньке: условная ось отделяет кривые, выполняемые внешним ребром, от кривых, выполняемых внутренним ребром

4. Каждый раз нагруженное ребро конька должно описывать полукруг, оставляя зарубку на льду. Сильно сгибая колено после каждого перехода на ребро и располагая центр тяжести вашего тела на задней половине лезвия конька, вы сможете ускоряться вперед после каждого S-образного отталкивания ото льда.

5. Проверьте, сколько раз вы сможете выполнить S-отталкивания, прежде чем опустите на лед левую ногу.

6. Попробуйте доехать так до конца по всей длине площадки на правом коньке, прибавляя в скорости после каждого отталкивания ребром конька.

7. Повторить упражнение на левом коньке.

Выполнение S-отталкиваний в движении спиной вперед

Для игроков высокого уровня

Повторить предыдущее упражнение, двигаясь спиной вперед. При каждом S-отталкивании касается льда только один конек. В движении спиной вперед вес вашего тела давит на переднюю половину лезвия конька. Выполняя S-отталкивания на RBO, вы будете описывать кривую против часовой стрелки, а когда на RBI, то по часовой стрелке. Попробуйте доехать так до конца по всей длине площадки на одном коньке, прибавляя в скорости после каждого отталкивания ребром конька.

Примечание: когда вы выполняете S-отталкивания в движении лицом вперед, вес тела нужно перенести на заднюю часть лезвия конька, а когда S-отталкивания выполняются в движении спиной вперед, вес тела должен располагаться на передней половине лезвия конька.

Помните: для того чтобы выполнять это упражнение, необходимо ставить конек на лед под острым углом и сильно сгибать и разгибать нагруженное колено. Долговременная цель должна состоять в том, чтобы выполнять серию S-отталкиваний на одном коньке каждой ноги (двигаясь лицом вперед и спиной вперед) по всей окружности хоккейной площадки.

S-отталкивания с прыжком
Для игроков высокого уровня

Повторить упражнение с S-отталкиваниями, но теперь — переходя с одного ребра на другое, нужно оторвать конек ото льда. Например, перепрыгивая с внутреннего ребра, нужно опуститься на внешнее ребро — и наоборот. Выполните это упражнение в движении лицом вперед и спиной вперед.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Выполнять виражи на внутреннем ребре конька легче, чем на внешнем ребре. Работайте над тем, чтобы научиться двигаться на внешнем и на внутреннем ребре конька под одинаковым углом ко льду, чтобы радиус каждой засечки (кривой) был одинаковым

Упражнения с перешагиваниями (перебежками)

Встречные (перекрестные) движения
Для игроков базового уровня

Для того чтобы научиться правильно выполнять Х-отталкивания, игроки должны освоить перекрестные движения ногами. В этом упражнении игрок работает руками, чтобы понять, как выполняются перекрестные движения ногами.

Стать прямо, вытянув руки прямо вперед перед собой. Перенести правую руку над левой и одновременно левую руку под правой, как это делают ножницы, образовав форму буквы Х (икс). Перекрестные движения руками нужно выполнить так, чтобы руки скрещивались в районе локтей. Так буква Х получается побольше. Большую букву Х образовать невозможно, если двигается только одна рука; активно работать должны обе руки — с равным усилием, но в разных направлениях.

Теперь выполнить такое же движение ногами. При скрещивании одна нога проходит сверху над другой, а другая двигается навстречу, но под первой. Поменять ноги — так, чтобы нижняя стала верхней — и наоборот. Активно работать должны обе ноги — с равным усилием, но в разных направлениях. Если скрещивание выполняет только одна нога или если одна нога двигается до конца в сторону, а другая не доходит полностью до конца, выполнить большую букву Х невозможно.

Перешагивания, двигаясь шагом
Для игроков базового уровня

Это эффективное упражнение, направленное на обучение основных шагов для выполнения перешагиваний с движением лицом вперед и спиной вперед.

Стать у одного из боковых бортов, лицом к линии ворот. Носки коньков должны быть повернуты в сторону этой линии ворот при выполнении перешагиваний, двигаясь шагом по льду. Двигайтесь перешагиваниями влево, перенося правую ногу над левой. Правый (внешний или подтягиваемый) конек отталкивается внутренним ребром (шаг—толчок прямо), а левый (внутренний или ведущий) конек опускается на внешнее ребро. После отталкивания конек правой ноги переносится и ставится на лед впереди левого конька; одновременно с этим левый конек выполняет скрещивание, оттолкнувшись из-под центра тяжести под телом игрока (Х-отталкивание).

Нельзя допускать, чтобы конек толчковой ноги проскользнул по льду и не позволил игроку оттолкнуться! После перешагивания нога опускается на правое внутреннее ребро. Повторять перешагивания таким образом, пока не дойдете до противоположного бокового борта. Оставаясь в положении лицом к той же линии ворот, повторите это упражнение, двигаясь шагом к противоположному боковому борту. Теперь перешагивания делаются вправо, перенося левую ногу над правой.

Вариант того же упражнения

Для игроков базового уровня

Выполнить то же упражнение, но теперь с полным выпрямлением толчковой ноги при каждом отталкивании. Это нужно для того, чтобы научиться чувствовать направление движения (боковое) и степень выпрямления ног в коленях во время шага-толчка и Х-отталкивания.

Движение С-отталкиваниями по кругу

Для игроков базового уровня

Это упражнение состоит в том, что игрок выполняет серию С-отталкиваний внешним коньком и ногой, скользя на внешнем ребре внутреннего конька. Выполнить упражнение в движении лицом вперед и спиной вперед.

Движения С-отталкиваниями по кругу лицом вперед: катиться лицом вперед вдоль окружности круга вбрасывания по часовой стрелке. Левый (внешний) конек выполняет серию С-отталкиваний внутренним ребром, скользя на внешнем ребре правого (внутреннего) конька (рис. 6.16). Нужно обязательно подтягивать толчковый конек полностью под себя, к центру тяжести корпуса, в фазе возвращения толчковой ноги в исходное положение после каждого С-отталкивания. Скользящую (направляющую) ногу неизменно держать сильно согнутой в колене — она не должна подниматься и опускаться. Повторить упражнение, выполняя С-отталкивания против часовой стрелки.

Движения С-отталкиваниями по кругу спиной вперед: выполнить это же упражнение, двигаясь спиной вперед по окружности круга вбрасывания С-отталкиваниями назад (по часовой стрелке и против часовой стрелки).

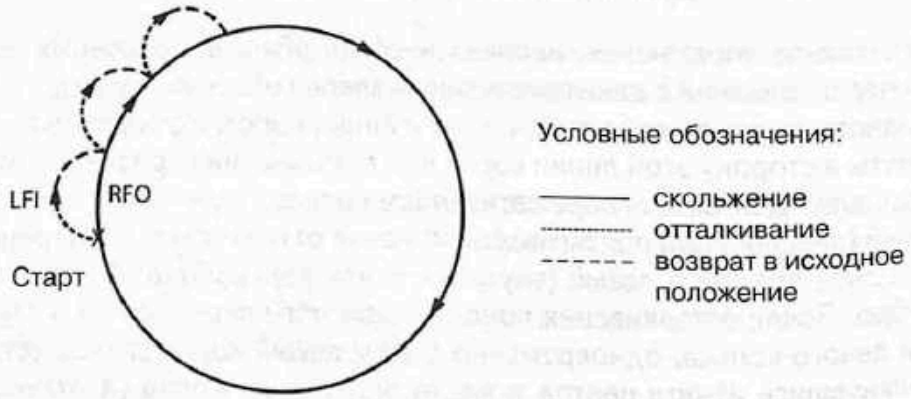


Рисунок 6.16 — Движение С-отталкиваниями по кругу лицом вперед (по часовой стрелке)

Перешагивания с сопротивлением

Для игроков среднего уровня

Это упражнение помогает игрокам научиться правильно и мощно работать ногами при перешагиваниях (перебежках), двигаясь лицом вперед и спиной вперед. Это упражнение включает преодоление сопротивления партнера в ходе выполнения перешагиваний (перебежек).

Упражнение выполняется с партнером. Станьте боком друг к другу, держа между собой клюшку, расположенную горизонтально на уровне груди. Отступающий спиной вперед партнер располагается лицом к вам и готов оказать сопротивление вашему продвижению, тормозя задним плугом (см. объяснение техники этого торможения в главе 8).

Толкайте сопротивляющегося игрока по льду, выполняя серию перешагиваний. Это, по сути, перешагивания в движении шагом, однако и в этом случае обе ноги двигаются с полной силой, с полным выпрямлением в колене. Если бы вы выполняли перешагивания на скорости, направляющий конек соответствовал бы внутреннему коньку; после того как игрок переносит вес на этот конек, он отталкивается внешним ребром конька. Подтягиваемый конек соответствует внешнему коньку; игрок отталкивается этим коньком с внутреннего ребра, переносит его через другой конек и ставит впереди носка внутреннего конька, на внутреннее ребро.

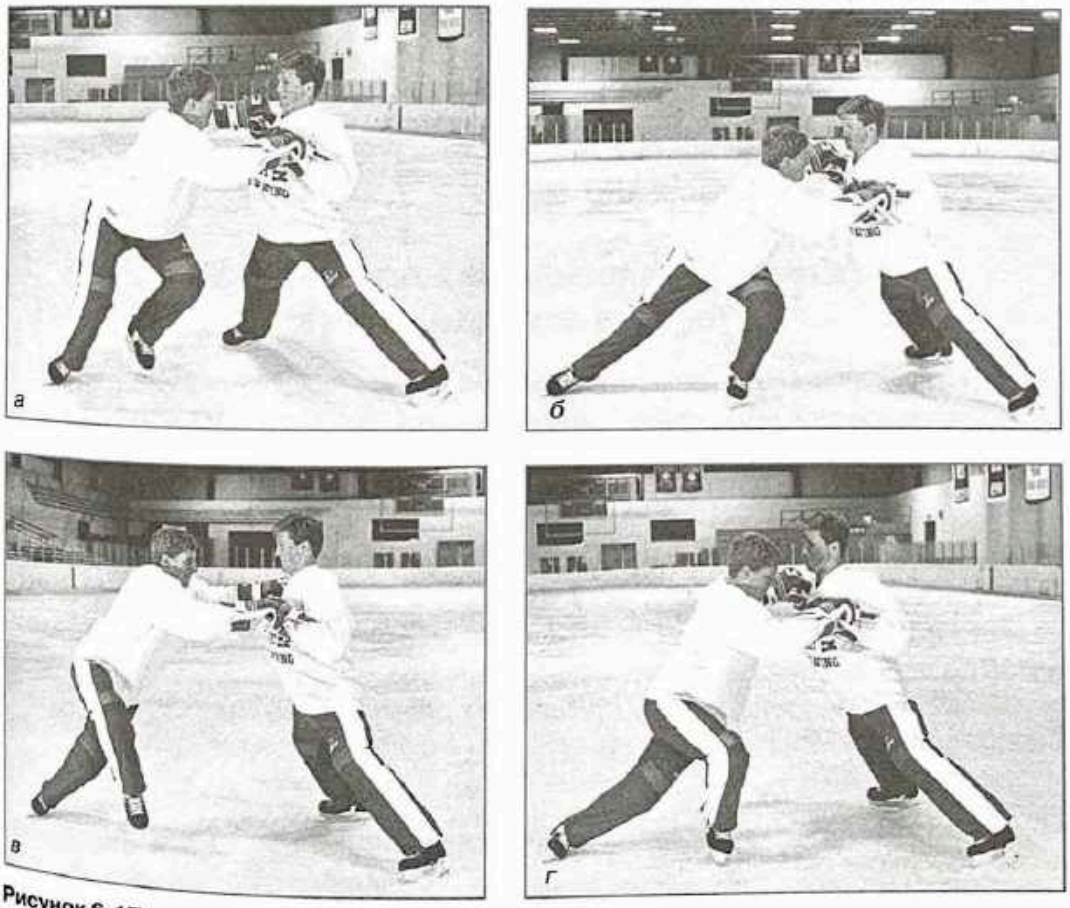


Рисунок 6.17 — Перешагивания с сопротивлением

При каждом отталкивании нужно до упора выпрямлять толчковую ногу. Толкать партнера по льду нужно перешагиваниями правой ногой через левую (рис. 6.17, *а—г*). На обратном пути меняйте ногу и выполняйте перешагивания левой ногой через правую ногу. Выполняя упражнение, голову держите поднятой вверх, а плечи развернутыми назад. Как всегда, выполнять упражнение нужно одинаковое количество раз с обеих ног.

Х-отталкивания внешним ребром конька (отталкивание коньками со скрещиванием)

Для игроков среднего и высокого уровня

Освоить отталкивание внешним ребром конька сложнее, чем внутренним ребром. Это упражнение предназначено для обучения игроков отталкиваться внешним ребром конька. Во время выполнения этого упражнения направляющий и толчковый коньки все время опираются на внешнее ребро. Обратите внимание на скрещивание ног, которое получается, когда один конек сдвигается под центр тяжести игрока для отталкивания, а другой конек перешагивает через конек другой ноги и начинает скольжение.

1. Начните упражнение скольжением вперед на внешнем ребре левого конька (LFO), правый конек не касается льда. LFO скользит по кривой против часовой стрелки (рис. 6.18, *а*).

2. Начните перешагивание правым коньком, перенося его перед носком левого конька.

3. Оттолкнуться левым коньком с внешнего ребра (Х-отталкивание), в то время как правый конек совершает перешагивание. Оттолкнуться в сторону и выпрямить

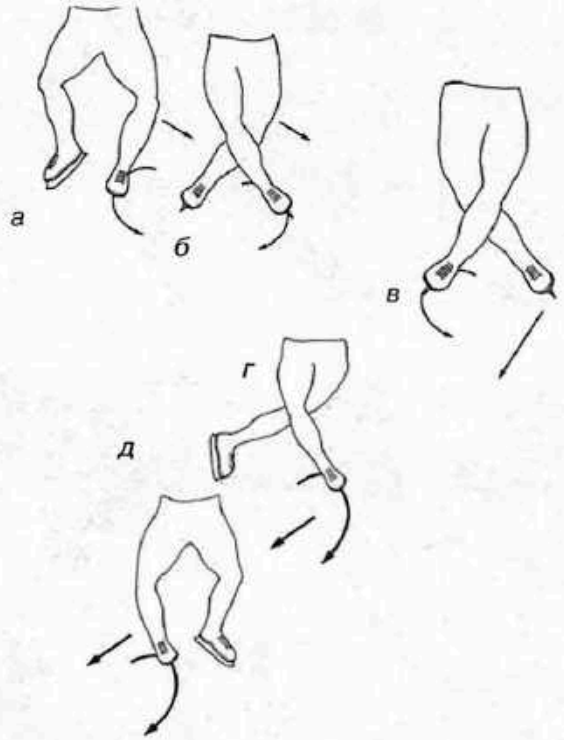


Рисунок 6.18 — Х-отталкивания внешним ребром конька (отталкивание коньками со скрещиванием), каждый раз меняя ногу

толчковую ногу (под собственным корпусом). После перешагивания правый конек поставить на лед на внешнее ребро (RFO) и начать скольжение, выполняя кривую по часовой стрелке (рис. 6.18, *б*).

4. После того как левая нога полностью выпрямилась, оторвать левый конек ото льда и вернуть в исходное положение. Перенести его вперед и поставить рядом с правым коньком, в полной готовности перешагнуть правый конек и стать на лед впереди него (рис. 6.18, *в*). Возвращая левый конек в исходное положение и перенося вперед, следует располагать его ближе ко льду и параллельно ему.

5. Пока левый конек движется вперед, подготовьтесь к толчку скрещиванием (Х-отталкиванию) правым коньком и ногой.

6. Перенести вес тела на внешнее ребро конька правой ноги, в то время как левый конек перешагивает через правый (рис. 6.18, *г—д*).

7. Таким образом, вы завершили первую последовательность движений. Повторяйте эту последовательность, перешагивая ненагруженной ногой и в то же время отталкиваясь опорной ногой из-под центра тяжести своего тела.

8. Теперь повторить Х-отталкивания внешним ребром конька, двигаясь спиной вперед (рис. 6.18, *д—а*).

Начинать упражнение нужно медленно, пытаясь далее прибавлять в скорости с каждым отталкиванием. Просто поддерживать скорость движения недостаточно. Отталкивание должно также увеличивать скорость вашего катания.

На заметку игрокам

- Скользить и отталкиваться нужно на внешних ребрах коньков.
- Выполнять скольжение и отталкивание нужно опираясь на всю длину лезвия конька.
- При отталкивании толчковую ногу следует полностью выпрямлять в колене.

Упражнения с перешагиваниями при движении по кругу

Когда вы только начинаете осваивать перешагивания (перебежки) по кругу, клюшку держите обеими руками, а ее крюк — на льду, в положении, которое позволит вам контролировать шайбу. Выполняя перешагивания в движении лицом вперед, можно держать верхнюю часть корпуса двумя способами — грудь развернуть при этом к центру круга или в сторону от него. Верхняя часть корпуса не должна заметно двигаться, а руки нужно держать неподвижно. Вы не сможете контролировать шайбу, если у вас будут двигаться грудь, плечи и руки; каждое движение верхней части корпуса вызывает соответствующее изменение положения хоккейной клюшки.

Научившись контролировать положение верхней части корпуса, начните отрабатывать движения, удерживая клюшку одной рукой. Опять же, верхняя часть корпуса не должна двигаться из стороны в сторону. После этого перейдите к выполнению перешагиваний с шайбой — сначала клюшку держите обеими руками, а потом только одной.

Предлагаемые ниже упражнения нужно выполнять с перешагиваниями в движении спиной вперед и лицом вперед. Выполняя перебежки спиной вперед, держите верхнюю часть корпуса в правильном положении — грудь и плечи должны быть развернуты к центру круга. Клюшку при этом нужно держать одной рукой.

Последовательные перешагивания

Для игроков всех уровней

Начните выполнять последовательные перешагивания, двигаясь по окружности круга для вбрасывания. Игрокам базового уровня нужно обратить внимание на постановку ребра коньков под правильным углом. Более опытным игрокам главное внимание нужно уделять технике постановки конька под острым углом при сильно согнутых в коленях ногах: этим игрокам следует отрабатывать умение выполнять максимально крутые виражи на максимально высокой скорости. Не допускайте наклона внутреннего плеча к центру круга: это приведет к сваливанию верхней части корпуса в сторону центра круга, и равновесие нарушится, особенно на высокой скорости.

Примечание: в ситуации, когда хоккеист двигается в направлении, которое требует от него держать клюшку с неудобной стороны (нижняя рука расположена поперек корпуса), сложно полностью исключить наклон плеч к центру круга. В таком случае задача состоит в том, чтобы свести такой наклон к минимуму.

Вариант того же упражнения

Для игроков всех уровней

Проехать три круга по площадке лицом вперед, отталкиваясь перешагиваниями, потом развернуться и проехать еще три круга с перешагиваниями спиной вперед.

Упражнение с постановкой конька параллельно льду

Для игроков среднего и высокого уровня

Цель этого упражнения — обучить игроков правильной технике Х-отталкиваний, для чего необходимо, чтобы в конце отталкивания лезвие толчкового конька располагалось почти параллельно поверхности льда.

1. Исходная позиция — стоя на месте, коньки рядом друг с другом. Выдвинуть конек одной ноги вперед и поставить на пятку, а носок поднять вверх (к потолку).

2. Удерживая лезвие конька в таком положении, подтянуть эту ногу скрещиванием под себя, до полного выпрямления ненагруженной ноги в колене, не касаясь коньком льда. Если носок остается повернутым вверх, а пятка смотрит вниз (направлена ко льду) при полностью выпрямленной ноге, конек окажется расположенным параллельно льду (рис. 6.19, *а*).

Рисунок 6.19 — Упражнение с постановкой конька параллельно льду: *а* — Х-отталкивание параллельно льду; *б* — полное выпрямление толчковой ноги при Х-отталкивании с хлыстовым движением носка

Если повернуть носок прямо вниз (ко льду), лезвие конька будет расположено перпендикулярно льду. В таком положении, обычном для ходьбы или бега, оттолкнуться ото льда невозможно. Это распространенная ошибка, которая приводит к недостаточному ускорению (неполному отталкиванию) в ходе выполнения перешагиваний (перебежек).

3. Выполнить перешагивания лицом вперед и назад — сначала в медленном темпе, чтобы можно было почувствовать, находится ли лезвие конька параллельно льду в конце каждого скрещивания ног (Х-отталкивания).

4. Освоив такое положение лезвия параллельно льду, закончить Х-отталкивание хлыстовым движением носка. Конечная фаза этого толчка состоит из перенесения толчковой ноги в сторону, оттолкнувшись передней частью (носком) внешнего ребра; это ребро конька расположено почти параллельно льду, хотя носок чуть ближе ко льду, чем пятка (рис. 6.19, *б*).

Упражнение с внезапной остановкой ("Замри!")

Для игроков среднего и высокого уровня

Выполнить последовательную серию перешагиваний лицом вперед, двигаясь на высокой скорости по окружности круга для вбрасывания. По свистку тренера — замереть! Прекратить скольжение и держать равновесие на том ребре, на котором вы скользили в момент свистка. Конек другой ноги не касается льда. Проверьте, как долго вы сможете балансировать (заморозить свой вес) на этом ребре, не опуская другой конек на лед. Упражнение с внезапной остановкой выполнить на внешнем и внутреннем ребре, по часовой стрелке и против часовой стрелки. Теперь выполнить то же упражнение с перешагиваниями в движении спиной вперед. Это прекрасный тест на способность держать равновесие на каждом из ребер конька и в любую секунду.

Упражнение с задержкой

Для игроков высокого уровня

Это упражнение нужно выполнять двигаясь медленно. Цель упражнения — научить игроков чувствовать разницу между правильным и неправильным выполнением шага-толчка и Х-отталкивания. Выполните упражнение с перешагиваниями в движении лицом вперед и спиной вперед в обоих направлениях. Технические особенности правильного исполнения перешагиваний лицом вперед показаны на рисунках 6.3, *в* и *е*, а перешагиваний спиной вперед — на рисунках 6.7, *б* и *в*.

Выполнить в МЕДЛЕННОМ темпе перешагивания по кругу. При каждом скольжении задержаться в таком положении и посчитать до четырех. В этой фазе задержки постарайтесь ощутить, как именно двигаются коньки и ноги. Нужно понять свои ошибки и попытаться исправить их по ходу катания. Например, ответьте на такие вопросы.

- Полностью ли выполнен шаг-толчок?
- Полностью ли выпрямлена толчковая нога и ступня при шаге-толчке (с хлыстовым движением носка)?
- Полностью ли выпрямлена толчковая нога и ступня при Х-отталкивании (с хлыстовым движением носка)?
- Параллельно ли льду расположено лезвие конька в конце Х-отталкивания или же носок направлен вниз?
- Полностью ли возвращается в исходное положение толчковая нога после толчка (теперь ненагруженная)?

• Параллельно ли льду расположено лезвие конька в ходе возврата в исходное положение или же носок направлен вниз?

Х-отталкивания с движением лицом вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Прокатиться лицом вперед от линии ворот к первой синей линии. На первой синей линии перейти на скольжение вперед на правом коньке, выполняя Х-отталкивания левым коньком и ногой, до дальней синей линии. Доехав до дальней синей линии, направиться к противоположной линии ворот. В ту сторону нужно скользить на левом коньке, выполняя Х-отталкивания правым коньком и ногой. Обратите внимание, что в течение всего скольжения толчковая нога (выполняющая скрещивания) должна быть полностью выпрямленной, а лезвие конька нужно держать параллельно льду.

Икс-отталкивания с движением спиной вперед

Для игроков среднего и высокого уровня

Прокатиться спиной вперед от линии ворот к первой синей линии. На первой синей линии перейти на скольжение спиной вперед на правом коньке — выполняя Х-отталкивания левым коньком и ногой, — до дальней синей линии. Доехав до дальней синей линии, направиться спиной вперед к противоположной линии ворот. В ту сторону нужно скользить спиной вперед на левом коньке, выполняя Х-отталкивания правым коньком и ногой. Обратите внимание, что в течение всего скольжения толчковая нога (выполняющая скрещивания) должна быть полностью выпрямленной, а лезвие конька нужно держать параллельно льду.

Упражнение с наклоном в противоположную сторону

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение предназначено для тренировки навыка контрнаклона.

Выполнить серию последовательных перешагиваний лицом вперед по кругу против часовой стрелки. Держите внутреннее плечо поднятым так, чтобы оно почти касалось вашего подбородка. Одновременно держите внешнее плечо опущенным как можно ниже. Плечи сильно наклонены в противоположную сторону от центра круга. Повторить это упражнение, двигаясь по кругу по часовой стрелке. После этого выполнить это же упражнение перешагиваниями спиной вперед.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Для того чтобы усилить ощущения, прижмите внутреннее плечо к подбородку, катаясь по кругу.

Примечание: все эти положения являются утрированием фактического положения верхней части корпуса. Это позволяет вам точнее почувствовать разницу между наклоном верхней части корпуса в сторону от центра (правильно) и ее наклоном внутрь, в сторону центра (неправильно). Научившись чувствовать правильную позицию, немного измените ее, чуть подняв внутреннее плечо выше внешнего так, чтобы верхняя часть вашего корпуса отклонялась чуть-чуть в сторону от центра круга.

2. Объединить вместе предыдущие упражнения с наклоном корпуса в противоположную сторону и упражнение с внезапной остановкой (с. 137). Выполнить серию последовательных перешагиваний лицом вперед по кругу против часовой стрелки. Держите внутреннее плечо поднятым так, чтобы оно почти касалось вашего подбородка. Одновременно держите внешнее плечо опущенным как можно ниже. По свистку — замереть (прекратить скольжение). Сохранять то же положение верхней части корпуса, когда снова начнете двигаться по кругу. Внезапную остановку нужно выполнять на внутреннем и на внешнем ребре конька. Повторить то же, двигаясь по кругу по часовой стрелке. После этого выполнить это упражнение перешагиваниями, двигаясь спиной вперед.

Движение перешагиваниями вокруг пяти кругов для вбрасывания

Для игроков всех уровней

Начните движение с одного из углов площадки. Описать полный круг с помощью перешагиваний (лицом вперед или назад) по окружности ближайшего круга для вбрасывания. Далее скольжение к следующему кругу для вбрасывания и опишите полный круг, двигаясь по окружности в обратном направлении. После этого — движение к следующему кругу для вбрасывания и описание полного круга в том же направлении, что и первый раз. Таким же образом описать перешагиваниями все пять кругов вбрасывания. Закончить упражнение в противоположном углу площадки (рис. 6.20).

В начале двигайтесь медленно, с использованием правильной техники, вдумчиво, с ощущением и контролем своих действий, пытаясь исправлять ошибки. По мере улучшения техники ускорить выполнение упражнения, двигаясь на все более высокой скорости и с правильной техникой. Далее выполнять это упражнение с шайбой.

Двигаясь перешагиваниями лицом вперед, использовать оба положения верхней части корпуса. Двигаясь перешагиваниями спиной вперед, держать верхнюю часть корпуса развернутым к центру круга. Клюшку держать сначала обеими руками, а потом одной (верхней) рукой. Двигаясь от одного круга к следующему (как лицом, так и спиной вперед), держите клюшку одной рукой и правильно выполняйте шаги-отталкивания. Взмахи руками нужно делать правильно и с полной амплитудой.

Примечание: больше времени уделите тому направлению, двигаться в котором вам тяжелее.

Рисунок 6.20 — Движение перешагиваниями вокруг пяти кругов для вбрасывания

Варианты упражнений с перешагиваниями

На тренировочных занятиях можно использовать многочисленные вариации упражнений с перешагиваниями. Предлагаемые ниже варианты — это лишь выборка, которую можно расширить или изменить.

Перешагивания в форме "восьмерки"

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Объехать два раза полный круг вбрасывания серией последовательных перешагиваний лицом вперед. После этого объехать дважды второй, примыкающий к первому, круг в противоположном направлении. Далее вернуться к первому кругу и объехать его по окружности дважды перешагиваниями в том же направлении, что и первый раз. Несколько раз повторите эту последовательность движений. Далее выполнить то же упражнение, двигаясь перешагиваниями спиной вперед.

2. Объехать два раза полный круг вбрасывания серией последовательных перешагиваний лицом вперед. После этого перейти на второй круг и объехать его полностью дважды, двигаясь перешагиваниями спиной вперед. Далее вернуться к первому кругу и объехать его по окружности дважды перешагиваниями лицом вперед. Несколько раз повторите эту последовательность движений.

3. Повторить упражнение, как описано в пунктах 1 и 2, но теперь с шайбой.

Примечание: перешагивания лицом вперед выполнять, используя оба положения верхней части корпуса. Двигаясь перешагиваниями спиной вперед, держать верхнюю часть корпуса развернутым к центру круга. Обратите внимание на рисунок 6.10.

Перешагивания по окружности одного и того же круга

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Объехать дважды один из кругов вбрасывания с помощью перешагиваний лицом вперед по часовой стрелке. По свистку остановиться, сменить направление движения и объехать тот же круг перешагиваниями против часовой стрелки. После этого выполнить то же, но с перешагиваниями спиной вперед.

2. Объехать круг вбрасывания дважды с помощью перешагиваний лицом вперед, затем развернуться и дважды объехать тот же круг, двигаясь перешагиваниями спиной вперед. Выполнить упражнение с одинаковым количеством шагов в обоих направлениях.

3. Выполнить то же упражнение с шайбой перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед, правильно расположив верхнюю часть корпуса.

Движение перешагиваниями, объезжая конусы

Для игроков среднего и высокого уровня

Поставить 6—8 конусов на льду по прямой линии на расстоянии приблизительно 15 футов (4,5 м) друг от друга. Игроки стартуют от линии ворот и катятся лицом вперед (или спиной вперед) до первого конуса. Выполнить полный круг вокруг конуса, двигаясь лицом вперед (или спиной вперед), и перейти к следующему конусу. Объехать его по кругу в другую сторону. Повторить это движение, объехав по кругу все конусы перешагиваниями, каждый раз меняя направление движения. Объехав все конусы, проследовать по прямой (лицом или спиной вперед) до дальней линии ворот.

Примечание: перешагивания могут быть все лицом вперед или спиной вперед, либо же можно чередовать их (первый конус — лицом вперед, второй — спиной вперед и т. д.).

Движение перешагиваниями с С-отталкиваниями лицом вперед

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении игрок делает круг, выполняя перешагивания лицом вперед. Однако все отталкивания — это С-отталкивания, поэтому пятки обоих коньков все время остаются на льду.

Перешагивания С-отталкиваниями лицом вперед помогают освоить многие из тех навыков, которые требуются для эффективного выполнения перешагиваний вперед.

- Держать направляющую (скользящую) ногу сильно согнутой в колене при перешагиваниях.
- Сместить вес тела на толчковый конек и ногу в целях эффективного отталкивания.
- Начинать каждое отталкивание с задней половины лезвия конька.
- Мощный мах ногой.
- Полностью выпрямить ногу в колене.
- В фазе возврата ноги в исходное положение нога должна идти близко и параллельно ко льду.

Используются здесь те же ребра коньков для скольжения и отталкивания, что и при обычном передвижении перешагиваниями, однако отталкивания (внешним и внутренним ребром) выполняются исключительно задней половиной коньков. Носками отталкиваться нельзя. На установке перед тренировкой игрокам должно быть сказано, что катиться по кругу нужно против часовой стрелки.

Первое отталкивание

1. Выполнить С-отталкивание вперед правым (внешним) ребром конька.
2. Толчок выполнить с задней половины лезвия. Пока нога и конек толчковой ноги отталкиваются и выпрямляются до предела, пятку конька нужно держать на льду (рис. 6.21, *а*).
3. В ходе отталкивания перенести вес тела на внешнее ребро левого конька (LFO) и скользить на LFO.
4. Держать правую пятку конька на льду, подтягивая правый конек вперед, чтобы перенести его через другую ногу и поставить впереди носка левого конька.

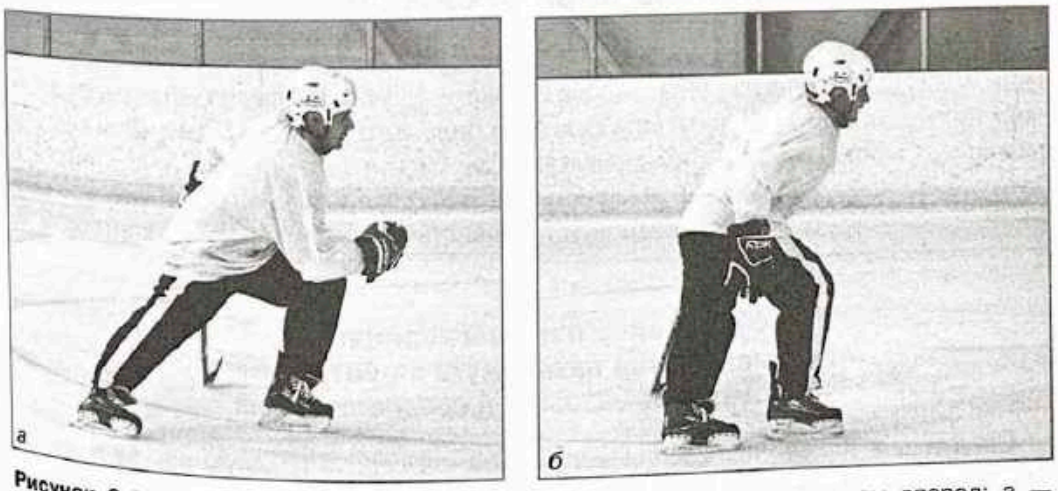


Рисунок 6.21 — Движение перешагиваниями с С-отталкиваниями лицом вперед: а — С-отталкивание; *б* — Х-отталкивание

Второе отталкивание

Второе С-отталкивание выполняется с внешнего ребра конька.

1. Оттолкнуться левой (внутренней) ногой с внешнего ребра конька и перенести ее под центр тяжести своего тела. Результатом отталкивания является обратная С-засечка на льду (см. рис. 6.21, *Б*).

2. Толчок выполнить с задней половины лезвия. Пока нога и конек толчковой ноги отталкиваются и выпрямляются до предела, пятку конька нужно держать на льду. Это движение напоминает Х-отталкивание.

3. В ходе отталкивания перенести вес тела на внутреннее ребро правого конька (RFI) и скользить на RFI.

4. После полного выпрямления левой ноги под центром веса вашего тела подтянуть левый конек и поставить рядом с правым коньком. В процессе возврата левой ноги в исходное положение пятку конька нужно держать на льду. Таким образом, первая последовательность движений этого упражнения выполнена.

5. Повторить эту последовательность движений несколько раз.

6. После этого выполнить те же движения в зеркальном отражении, двигаясь по часовой стрелке по кругу.

Движение перешагиваниями с С-отталкиваниями спиной вперед
Для игроков высокого уровня

Предыдущее упражнение с перешагиваниями С-отталкиванием спиной вперед можно также выполнять в движении спиной вперед. Сделать это сложнее, поэтому данное упражнение рекомендуется в основном игрокам высокого уровня.

Для движения спиной вперед нужно выполнять перешагивания С-отталкиванием спиной вперед, а не лицом вперед. Отталкиваться нужно передней половиной лезвия. Если отталкиваться пятками, центр тяжести игрока может сместиться за линию толчкового конька, игрок может потерять равновесие и упасть на лед.

Упражнения на совершенствование контроля за своим телом

В упражнениях, предлагаемых далее, внимание уделяется положению верхней части туловища и контролю тела. Задача игрока — научиться правильно держать верхнюю часть туловища и не допускать слишком большого диапазона движений верхней частью туловища. Овладев этими навыками, вы будете устойчивее и лучше кататься. Некоторые профессиональные хоккеисты, не имеющие исключительно высокой скорости, компенсируют это прекрасной устойчивостью на льду и полным контролем за движениями своего тела.

Движение перешагиваниями: грудная клетка развернута к центру круга
Для игроков базового и среднего уровня

Следующие далее упражнения выполняют, развернув грудную клетку к центру виража. Цель упражнений — обеспечить неподвижность верхней части туловища в ходе выполнения перешагиваний лицом вперед и спиной вперед.

1. Объехать круг по окружности круга вбрасывания с помощью перешагиваний лицом вперед. Клюшку держать обеими руками, ее крюк прижат ко льду. При правильном расположении груди и плеч крюк клюшки будет скользить по льду в пределах круга, кончик крюка — на точке вбрасывания. Это касается как хвата на удобную, так и на неудобную руку.

Клюшка не должна ходить из стороны в сторону. Если вам удается держать клюшку в одном положении в ходе катания, это доказывает, что вы контролируете положение верхней части тела. Если же ваши руки, грудь и плечи двигаются в разные стороны, это значит, что вы не контролируете положение верхней части тела. Это вызывает также и движения клюшки, из-за чего шайба может сойти с крюка. Игрокам нужно научиться катанию, не двигая верхней частью тела и контролируя корпус.

2. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед, держа клюшку обеими руками на уровне груди параллельно поверхности льда. Клюшка не должна наклоняться к центру круга. В худшем случае она должна наклоняться в сторону от центра круга вследствие того, что внутреннее плечо поднято выше внешнего плеча.

Для игроков среднего и высокого уровней

1. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед, держа на весу перчатки поверх обеих вытянутых вперед рук. В этом случае руки, грудь и плечи следует держать неподвижными. Как только они сдвинутся, перчатки упадут на лед.

2. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед, держа в каждой руке наполненную водой чашку. Не расплескивайте воду. Если это вам удастся сделать, это значит, что вы совершенно не двигаете верхней частью корпуса, контролируя движения своего тела.

3. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед, заложив руки за спину (или держа руки в боки). Так можно свести к минимуму движения рук, груди и плеч.

4. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед и спиной вперед следующим способом: шесть—восемь игроков становятся в круг, держась за клюшки друг друга. Вытянуть правую руку вперед, держа в ней свою клюшку за самый кончик, а левую руку протянуть за спину назад и ухватиться за крюк клюшки стоящего сзади партнера. Грудь каждого игрока развернута к центру круга. Держась таким образом руками друг за друга, плечи и грудь фиксируются в правильном положении, и игроки понимают, как нужно правильно развернуть верхнюю часть корпуса. Это хороший способ научиться правильному положению тела на виражах.

5. Теперь потренируйтесь в свободном движении, удерживая корпус в правильном положении. Держите клюшку одной (верхней) рукой, крюк на льду в правильном направлении, нужном для ведения шайбы. Можно также выполнять это упражнение, неся шайбу на крюке поднятой горизонтально надо льдом клюшке.

Примечание: в предыдущем упражнении вы будете двигаться против часовой стрелки, если отталкиваться перешагиваниями лицом вперед, и по часовой стрелке, если отталкиваться перешагиваниями спиной вперед.

Далее выполнить это упражнение в противоположном направлении; выполняя пункт 4, протяните вперед левую руку, а назад — правую.

Движение перешагиваниями: грудь повернута в сторону от центра круга

Для игроков базового и среднего уровня

Это положение корпуса используется только для движения перешагиваниями лицом вперед. Принимать такое положение игроку приходится, чтобы укрыть шайбу корпусом от защитника. Нападающий закрывает защитнику доступ к шайбе, повернувшись к нему спиной; внутренней рукой и плечом нападающий оттесняет защитника от шайбы. Для этого грудь нападающего должна быть развернута в сторону от центра круга (см. рис. 9.25 (буллинг)). В таких игровых ситуациях нападающие часто держат клюшку одной (верхней) рукой, что дает им больше свободы движений для того, чтобы удержать у себя шайбу и закрыть ее от соперника.

Выполнить следующие упражнения (перешагивания выполнять только лицом вперед), развернув спину к центру круга (а грудь — в противоположную от центра круга сторону). Клюшка движется за пределами окружности круга. Цель упражнения — приучить тело двигаться правильно, не меняя положения корпуса, что необходимо для того, чтобы укрыть шайбу.

1. Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед, а спиной к центру круга. Грудь повернута в противоположную от центра круга сторону, а клюшка движется за пределами окружности круга. Держать клюшку прижатой ко льду, в одном положении по ходу движения по кругу. Не двигайте клюшкой из стороны в сторону.

2. Выполнить пункты 1, 2, 3 и 4 из предыдущего упражнения с перешагиваниями: грудь повернута к центру круга (для игроков среднего и высокого уровня), только теперь грудь и плечи развернуты в противоположную от центра круга сторону.

3. Шесть—восемь игроков становятся в круг, держась за клюшки друг друга (как было описано на этапе 4 предыдущего упражнения). Теперь грудь каждого игрока развернута в сторону от центра круга. При движении перешагиваниями лицом вперед против часовой стрелки вытянуть левую руку вперед и взяться за клюшку впереди движущегося игрока, а правую руку протянуть за спину назад и ухватиться за клюшку игрока, следующего за вами. Цель этого упражнения также состоит в том, чтобы держать плечи и грудь в правильном положении, почувствовать правильный разворот верхней части корпуса и исключить чрезмерную амплитуду рук, грудной клетки и плеч.

4. Теперь потренируйте перешагивания лицом вперед в свободном движении, удерживая верхнюю часть корпуса в правильном положении. Держите при этом клюшку на льду в правильном направлении (за пределами круга), не двигая ею из стороны в сторону. Повторите движение, контролируя шайбу.

Перешагивания бегом (перебежки)

Для игроков среднего и высокого уровня

Часто игроки выполняют несколько первых перешагиваний лицом вперед бегом или вприпрыжку, чтобы побыстрее набрать высокую скорость. Если эти перебежки выполняются правильно, они очень эффективны.

Выполнить передние перебежки (лицом вперед), набирая скорость на внутренних ребрах коньков. Полностью выпрямляйте ноги, даже когда вы двигаетесь бегом. Если вы двигаетесь с прыжком, прыжок должен быть направлен не вверх, а в противоположную сторону от центра круга (рис. 6.22). Двигаясь перебежками, вес тела должен быть сдвинут на носки (передние ребра коньков), как при начальном старте (вариан-

ты старта описаны в гл. 7). Носок — это зона между подъемом свода стопы и пальцами ног.

Объехать круг вбрасывания по окружности перешагиваниями лицом вперед в очень медленном темпе. По свистку выполнить несколько перебежек. Набирать скорость нужно мощными быстрыми толчками с полным выпрямлением толчковой ноги. По следующему свистку — сбросить скорость. Медленно выполнить перешагивания, не бежать. По свистку дальше — снова выполнить несколько перебежек.

Выполнять упражнение сначала без шайбы. Повторите это движение, контролируя шайбу.

Рисунок 6.22 —Перебежки в движении лицом вперед

ТРЕНИРОВКА ЛАТЕРАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПЕРЕШАГИВАНИЙ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

В современном хоккее успех зависит от умения быстро менять направление движения из стороны в сторону (латеральная мобильность). Игроки в динамике изменяют направление движения справа налево, слева направо, выполняют зигзаги, перешагивания и перебежки в боковой плоскости, двигаясь вперед лицом или вперед спиной. Это не только делает игру более зрелищной, но и является основой для обманных движений (финтов). Обманное движение состоит в том, что игрок начинает движение в одну сторону, а потом резко уходит в другую сторону. Умение финтить возрастает за счет перешагиваний. Нападающий может двигаться в одну сторону с переносом ноги (например, левой через правую), показать защитнику, что собирается продолжить движение в ту же сторону, а потом резко и неожиданно уйти в противоположную сторону (если для этого он использует перешагивания, то он меняет направление, перешагивая правой ногой через левую ногу).

Защитники нередко движутся перебежками из стороны в сторону, чтобы увеличить скорость, двигаясь спиной вперед. Хотя защитникам не нужно владеть латеральной мобильностью для выполнения финтов, однако им нужно уметь двигаться в том же направлении и с той же скоростью, что и нападающие, оставаясь всегда перед ними и впереди них.

Во всех ситуациях смены поперечного движения при перешагиваниях игрокам приходится добавить еще один, третий шаг к обычной двухшаговой связке. Третий шаг нужен для того, чтобы нейтрализовать ступню, вес тела и исходное направление виража по кривой, а также чтобы подготовиться к движению в другом, новом направлении. Для нейтрализующего эффекта игрок делает шаг, возвращая ногу из скрещенного положения, ставит переносимую ногу в сторону и занимает нейтральное положение, широко расставив коньки. Только после такого нейтрализующего шага игрок способен оттолкнуться и покатиться в новом направлении (или сделать финт и продолжить двигаться в предыдущем направлении). Понаблюдайте, как движется Александр Овечкин, и вы увидите настоящего мастера латеральной мобильности.

В этой главе вы научились выполнять первые два шага и первые два отталкивания при перешагиваниях лицом вперед и спиной вперед. Теперь же рассмотрим, как нужно выполнять важнейший третий шаг и сопровождающее его третье отталкивание при перешагиваниях из стороны в сторону (боковых перешагиваниях).

Боковое перешагивание включает последовательность не из двух, а из трех шагов. Так как игроку нужно прибавить в скорости на третьем шаге (так же, как и на первом и втором), ему нужно для этого дополнительно оттолкнуться ото льда третий раз. Многие хоккеисты забывают о том, что нужен третий толчок и, таким образом, ограничивают свои возможности для скоростно-силового движения из стороны в сторону мощно и быстро.

Третье отталкивание всегда нужно выполнять внутренним ребром того конька, которым игрок оттолкнулся первый раз. Фактически, третий толчок идентичен первому, а это был шаг-толчок! При движении лицом вперед третье отталкивание представляет собой шаг-толчок вперед, а при движении перешагиваниями спиной вперед третье отталкивание представляет собой С-отталкивание назад.

После третьего шага игрок опускается на тот конек, который при обычном перешагивании был бы внутренним коньком. Это тот конек, на котором в обычных условиях игрок выполнял бы скольжение на внешнем ребре. Однако при описываемом здесь маневре конек (а это внутренний конек) опускается не на внешнее, а на внутреннее ребро!

Кроме того, третий шаг — это широкий шаг (ногу ставить нужно как можно шире). Конек ставится на внутреннее ребро под острым углом, и вес игрока полностью опирается на эту ногу (с коньком, поставленным далеко в сторону). Поставив конек этой ноги под острым углом и перенеся на него вес тела, игрок имеет возможность моментально сменить направление движения на следующем шагу. В этом и состоит ключ к овладению латеральной мобильностью!

Примечание: в отличие от катания прямо лицом или спиной вперед, для движения в одну или другую сторону требуется широкая база. Для того чтобы переносить вес тела из стороны в сторону, коньки должны находиться на расстоянии, немного большем, чем ширина плеч игрока.

На рисунке 6.23 показана последовательность движений из стороны в сторону при перешагиваниях лицом вперед, на рисунке 6.24 — последовательность движений из

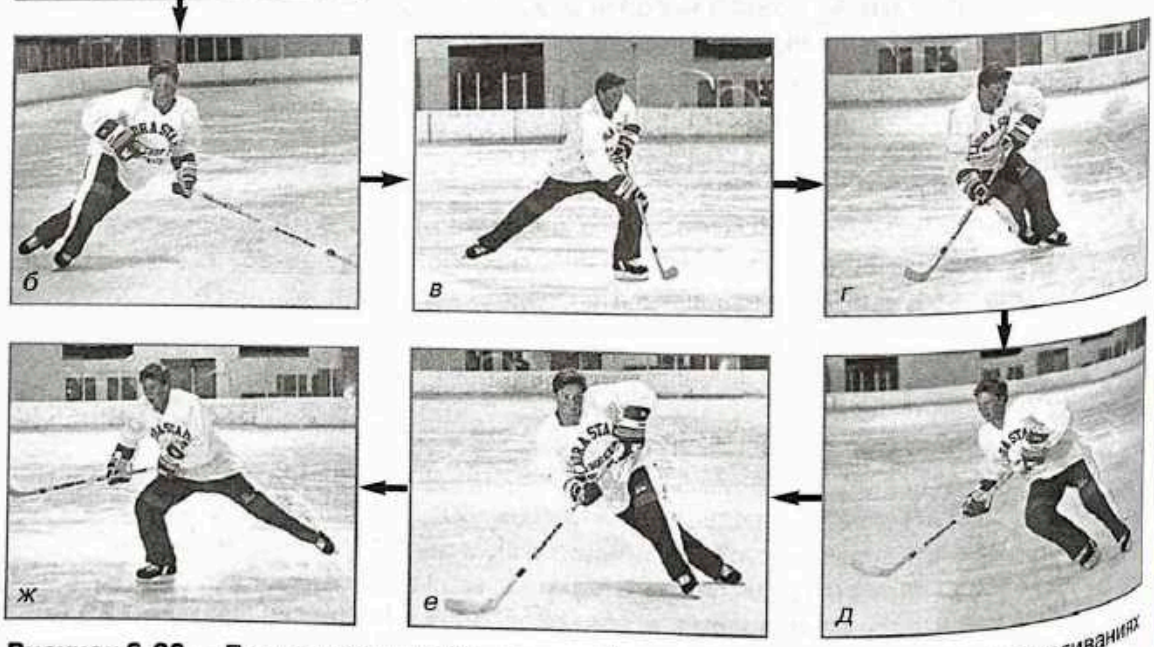


Рисунок 6.23 — Последовательность движений из стороны в сторону при перешагиваниях лицом вперед

стороны в сторону при перешагиваниях спиной вперед, а на рисунке 6.25 — последовательность движений из стороны в сторону при перешагиваниях спиной вперед.

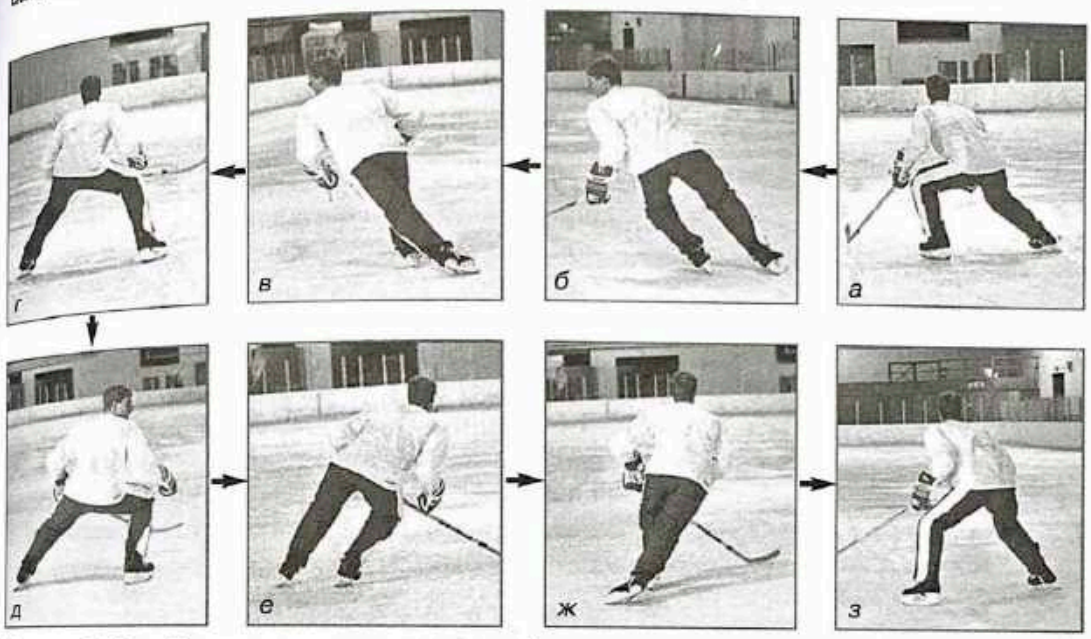


Рисунок 6.24 — Последовательность движений из стороны в сторону при перешагиваниях спиной вперед

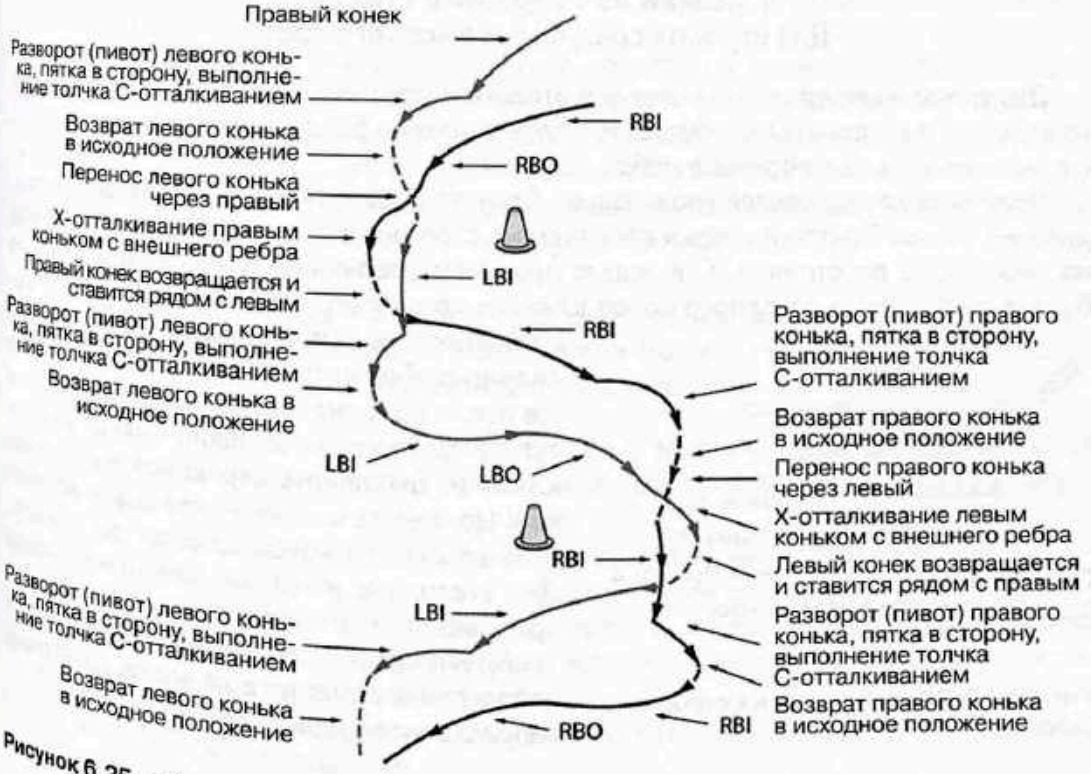
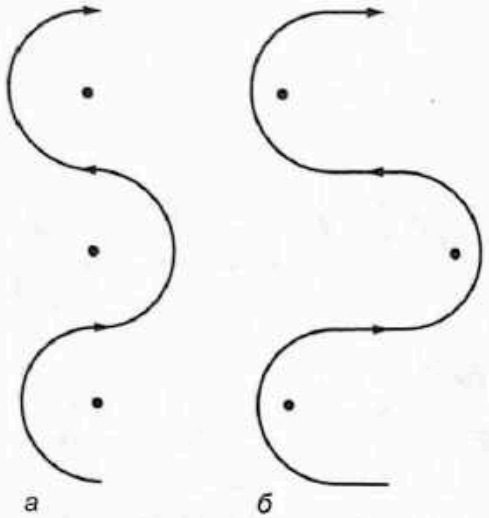


Рисунок 6.25 —Схема движений из стороны в сторону при перешагиваниях спиной вперед

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛАТЕРАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПЕРЕШАГИВАНИЙ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Перешагивания из стороны в сторону с объездом конусов

Для игроков среднего уровня



1. Выполнить перешагивания из стороны в сторону (лицом вперед и спиной вперед) с объездом конусов. Попытайтесь сделать это, выполняя крутой S-образный вираж (рис. 6.26, *а*).

2. Варьировать схему расстановки конусов. Объехать вокруг первых двух конусов перешагиваниями из стороны в сторону, выполнив крутой S-образный вираж. Развернуться и выполнить те же движения, но с перешагиваниями спиной вперед. На рисунке 6.26, *б* показан немного другой вариант этого упражнения, с более сложным курсом.

Рисунок 6.26 — Две схемы объезда вокруг двух конусов перешагиваниями из стороны в сторону

Прыжки из стороны в сторону

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение предназначено для отработки третьего шага при перешагиваниях из стороны в сторону. Оно обучает игроков широким боковым прыжкам (в сторону) с приземлением на внутреннее ребро коньков.

Положите на лед хоккейную клюшку. Станьте лицом к клюшке, примерно посредине ее длины. Приготовьтесь к прыжкам из стороны в сторону. Начните с прыжка на небольшое расстояние. С каждым прыжком увеличивайте его длину, пока не будете допрыгивать от одного конца клюшки до другого (рис. 6.27). После каждого прыжка — приход на внутреннее ребро, сильно сгибая ногу прихода в колене. Сразу же после приземления свести ноги вместе и тут же прыгнуть к противоположному концу клюшки. Выполнить серию боковых прыжков. Цель упражнения — научиться допрыгнуть от одного конца клюшки до другого. Для этого требуется мощное отталкивание при каждом прыжке (шаг-толчок).

Рисунок 6.27 — Прыжки из стороны в сторону

Примечание: прыжок должен быть направлен в сторону, а не вверх. Движение, направленное вверх, бесполезно!

Катание через всю площадку перешагиваниями из стороны в сторону
Для игроков среднего и высокого уровня

Проехать с одного конца площадки до другого, двигаясь перешагиваниями из стороны в сторону лицом вперед и спиной вперед. Каждый раз до конца площадки катиться перешагиваниями одним и тем же способом (с широким нейтрализующим шагом в том же направлении). Широкий шаг выполнять в обе стороны по очереди. Каждый раз после широкого шага конек нужно ставить под острым углом.

Вариант того же упражнения
Для игроков среднего и высокого уровня

• Проехать с одного конца площадки до другого, двигаясь перешагиваниями из стороны в сторону лицом вперед и спиной вперед. Однако теперь в одном и том же направлении выполнить 2—3 перешагивания (т. е. перенося правый конек над левым), с одним широким (нейтрализующим) шагом в том же направлении. Потом выполнить 2—3 перешагивания в другом направлении (слева направо), с одним широким (нейтрализующим) шагом в том же направлении.

• Проехать с одного конца площадки до другого лицом вперед и спиной вперед с латеральной мобильностью, не выполняя до широкого шага никаких перешагиваний. Старт от линии ворот лицом вперед или спиной вперед без перешагиваний до ближней синей линии. С одной синей линии до другой выполнить серию широких шагов в обе стороны (сначала влево, потом вправо и т. д.). Доехав до дальней синей линии, вернуться до ближней синей линии лицом вперед или спиной вперед, но без перешагиваний.

Примечание: в конце каждой серии широких (нейтрализующих) шагов ставить конек на лед под острым углом.

• Стать в пару с партнером. Один игрок атакует, другой защищается. Нападающий (с шайбой) стартует от линии ворот и катится лицом вперед, двигаясь перешагиваниями из стороны в сторону, выполняя обманные движения, чтобы уйти от защитника. Защитник стартует с первой синей линии и повторяет движения нападающего, двигаясь перешагиваниями спиной вперед. Защитник сопровождает нападающего и пытается помешать тому выполнить передачу или уйти от него.

Упражнение на латеральную мобильность в движении лицом вперед с проводкой носка по льду
Для игроков высокого уровня

В этом упражнении игрок выполняет проводку носка на внешнем ребре конька при каждом Х-отталкивании. Игрок должен также выполнять проводку носка на внутреннем ребре конька при каждом шаге-толчке.

Старт от линии ворот и повтор предыдущего упражнения (доехать до конца площадки перешагиваниями из стороны в сторону лицом вперед), но со следующим отличием: окончив каждое отталкивание, протяните носок толчкового конька по льду. Такая проводка носка является заменителем хлыстового движения носком, необходимого в конце каждого толчка.

Примечание: первое и третье отталкивания являются шагом-толчком вперед. Второе является Х-отталкиванием.

Упражнение на латеральную мобильность в движении спиной вперед с проводкой носка по льду

Для игроков высокого уровня

Опытные игроки могут выполнять предыдущее упражнение в движении спиной вперед. Сначала это очень сложно сделать. Первое и третье отталкивания являются шагом-толчком назад. Второе является Х-отталкиванием.

Упражнение на латеральную мобильность в движении лицом и спиной вперед с С-отталкиваниями

Для игроков высокого уровня

Это упражнение является вариантом упражнений в движении перешагиваниями с С-отталкиваниями (с. 141 и 142). Только теперь игрок движется не по кругу, а по прямой.

Старт от линии ворот и повтор предыдущего упражнения с перешагиваниями из стороны в сторону, но со следующим отличием: каждый толчок ото льда выполняется как С-отталкивание. Первое и третье отталкивания являются С-отталкиванием с внутреннего ребра. Второе — С-отталкивание с внешнего ребра.

Примечание: С-отталкивание не включает проводку носка.

Прыжок в сторону для смены направления на виражах

Для игроков высокого уровня

Хоккеисты высокого уровня должны уметь выполнять крутые виражи на высокой скорости. В этом упражнении игрок выполняет крутую восьмерку на высокой скорости. Переход с одного круга на другой должен быть выполнен быстро и резко, с минимальным временем на скольжение между кругами. Из-за движения на высокой скорости игрокам иногда не хватает пространства. Пытаясь уйти от столкновения с бортом, игрокам на мгновение приходится перейти на скольжение; в результате они теряют скорость.

Для большинства игроков бывает сложно:

1 — продолжать выполнение крутых виражей при возрастании скорости, особенно после перехода с одного круга на другой;

2 — минимизировать время скольжения во время и после перехода с одного круга на другой.

Целью упражнения является обучение игрока быстрому переходу с одного круга на другой, двигая ногами в том же темпе (что необходимо для сохранения скорости), не ощущая нехватки пространства.

На вершине каждой восьмерки выполнить длинный шаг в сторону, поставив конек под острым углом (рис. 6.28). Этот шаг является разновидностью третьего шага с перешагиваниями из стороны в сторону, двигаясь лицом вперед. Длинный шаг в сторону между кругами выполняет две задачи:

1 — после длинного шага в сторону игрок на мгновение меняет направление. Так остается больше пространства для выполнения следующего виража и для того, чтобы следующий вираж получился крутым;

2 — опора на внутренний конек под острым углом позволяет игроку, оттолкнувшись, моментально перейти к выполнению новой серии перешагиваний и обойтись без скольжения.

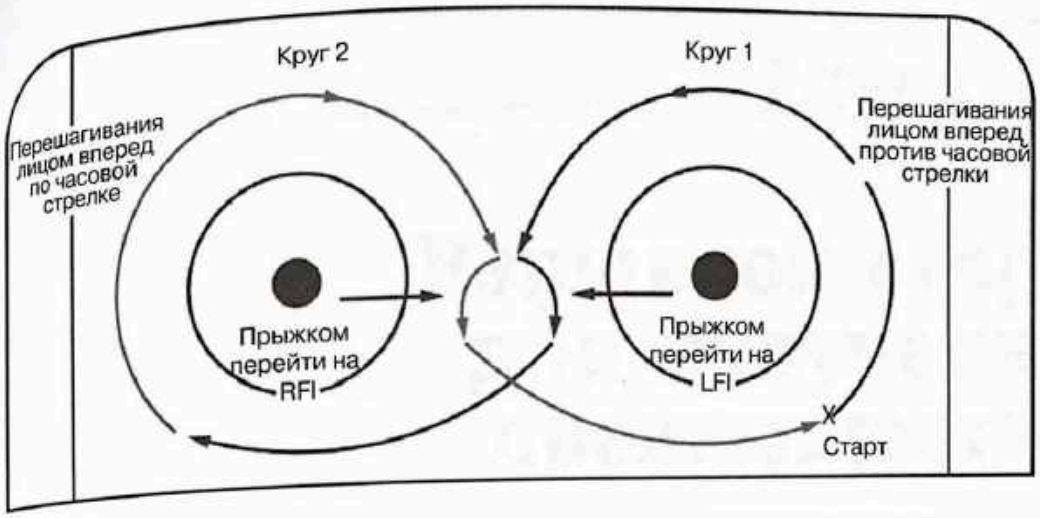


Рисунок 6.28 — Прыжок в сторону для смены направления движения на виражах

Примечание: из-за такой высокой скорости вам нужно поставить верхнюю часть корпуса в положение, необходимое для нового виража (поднять выше внутреннее плечо) еще во время длинного шага в сторону. Если подождать и принять новое положение корпуса, когда вы уже начали выполнять новый вираж, равновесие будет нарушено. Чтобы не упасть, вам придется перейти на скольжение (с потерей скорости), иначе падения не избежать.

Глава 7

Взрывной старт для получения преимущества

Шайбу можно забить или пропустить, а матч выиграть или проиграть в считанные доли секунды. Игроки, которые быстрее других срываются с места, чаще всего первыми успевают к шайбе и дают преимущество своей команде. Те игроки, которые не владеют быстрым стартом, безнадежно отстают. Каждому игроку нужно обязательно научиться быстро и резко стартовать с места после полной остановки. Также необходимо уметь мгновенно ускориться и быстро переключать скорость с медленной до высокой. Великие хоккеисты способны мгновенно ускориться из любого положения.

Хоккеисты, стартующие на коньках, подобны спринтерам в момент отталкивания от стартовых колодок. Для быстрого и взрывного старта легкоатлеты-спринтеры сильно наклоняются вперед и выполняют несколько первых шагов на средней части ступней. Хоккеистам приходится делать то же, — они выполняют несколько первых шагов на носках коньков (это первые 2—3 дюйма, или 5,1—7,6 см внутренних ребер коньков).

Эти беговые шаги выглядят неуклюжими, потому что коньки не скользят, а отталкиваются от поверхности льда. Шаги — очень быстрые, но, как ни странно, они не являются короткими. Корпус игрока наклонен вперед, и игрок мощно отталкивается, полностью выпрямляя ноги после каждого толчка. Взрывное ускорение означает, что игроку нужно быть первым в нужной точке.

Когда игроку нужно стартовать на носках коньков? Я называю старт с носков термином "клапан безопасности". Каждый раз, когда нужно мгновенно ускориться, игроки должны стартовать, отталкиваясь носками! Мгновенное ускорение чрезвычайно важно на вбрасываниях, для изменения темпа (с медленного на быстрый), при забегах к шайбе, при прорывах в чужую зону, преследовании соперника или в любой другой ситуации, где команда хочет получить преимущество. Ключом к опережению соперника является отталкивание носками. Те игроки, которые стартуют на плоском ребре, чаще всего начинают скольжение с первых шагов. Из-за этого снижается быстрота передвижения ног, и игроку иногда кажется, что ноги у него как бы застряли в грязи.

В моих школах обучения скоростно-силовому катанию я часто встречаю игроков, у которых прекрасный старт с носков. Однако в играх нередко те же игроки стартуют на плоских ребрах коньков. Причиной может быть потеря концентрации или недостаток практики. Нет никакого смысла, освоив старт с носков (или любой другой

маневр), не работать над его закреплением и не использовать потом этот навык в игровых ситуациях.

Осваивая старт с носков, используйте тот же процесс, что и в тренировке других хоккейных маневров, — сначала нужно правильно научиться выполнять этот прием, затем выполнять его правильно и мощно, и наконец, правильно, мощно и быстро. Закреплять навык нужно тысячи раз во всех игровых ситуациях. По свистку тренера всегда выполните несколько начальных шагов на носках коньков, будь то ускорение после полной остановки или смена скоростей, — с низкой на высокую. Вначале вы можете не раз запутаться в ногах и упасть, но, в конце концов, освоите этот прием и начнете выполнять его автоматически, не задумываясь.

Для взрывных ускорений на льду требуются три компонента.

1. *Быстрота — за счет быстрых ног или быстрой смены ног.* Для этого игрок пробегает несколько первых шагов на носках коньков (передней части внутреннего ребра конька). Коньки лишь касаются льда, а не скользят по льду. Если же поверхности льда касаться всем лезвием конька, он начинает скользить по льду. Скольжение занимает какое-то время и задерживает следующий шаг.

2. *Мощность.* Мощность является производной силы ног и приложения веса тела непосредственно в точке соприкосновения лезвия конька со льдом. Полное выпрямление ноги и полный возврат толчковой ноги в исходное положение являются таким же необходимым требованием при старте, как и при передвижении шагом.

3. *Дистанция — наклон в сторону.* Для преодоления дополнительного расстояния игрок должен наклонить корпус в сторону необходимого направления движения. На какое расстояние игрок переместится после стартовых шагов, во многом зависит от угла, под которым наклоняется его корпус (чем острее угол, тем больше пройденная дистанция). Так как конек, касающийся льда, должен коснуться его в точке под центром тяжести тела игрока (среднее сечение корпуса), то чем дальше вперед наклонить верхнюю часть корпуса, тем дальше вперед нужно передвинуть конек, чтобы он оказался под центром тяжести тела и обеспечил равновесие. Другими словами, в течение первых стартовых шагов игрок бросает тело вперед. Это похоже на то, как держит корпус легкоатлет-спринтер, когда уходит со стартовых колодок.

В хоккее используются три основных типа старта: старт прямой (фронтальный), перешагиваниями (боковой) и спиной вперед. Как и любой другой аспект катания на коньках, взрывной старт включает такие составные части:

- правильная постановка граней лезвия конька, чтобы упереться в лед;
- правильное распределение веса тела;
- оптимальный мах ногой;
- быстрое движение ногами.

Осваивая навык трех типов старта, вы сможете выполнять взрывные ускорения, независимо от того, в какую сторону вы развернулись, затормозив, или в каком направлении вы хотите стартовать.

Шайбу вести нужно на достаточном расстоянии впереди, чтобы взрывным стартом начать двигаться с шайбой. Если же шайба слишком близко от корпуса, она блокирует движение игрока. Общее правило для ускорения с шайбой состоит в том, что шайба должна двигаться первой, а игрок следовать за ней.

Принципы генерирования энергии, приложения и сопровождения усилия, а также возврата ног в исходное положение относятся к стартам так же, как и ко всем другим маневрам в хоккее.

Примечание: при каждом отталкивании носками при старте требуется работа мышц ступни точно так же, как при хлыстовом движении носка в процессе скольжения лицом вперед шагами. Ступня должна быть изогнута в подъеме, пальцы ног напряжены (рис. 7.1), а защита ахилла на заднике конька должна давить на заднюю часть толчковой ноги.

Рисунок 7.1 — Положение ступни при старте с носков: пальцы ног напряжены

ПРЯМОЙ (ФРОНТАЛЬНЫЙ) СТАРТ

Прямой (фронтальный) старт выполняет игрок, располагаясь лицом вперед в направлении, в котором он собирается двигаться, — например, если после скольжения спиной вперед игрок затормозил и хочет стартовать в противоположном направлении, снова туда, откуда только что двигался. Другой пример — после вбрасывания: если шайба оказалась прямо перед стартующим игроком, он должен выполнить прямой старт вперед, чтобы овладеть шайбой. Для прямого старта коньки и ноги игрока должны принять форму буквы V. В следующих инструкциях описан прямой старт с правой ноги и конька.

Первый шаг

Подготовка

1. Развернуть оба конька и ноги в стороны в форме широкой буквы V (пятки вместе, носки врозь). Коньки развернуты в стороны под углом примерно 80—85° к направлению движения (рис. 7.2 и 7.3, *а*). Ребро толчковой ноги упирается в лед под острым углом, чтобы не допустить соскальзывания лезвия. Стартуя с неподвижного положения, ребро толчкового конька должно быть развернуто боком к направлению движения.

2. Перенести вес всего тела на правый (толчковый) конек (рис. 7.3, *б*).

Рисунок 7.2 — Прямой старт: коньки развернуты в стороны под углом примерно 80—85° к направлению движения

Генерирование энергии

3. Согните ногу под углом 90° и поставьте толчковый конек на ребро так, чтобы конек и ступня находились под острым углом (порядка 45°) к поверхности льда. Чем сильнее давление на лед (ребром конька, согнутой ногой и весом тела), тем большей будет энергия последующего усилия.

Приложение и сопровождение усилия и возврат ноги в исходное положение

4. Начиная отталкивание, резко наклонить корпус вперед в нужном направлении движения. Центр тяжести расположить пониже, верхняя часть подана под углом вперед, в полной готовности к мощному старту за счет резкого усилия толчковой ноги, конек отталкивается ребром ото льда (рис. 7.3, *в*). Так как корпус сильно наклонен вперед, первые отталкивания выполняются передней частью внутреннего ребра коньков. Наклонив верхнюю часть корпуса вперед, сделать первый шаг, вынеся вперед переднее (левое) колено и конек левой ноги. Левый конек двигается вперед, пока не коснется льда под центром тяжести вашего тела (рис. 7.3, *г—д*). Движение вперед является результатом мощного маха ногой, наклона корпуса вперед и выноса подальше вперед левой ноги и конька.

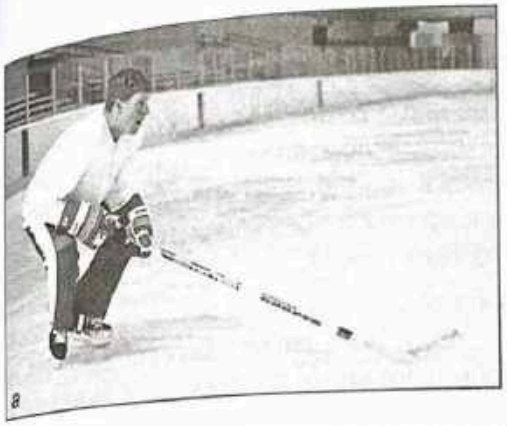
5. Левый (передний) конек должен касаться льда первыми двумя дюймами (5,1 см), т. е. носком, внутреннего ребра конька (лезвие конька наклонено к поверхности льда под углом 45°), причем конек развернут в сторону под углом примерно 70—75° к направлению движения вперед. Пятка конька не должна касаться льда. Как только левый конек коснулся льда, — упираясь в лед левым ребром под острым углом, центр тяжести тела прямо над этим коньком, — он готов к немедленному отталкиванию (рис. 7.3, *д*). Если же угол наклона конька недостаточно острый или же вес тела расположен на пятке, конек проскользнет по льду без упора и перейдет на скольжение. Скольжение прерывает процесс ускорения, так как это задерживает следующий шаг.

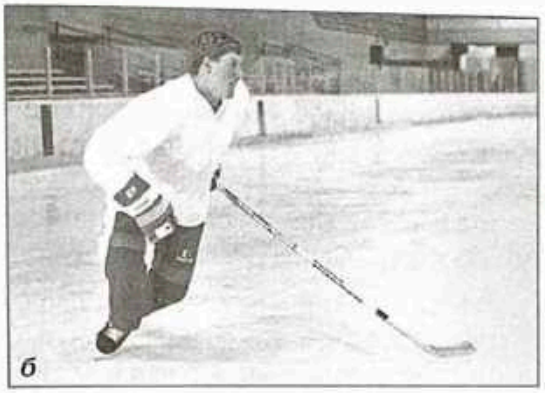
6. Оттолкнувшись, немедленно верните толчковый конек (уже ненагруженный) в исходное положение под центром тяжести тела. Этот конек должен пройти рядом с направляющим (скользящим) коньком в форме V-ромба вперед, готовый к тому, чтобы снова коснуться льда. Во время возврата в исходное положение конек должен быть развернут, проходить рядом с опорным коньком и идти дальше вперед, где снова коснуться льда как новый толчковый конек (рис. 7.3, *е*).

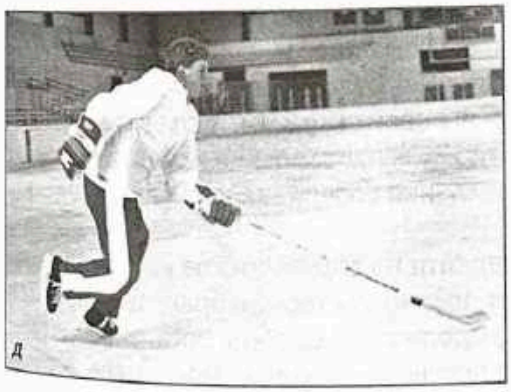
Второй шаг

1. Когда левый конек касается льда, он должен опуститься на носок внутреннего ребра, центр тяжести тела — прямо над ним, нога сильно согнута в колене. Если левый конек коснулся льда как следует, он уже находится в положении генерирования усилия и готов сразу же начать работать как новый толчковый конек.

Примечание: критически важными условиями для немедленного отталкивания являются контакт со льдом передней частью конька (носком), расположение внутреннего ребра под острым углом к поверхности льда и сильно согнутая в колене толчковая нога.







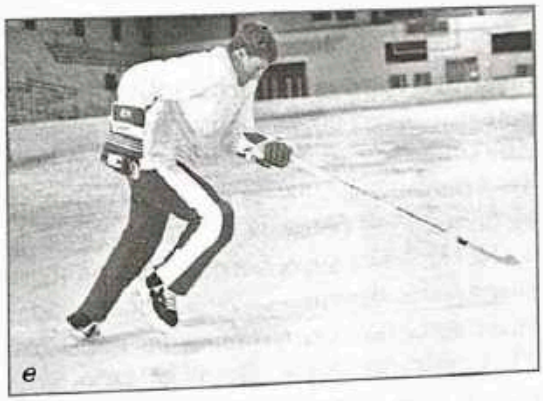


Рисунок 7.3 — Последовательность движений при прямом (фронтальном) старте

Генерирование энергии, приложение и сопровождение усилия и возврат ноги в исходное положение

2. Оттолкнуться мощным толчком с внутреннего ребра конька. Центр тяжести расположить пониже, верхняя часть подана под углом вперед. Толчковая нога в конце движения должна полностью выпрямиться в колене. В ходе отталкивания перенесите вес тела вперед, следуя за ним левым коленом и коньком вперед, пока конек не коснется льда под центром тяжести вашего тела (рис. 7.3, *ж*).

3. Когда правый конек касается льда, он обязательно должен опуститься на носок внутреннего ребра, все еще развернутый в сторону, нога сильно согнута в колене, и центр тяжести тела — прямо над ним. На втором шаге конек опорной ноги развернут в сторону, под углом примерно 60—65° к направлению движения вперед. Вес тела сосредоточен всего лишь на первых 2—3 дюймах (5,1—7,6 см) носка внутреннего ребра конька. Если вес тела будет расположен на пятке, конек проскользнет по льду без упора и перейдет на скольжение. Скольжение снижает скорость и задерживает следующий шаг.

4. Оттолкнувшись, немедленно верните толчковый конек (уже ненагруженный) в исходное положение под центром тяжести своего тела. Этот конек должен пройти рядом с коньком опорной ноги направляющим (скользящим) коньком в форме V-ромба вперед, готовый к тому, чтобы снова коснуться льда. Во время возврата конек должен быть развернут; когда он возвращается в исходное положение, проходит рядом с опорным коньком и идет дальше вперед, где снова касается льда как новый толчковый конек.

Последующие шаги

Вы завершили выполнение первых двух беговых шагов фронтального старта. Некоторые игроки предпочитают разгоняться 3—4 беговыми шагами. Количество беговых шагов обычно зависит от конкретной игровой ситуации. Если впереди большое открытое пространство на площадке, уйти в том направлении можно с помощью 3—4 беговых шагов. Если же вы ощущаете давление соперника, вам удастся сделать не более 1—2 беговых шагов.

После начальных беговых шагов нужно перейти на спринтерское катание шагами вперед. Не бегите — нужно воспользоваться преимуществом набранной скорости и возможностью скольжения на коньках. Продолжайте двигать ногами в быстром спринтерском темпе. Верхняя часть корпуса постепенно поднимается выше. К пятому-шестому шагу верхняя часть корпуса должна быть в положении, необходимом для скольжения вперед шагами, с наклоном надо льдом под углом примерно 45°. Если слишком резко выпрямить корпус, нарушится прямолинейное движение. Многие хоккеисты с быстрым стартом дольше удерживают в наклоне (в течение более долгого периода, чем игроки, хуже владеющие навыком взрывного старта).

На заметку игрокам

- Ускорение требует нескольких беговых шагов.
- Толчок каждый раз должен быть мощным, с полным выпрямлением толчковой ноги в колене, в быстром спринтерском темпе (темп работы ног).
- Возврат ног в исходное положение после каждого толчка должен быть полным.
- После каждого следующего бегового шага вы продвигаетесь дальше, чем после предыдущего бегового шага. При первом шаге дистанция, которую вы можете проехать, ограничена, поскольку ваше тело еще не разогналось (так как вы преодолеваете силу инерции).

• Корпус сильно наклонить вперед.

• Отталкивание прыжком должно быть направлено в сторону, а не вверх! Высота подпрыгивания не является целью упражнения, она должна быть минимальной.

• Функция ребер коньков состоит в том, чтобы образовать во льду ложбинку, с которой можно оттолкнуться вперед.

• Движения руками должны производиться по диагонали вперед-назад соответственно направлению усилия ног (и в одном ритме с движениями ногами).

• Клюшку прижать ко льду в таком положении, которое позволяет держать шайбу впереди на достаточном расстоянии во время ускорения. Если шайба мешает продвижению вперед, игрок вынужден притормаживать.

• Взрывной старт похож на процесс падения. Но это контролируемое падение. После длительных тренировок вы сумеете освоить этот процесс контролируемого падения, однако на тренировках будете многократно падать на лед. Для равновесия и стабильности плечи нужно распрямить, а грудную клетку поднять повыше. Голова и подбородок подняты, взгляд устремлен вперед.

• При правильном старте зарубки от коньков на льду получаются короткие, заметно развернутые в сторону и глубокие. Такие зарубки свидетельствуют, что усилие сконцентрировано одномоментно на достаточно коротком пространстве (лучше всего в пределах 2—3 дюйма, или же 5,1—7,6 см, но в любом случае не больше чем длина лезвия конька). Это позволяет выполнить взрывное движение. Длинные зарубки на льду скорее говорят о скользящих, а не беговых шагах. Скольжение уменьшает усилие и является частью процесса снижения скорости.

На схеме, приведенной на рисунке 7.4, показаны начальные шаги взрывного старта вперед.

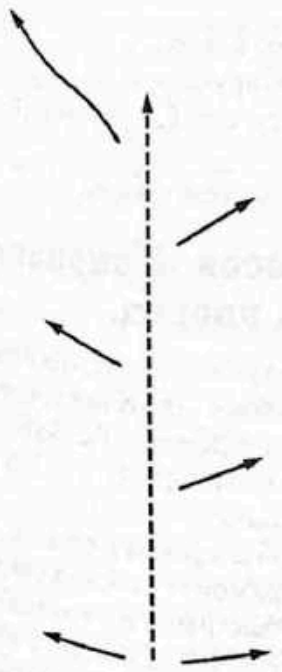


Рисунок 7.4 — Фронтальный старт (с изображением зарубок, оставшихся на льду)

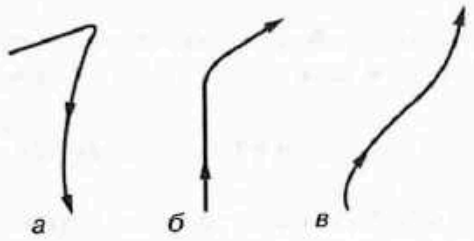


Рисунок 7.5 —Зарубки на льду показывают различные ошибки при выполнении первых шагов фронтального старта: *а*— носок повернут прямо вниз; *б* — лезвие коснулось льда, будучи развернутым прямо вперед; *в* — конек коснулся льда пяткой

На рисунке 7.5 показаны неправильные следы, оставляемые на льду при фронтальном старте. Нужно научиться узнавать эти неправильные следы и понимать причины ошибок, которые приводят к этому. Начинайте выполнять стартовые упражнения на чистом льду, чтобы на нем были видны зарубки. По зарубкам на рисунке 7.5, *а* видно, что толчок короткий, развернутым под острым углом в сторону коньком. Однако в какой-то фазе отталкивания толчковый носок повернулся прямо вниз, из-за чего произошло соскальзывание конька на плоском ребре. Результат — сорванный толчок и потеря равновесия.

Зарубки на рисунке 7.5, *б* показывают, что лезвие конька контактировало со льдом, направленное прямо, а не развернутое в сторону. Из-за этого конек перешел на скольжение. Для того чтобы оттолкнуться ото льда, игроку пришлось сначала развернуть конек в сторону. Результат этой ошибки — потеря скорости.

Зарубки на рисунке 7.5, *в* показывают, что конек коснулся льда пяткой. В связи с этим конек начал скольжение, замедлив темп движения ног.

Переход на скольжение может быть результатом различных ошибок.

- Внутреннее ребро носка опорного конька наклонено под недостаточно острым углом к поверхности льда.
- Центр тяжести находится слишком далеко от носка (на пятке).
- Конек контактирует со льдом пяткой.
- Нога не полностью выпрямлена в колене.
- Корпус и вес тела недостаточно далеко вынесены вперед.
- Незначительный угол разворота конька, контактирующего со льдом (в момент касания льда носок конька направлен вперед, а не под острым углом к направлению движения).
- Медленный или неполный возврат ноги в исходное положение.

Ускорение с медленной до высокой скорости при движении лицом вперед

Существует вероятность возникновения многих ситуаций, в которых игроку нужно моментально ускориться с плавного, небыстрого скольжения. В таких случаях игроки должны уметь моментально "прибавить обороты" и перейти на более быстрое движение с помощью приемов скоростно-силового катания (FAST). Это взрывной маневр, за которым действительно интересно наблюдать.

- Ускорение с медленного скольжения до высокой скорости с отталкивания носками коньков: ускорение до высокой скорости по прямой похоже на старт с места. В таких ситуациях игроку нужно сорваться с места быстрыми и взрывными движениями. Поэтому первые шаги должны быть БЫСТРЫМИ! Для этого первые два шага нужно выполнить на носках коньков, как при фронтальном старте. То же можно сделать и при ускорении по кривой или по кругу; это будет похоже на старт боковыми перешагиваниями.

• Ускорение с медленного скольжения до высокой скорости отталкиванием "двойная помпа". Еще один способ ускорения с переходом с невысокой на высокую скорость — это способ, который я называю "двойной помпой". В этом маневре игрок отталкивается одним коньком два раза подряд с носка толчковой ноги. Оба отталкивания должны быть мощными и быстрыми. С помощью "двойной помпы" можно ускориться до высокой скорости по прямой. То же можно сделать и для ускорения по кривой или по кругу; в этом случае после двойного отталкивания следуют перешагиваниями лицом вперед.

СТАРТ ПЕРЕШАГИВАНИЕМ (БОКОВОЙ СТАРТ)

Старт перешагиваниями (боковой старт) — эффективный способ старта после хоккейного торможения (см. раздел об остановках в хоккее — глава 8). После хоккейного торможения игрок часто оказывается развернутым лицом в сторону относительно нового направления движения. Такое положение — идеально для бокового старта перешагиваниями (рис. 7.6). С помощью такого старта можно ускориться как в новом направлении, так и продолжить двигаться в том же направлении, что и раньше.

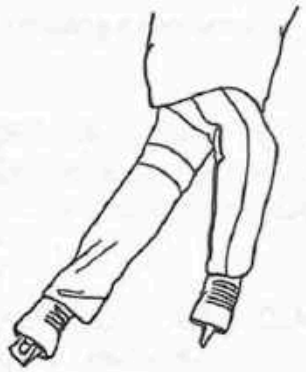


Рисунок 7.6 — Боковой старт (перешагиваниями) с переносом правой ноги через левую

Этот старт представляет собой маневр бокового перешагивания, — сначала выполнить толчок внешним коньком (шаг-толчок с внутреннего ребра конька), а потом внутренним коньком (Х-отталкивание с внешнего ребра конька). Внешний конек двигается к центру тяжести, в то время как внутренний (скользящий сзади) конек переносится через внешний и ставится носком на лед впереди внутреннего конька на расстоянии 2—3 дюймов, или же 5,1—7,6 см. Как и при старте по прямой, вес тела располагается низко и подается в сторону от центральной линии тела (теперь это боковой вектор).

Для выполнения взрывного старта боковыми перешагиваниями, перенесите вес тела, как если бы вы толкали тяжелый объект (например, подталкивали автомобиль) плечом. Как и при фронтальном старте, первые шаги должны быть быстрыми и мощными беговыми шагами. Сочетание быстроты (скорости смены ног), мощного выноса ног и покрываемого расстояния обеспечивает взрывной старт.

Сами перешагивания выполняются так, как будто вы совершаете прыжки в сторону по боковой линии, с переносом одной ноги через другую, в то время как коньки и корпус расположены боком к нужному направлению движения (рис. 7.7). Это критически важный момент. Если один или оба конька развернутся в сторону нужного направления движения, ребрам конька не удастся упереться в лед, и коньки начнут скользить по прямой, исключая возможность бокового старта перешагиваниями.

Рисунок 7.7 — Боковой старт (перешагиваниями): коньки расположены перпендикулярно направлению движения

Следующие далее инструкции касаются бокового старта перешагиваниями влево (когда правый конек переносится через левый). Для бокового старта вправо нужно выполнить эти инструкции в обратном порядке.

Первый шаг

Подготовка

1. Левый конек является внутренним (ведущим) коньком, а правый конек — внешним (ведомым). Опереться на внешнее ребро левого конька и внутреннее ребро правого конька, на ширине плеч, перпендикулярно нужному направлению движения. Ноги сильно согнуть в коленях (рис. 7.8, *а*).

Генерирование энергии

2. Перенести вес тела на внутреннее ребро правого (внешнего) конька. Еще сильнее согнуть ноги в коленях и упереться в лед внутренним ребром этого конька.

Первый шаг: шаг-толчок

3. Оттолкнуться внутренним ребром правого (внешнего) конька. Во время отталкивания, перенести вес тела в сторону (влево) за левое внешнее ребро конька и одновременно с этим наклонить корпус влево (рис. 7.8, *б*).

Второй шаг: Х-отталкивание

4. Прыжок влево в ходе выполнения перешагивания правой ногой через левую. Оттолкнуться левым (внутренним) коньком с внешнего ребра, в то время как правый (внешний) конек начинает переставляться через левый конек и ставится впереди него. Выполнить Х-отталкивание под центром тяжести своего тела, с полным выпрямлением толчковой ноги (рис. 7.8, *в—г*).

5. Правый конек нужно опустить на лед впереди внутреннего конька на расстоянии 2—3 дюймов, или же 5,1—7,6 см. После контакта со льдом этот конек должен быть все так же направлен в сторону, под углом около 70—75° к направлению прямолинейного движения, а вес тела — располагаться на внутреннем ребре конька (рис. 7.8, *д*). Пятка конька не должна касаться льда. Стартуя, переместить центр тяжести тела и правое колено переносимой ноги на максимально возможное расстояние прыжком влево. Прыжок должен быть направлен в сторону! Если подпрыгивать вверх, боковое движение замедлится. Ваша задача — расстояние отталкивания, а не высота отрыва от поверхности льда.

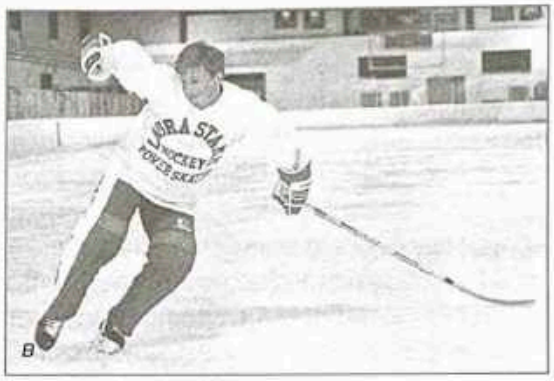
6. Оттолкнувшись, немедленно верните левый конек (уже ненагруженный) в исходное положение под центром тяжести своего тела. Этот конек должен пройти рядом с правым (опорным) коньком в форме V-ромба вперед, готовясь к тому, чтобы работать как новый толчковый (контактирующий со льдом конек) (рис. 7.8, *е*).

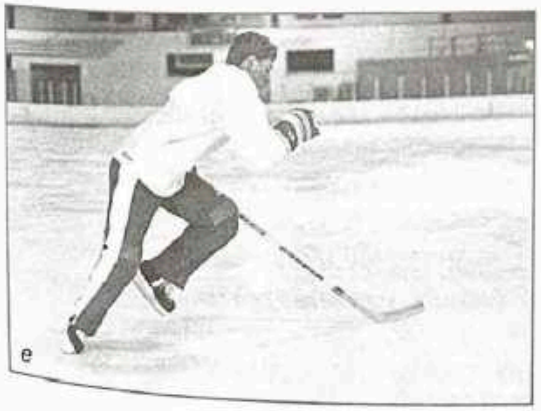
Второй шаг

1. Выполнить только одно перешагивание. Второй шаг выполняется фронтально.

2. Когда правый конек касается льда, он сразу же становится новым толчковым коньком. Опуская правый конек на внутреннее ребро после перешагивания, правый конек и таз игрока должны все так же располагаться боком к направлению движения. За мгновение до отталкивания левой ногой и коньком разверните таз вперед (рис. 7.8, *е*). Следующий и все дальнейшие шаги должны быть мощными спринтерскими шагами, как при фронтальном старте. Все последующие отталкивания выполняются как отталкивания шагом вперед (рис. 7.8, *ж*).

Рисунок 7.8 — Последовательность движений при боковом старте перешагиваниями





3. Когда правый конек касается льда (фронтально), нужно, чтобы он стал на носок, а вес тела расположился на его внутреннем ребре, пятка оторвана ото льда. Это повтор второго шага во время фронтального старта.

4. Оттолкнувшись направленным вперед шагом, немедленно верните правый конек (уже ненагруженный) в исходное положение. Этот конек должен пройти рядом с левым коньком (ноги и коньки принимают форму V-ромба) и выдвинуться вперед, готовясь к тому, чтобы работать как новый толчковый (контактирующий со льдом) конек.

Последующие шаги

При выполнении третьего или четвертого шага коньки должны перейти на скольжение, угол наклона верхней части корпуса постепенно должен увеличиваться. После 5—6 шагов верхняя часть корпуса должна быть в положении, необходимом для скольжения вперед шагами, с наклоном надо льдом под углом примерно 45°.

На заметку игрокам

- В ходе перешагиваний контактирующий со льдом конек должен касаться льда, быть развернутым в сторону (под углом примерно 70—75° к направлению движения), иначе ребро контакта не сможет достаточно прочно упереться в лед. На рисунке 7.9 показана схема зарубок, которые оставляют на льду коньки, когда правильно выполняется последовательность бокового старта перешагиваниями.
- Первый толчок (внешним коньком) сдвигает вес тела в сторону. Второй толчок (внутренним ребром внутреннего конька) смещает вес тела еще дальше в сторону.
- Ребра коньков должны упираться в лед под острым углом.

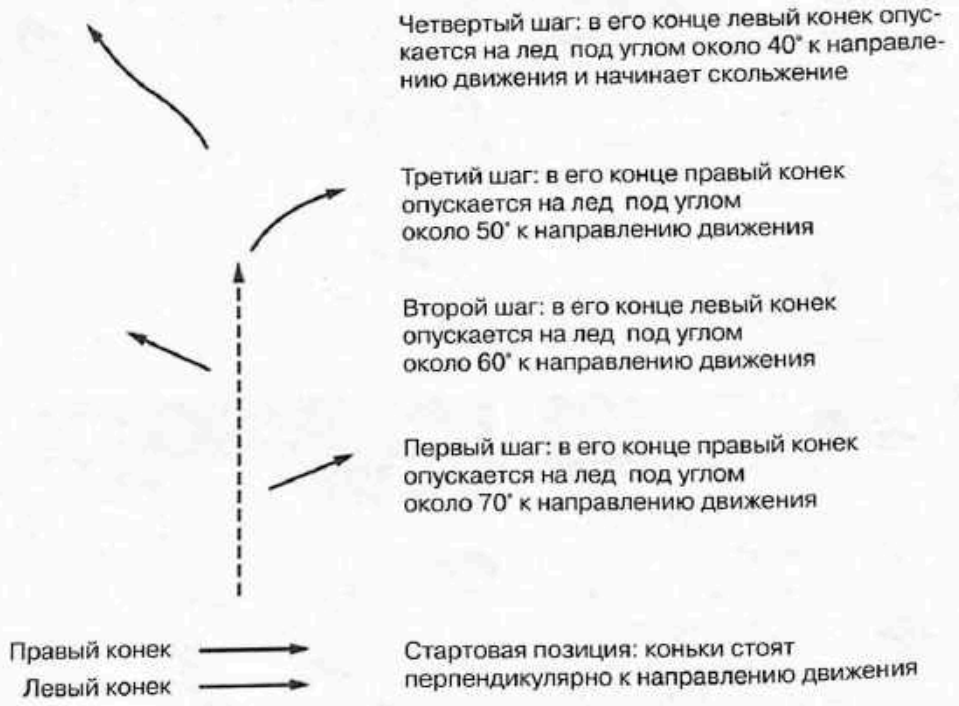


Рисунок 7.9 — Схема бокового старта перешагиваниями с переносом правой ноги над левой (показано направление зарубок на льду после такого старта)

• Отталкиваться опорной ногой нужно точно с ребра, которое упирается в лед. Важно не допускать проскальзывания толчкового конька.

• Для равновесия и стабильности плечи нужно распрямить, а грудную клетку поднять повыше. Голова и подбородок подняты, взгляд устремлен вперед.

СТАРТ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Одно из основополагающих правил в хоккее состоит в том, что игроки всегда должны следить за игровой ситуацией. Поэтому нередко им приходится стартовать спиной вперед. Защитникам нужно владеть взрывным ускорением спиной вперед, не упуская из виду нападающего, чтобы тот не разорвал дистанцию и не сблизился с защитником. Защитникам, которые этого делать не умеют, приходится сначала стартовать лицом вперед, сделать в таком положении несколько шагов, и развернуться спиной вперед. Этого ни в коем случае нельзя делать. Пока они выполняют такой маневр, они не знают, что происходит у них за спиной. Таким образом, нарушается один из главных постулатов хоккея: нельзя ни на секунду поворачиваться к шайбе спиной и выключаться из игры. В результате нападающий получает преимущество над защитником.

Стартуя спиной вперед, вы ограничены в том, как далеко вы можете сместить центр тяжести или насколько сильно можно наклонить назад верхнюю часть корпуса (в сторону направления движения), потому что имеется риск опрокидывания назад и падения. Поэтому стартовать спиной вперед так же резко, как при фронтальном старте, невозможно.

В хоккее используются два типа старта спиной вперед. Один — прямой старт спиной вперед, а второй — старт спиной вперед с перешагиваниями. В игре выбор одного или другого способа определяется конкретной ситуацией, где один прием выгоднее другого. Например, защитнику нельзя первым сдвигаться в какую-то сторону, угадывая направление движения соперника, потому что нападающий может обойти его с другой стороны. Преимущество прямого старта спиной вперед в том, что ноги защитника находятся в нейтральном положении. Кроме того, защитник двигается по прямой линии назад и все время держит нападающего в поле зрения. Если нападающий делает движение в сторону, защитник может быстро сдвинуться или повернуться в ту же сторону и перекрыть путь сопернику. Однако прямой старт спиной не настолько быстрый, как старт спиной вперед с перешагиваниями. Последний может быть предпочтительней, если только нападающий не слишком сблизился с защитником.

Старт спиной вперед с перешагиваниями имеет один очевидный недостаток: перешагнув в одну сторону, защитник какое-то мгновение остается расположенным в той стороне. Это создает возможность для нападающего сделать финт и уйти в противоположную сторону. Опытный нападающий умеет выждать момент, когда защитник сделает преждевременно шаг в сторону, видит эту возможность, срывается с места и обходит защитника с другой стороны. Стартуя спиной вперед с перешагиваниями, нужно убедиться, что между вами и нападающим имеется достаточный зазор, а иначе можно попасться на финт, и нападающий вас "сделает".

Примечание: в ситуациях, когда нападающий соперника сблизился и связал защитника, защитнику ничего больше не остается, кроме как использовать фронтальный старт, набрать старт, развернуться и далее двигаться спиной вперед. Однако это — рискованный вариант. Каждый раз, когда возможно, стартуйте спиной вперед, чтобы находиться лицом к игре.

Старт прямо спиной вперед

Старт прямо спиной вперед используется в том случае, если игроку требуется катиться на параллельно расположенных коньках, лицом к сопернику. Как и во всех других вариантах старта, для взрывного наращивания скорости ключевое значение имеют первые два шага.

Для старта прямо спиной вперед нужно выполнить ряд мощных и быстрых С-отталкиваний спиной вперед, направляя конек скольжения прямо назад. Различие между стартом прямо спиной вперед и движением шагом спиной вперед состоит в скорости передвижения ног: при старте прямо спиной вперед ноги двигаются значительно быстрее. Скольжение конька, контактирующего со льдом, должно быть минимальным. Однако каждый раз толчковая нога должна выполнять весь диапазон движений. Детальное описание движения спиной вперед С-отталкиваниями дано в главе 5.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Хотя для такого старта требуется переставлять ноги в очень высоком темпе, игрок должен обязательно полностью выпрямлять толчковую ногу в колене и потом полностью выполнять возврат этой ноги в исходное положение

Генерирование энергии

1. Так же, как и при движения спиной вперед С-отталкиваниями, толчок выполняется с внутреннего ребра. Развернуть пятку толчкового конька в сторону, сильно согнуть ноги в коленях, перенести вес тела на толчковый конек и поставить внутреннее ребро под острым углом к поверхности льда, чтобы подготовиться к отталкиванию (рис. 7.10, *а*).

Приложение и сопровождение усилия и возврат ноги в исходное положение

2. Выполнить каждое С-отталкивание спиной вперед с внутреннего ребра конька, поставленного под острым углом к поверхности льда. Закончить каждое отталкивание носком конька. Толчок должен быть мощным и быстрым, с полным выпрямлением ноги в колене (рис. 7.10, *б*).

3. Быстро вернуть толчковый конек (уже ненагруженный) в исходное положение и сразу же оттолкнуться другой ногой (рис. 7.10, *в—д*).

4. Максимальную скорость вы должны набрать после нескольких отталкиваний.

5. Выполнять взмахи руками синхронно с ногами по одинаковой диагонали. Правая рука идет вниз — в сторону, в то время как правая нога двигается прямо и в сторону (и наоборот).

На заметку игрокам

- Взрывное ускорение зависит от мощного толчка и быстрой смены ног. Цель — быстро проехать дистанцию. Небольшие шаги в припрыжку, возможно, выглядят быстрыми, но они не дают мощного ускорения, которое не позволяет опередить соперника.
- Таз нужно держать перпендикулярно направлению движения. Если же таз будет каждый раз при точке разворачиваться в сторону, траектория движения будет колебаться из стороны в сторону, а не строго назад.
- Лезвие направляющего (скользящего) конька должно всегда быть направлено прямо назад.

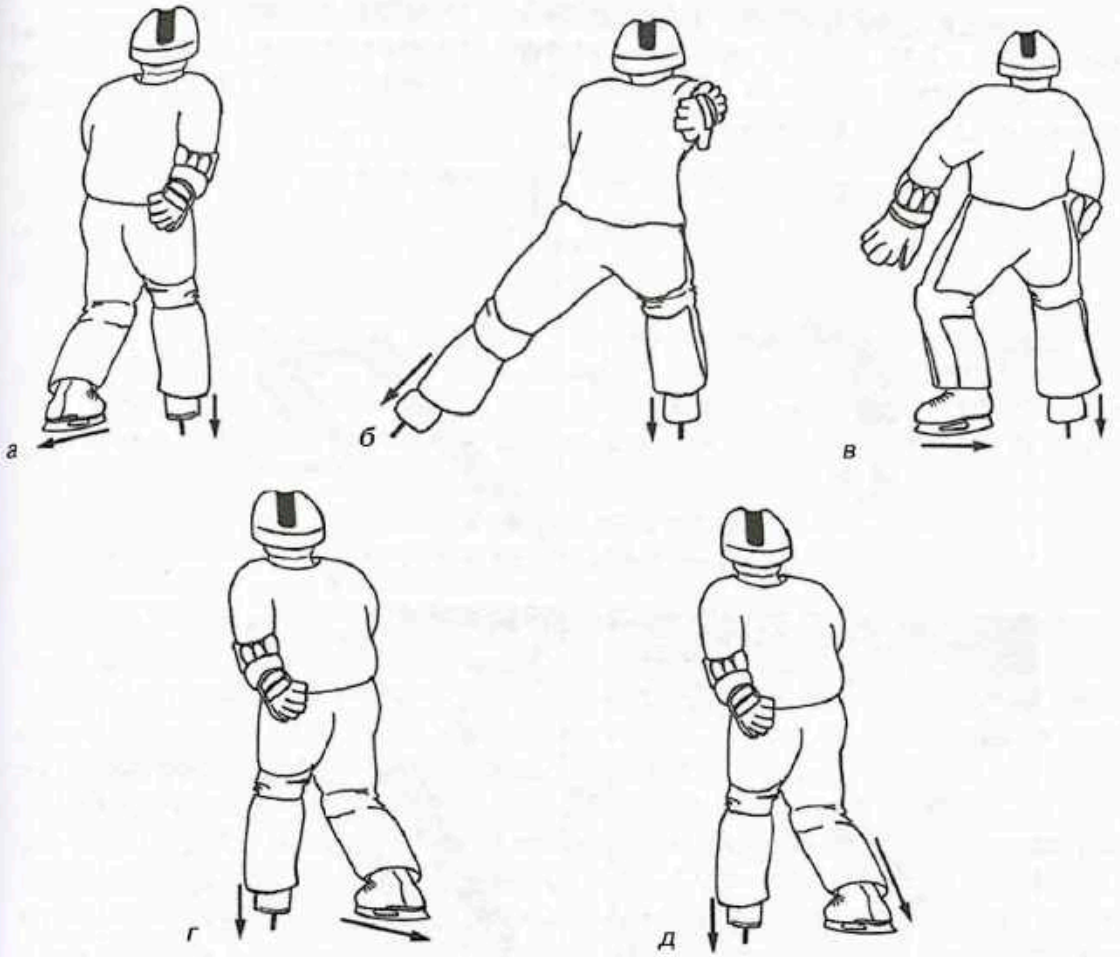


Рисунок 7.10 — Последовательность движений при прямом старте спиной вперед

• Толчковый конек должен быть прижат к поверхности льда на всю длину лезвия. Если пятка оторвется ото льда, вы не сможете полностью завершить отталкивание или правильно выполнить возврат конька в исходное положение.

• Направляющий конек должен быть прижат к поверхности льда на всю длину лезвия. Если пятка оторвется ото льда, вы можете упасть вперед, так как центр тяжести сместится за линию развернутых носков.

• Плечи и спину держать прямо. Как обычно, подбородок, глаза и голова подняты вверх.

Старт спиной вперед с перешагиваниями

Многие защитники считают, что могут быстрее стартовать спиной вперед с перешагиваниями, чем прямо спиной вперед. Однако прежде чем начинать старт спиной с перешагиваниями, нужно убедиться, что в процессе перешагиваний у соперника не появится возможность уйти от вашей опеки.

Как и при прямом старте спиной вперед, старт спиной вперед с перешагиваниями нужно начинать с мощного С-отталкивания. До перешагивания мощно и быстро выполнить С-отталкивание с полным выпрямлением толчковой ноги в колене (рис. 7.11, *а—б*). После этого сместить внутренний конек под себя (Х-отталкивание),

в то время как выполняется перешагивание внешним (теперь ненагруженным) коньком (рис. 7.11, *в—г*). (Техника выполнения перешагиваний из стороны в сторону подробно описана в главе 6). Схема выполнения старта спиной вперед с перешагиваниями показана на рисунке 7.12.

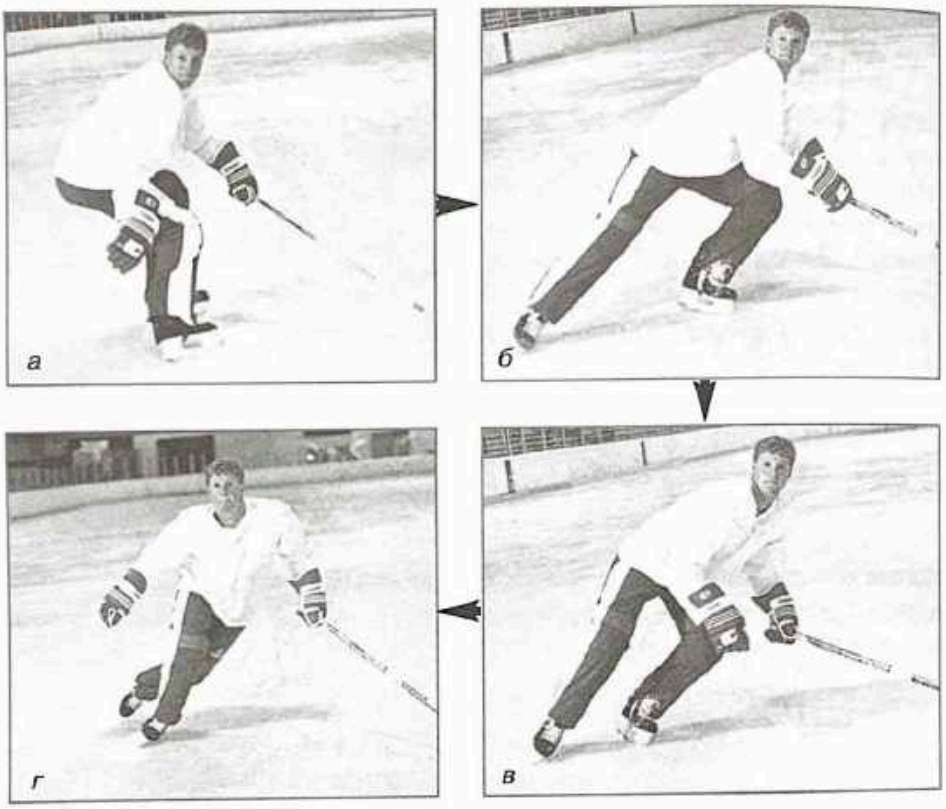


Рисунок 7.11 — Последовательность движений при выполнении старта спиной вперед с перешагиваниями

Рисунок 7.12 — Схема выполнения старта спиной вперед с перешагиваниями

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТАРТА

Предлагаемые далее упражнения составлены специально для того, чтобы помочь игрокам улучшить технику фронтального, бокового (перешагиваниями) старта и старта спиной вперед. Рекомендует также выполнять комбинированные упражнения (упражнения на остановку и старт), описанные в главе 8.

Упражнения на отработку фронтального старта

Эти упражнения направлены на улучшение координации, контроля катания на ребре конька и выбор угла наклона корпуса для взрывного фронтального старта.

Отработка шагов на носках, опираясь на борт

Для игроков базового уровня

1. Стать лицом к борту на расстоянии вытянутой руки от борта. Взяться за бортик обеими руками.

2. Развернуть коньки и ноги в стороны в форме широкого V-ромба: пятки вместе, носки и колени в стороны. Оставив коньки и колени в этом положении, перенести вес тела на внутренние ребра носков обоих коньков (рис. 7.13, *а*).

3. Опираясь на борт для равновесия, переступать с одного конька на другой. При этом вес тела должен приходиться на конек, контактирующий со льдом, на переднюю часть его внутреннего ребра (в пределах 2—3 дюйма, или 5,1—7,6 см от носка конька); конек нужно развернуть под углом примерно 80—85° к направлению движения, а пятку поднять и держать на расстоянии около 3 дюймов над поверхностью льда (рис. 7.13, *б*).

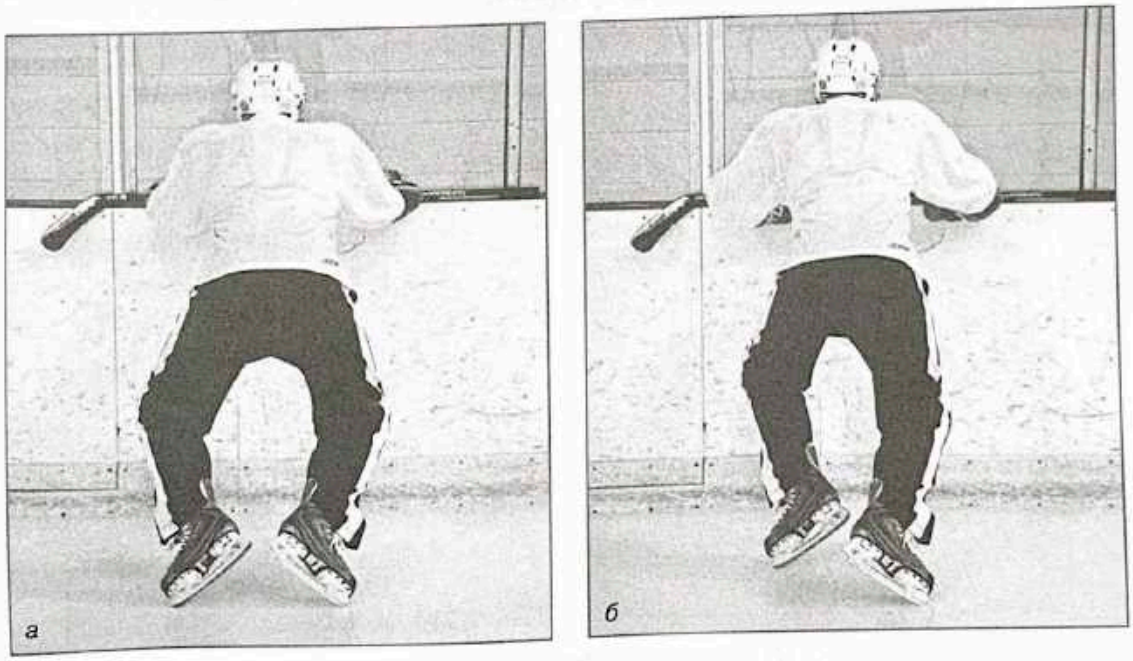


Рисунок 7.13 — Шаги на носках, опираясь на борт

Отработка старта с носков, опираясь на борт
Для игроков среднего уровня

Цель упражнения состоит в том, чтобы игроки развивали разные умения.

- Правильно становиться и стартовать с носков.
- Выдвигать вперед контактирующий со льдом конек, чтобы продвинуться дальше вперед, а не вверх.
- Выполнить наклон вперед верхней части корпуса.
- Полностью выпрямлять толчковую ногу и толчковый конек, вынося вперед колено передней ноги.
- Держать коньки и ноги разведенными (в форме V-ромба) в течение отталкивания и возврата толчковой ноги.

Выполнить старт с носков у борта, последовательно выполнив такие шаги:

1. Стать лицом к борту на расстоянии вытянутой руки от него. Взяться за борт обеими руками.

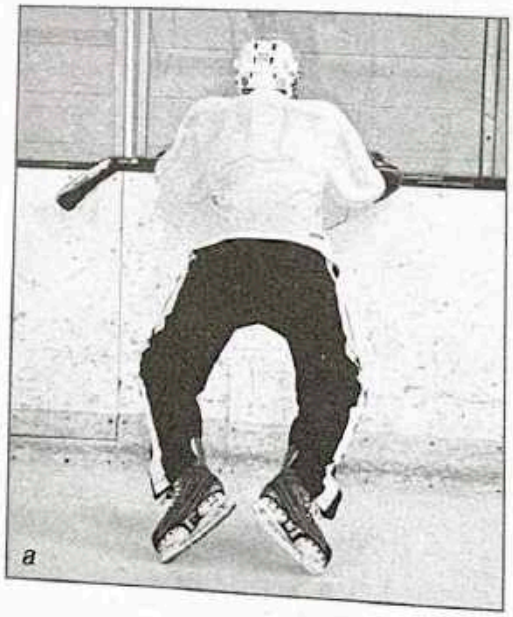
2. Развернуть коньки и ноги в стороны в форме широкого V-ромба: пятки вместе, носки и колени в стороны. Оставив коньки и колени в этом положении, перенести вес тела на внутренние ребра носков обоих коньков (рис. 7.14, *а*).

3. Наклонить корпус вперед, грудь впереди проекции колена передней ноги. Спина прямая, голова вверх; не сутультесь.

4. Выдвинуть направляющий конек вперед, мимо толчкового конька в положении V-ромба: когда один конек проходит рядом с другим, пятки остаются развернутыми внутрь, а носки — врозь.

5. Выдвинуть колено направляющего конька вперед, до касания борта. В момент касания с бортом вес тела смещен на носок, конек развернут в сторону под углом примерно 80—85° к направлению движения, а пятка поднята надо льдом на расстоянии около 3 дюймов (7,6 см).

6. Пока колено направляющего конька движется вперед к борту, полностью выпрямить толчковую ногу в колене и голеностопном суставе. В точке полного



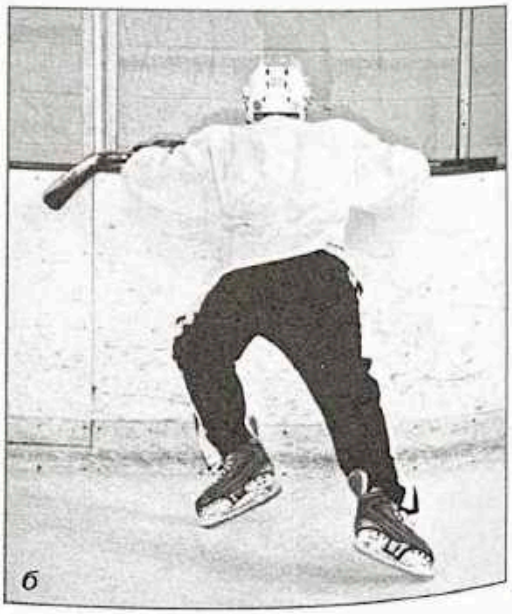


Рисунок 7.14 — Старт с носков, опираясь на борт

выпрямления толчковой ноги льда касается только носок внутреннего ребра (в положении хлыстового движения носка). Пятка должна быть поднята на расстояние около 3 дюймов (7,6 см) над поверхностью льда (рис. 7.14, *б*).

7. Повторить упражнение на коньке другой ноги.

8. Повторить упражнение, увеличив скорость смены ног и отталкивания.

Примечание: опираться на лед можно только носком конька. Пятка не должна касаться поверхности льда.

Походка пингвина

Для игроков среднего уровня

В этом упражнении игрок идет по льду на носках, как пингвин или утка. В течение всего упражнения колени и носки ног остаются в форме V-ромба.

1. Развернуть коньки и ноги в стороны в форме широкого V-ромба: пятки вместе, носки и колени в стороны. Оставив коньки и колени в этом положении, перенести вес тела на внутренние ребра носков обоих коньков (рис. 7.15, *а*).

2. Сильно согнуть ноги в коленях.

3. С согнутыми коленями, свести оба голеностопа вместе так, чтобы голени обеих ног и внутреннее ребро обоих коньков образовали острый угол с поверхностью льда: пятки вместе, носки врозь.

4. Переместить вес тела на переднюю часть внутреннего ребра обоих коньков (в пределах 2—3 дюйма, или 5,1—7,6 см от носка конька) и поднять пятки обеих ног, чтобы носки касались льда, а пятки оказались на расстоянии около 3 дюймов над поверхностью льда. Сохранять положение ног и коньков под тем же углом, а ноги так же сильно согнутыми, когда будете стоять на месте и балансировать на носках (рис. 7.15, *а*).

5. Научившись удерживать равновесие на носках в положении V-ромба, пройтись по льду походкой пингвина. При каждом шаге наступать на лед только передней частью внутренних ребер опорных коньков (развернутых под углом 45°): пятка поднята, колено согнуто, колени и коньки развернуть в стороны, тело всем весом давит

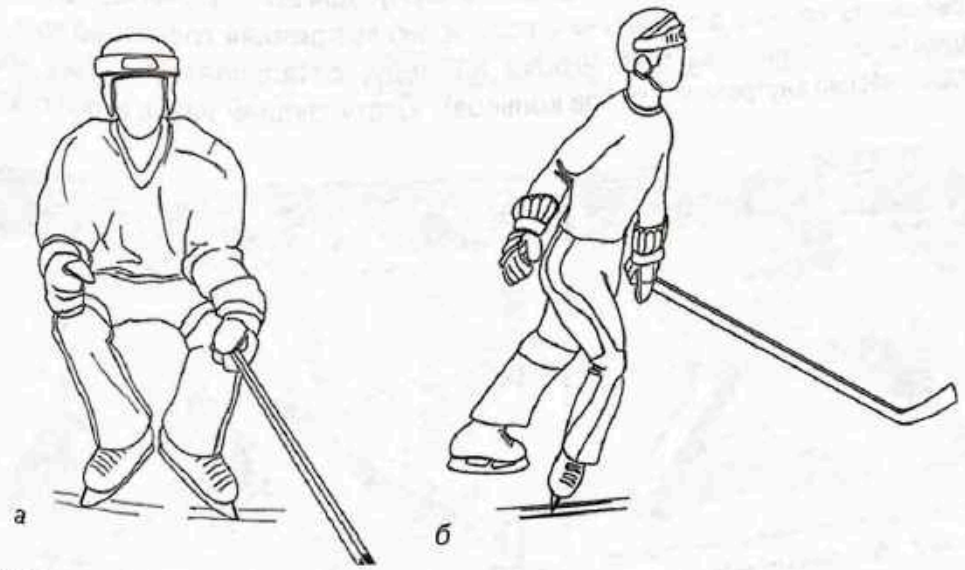


Рисунок 7.15 — Походка пингвина

на опорный конек (рис. 7.15, *б*). Не касаться пятками льда. Для походки пингвина пятки должны быть повернуты навстречу друг другу. Колени и пятки развернуты в противоположные стороны (в форме V-ромба) в момент передвижения ног.

6. Зарубки на льду после каждого шага должны быть развернуты в сторону от направления движения, и их длина не должна превышать 2—3 дюйма (5,1—7,6 см).

Примечание: если зарубка по длине равна длине лезвия конька, это значит, что пятка коснулась льда, а это вызывает скольжение. Если носок конька коснется льда в прямом направлении, вам придется поставить конек на лед всем лезвием, и это также приведет к скольжению конька по льду.

Бег пингвина

Для игроков высокого уровня

1. Бег на месте, опираясь на носки (внутренние ребра коньков), в позе пингвина, пятки вместе, а колени и носки врозь (в форме V-ромба). Вес тела во время бега на месте перенести на носки, пятки не касаются льда.

2. В этом положении пробежать от одной синей линии к другой. Не переходить на скольжение! Если носок опорного конька коснется льда, это также приведет к скольжению конька по льду.

3. Пробежать между синими линиями в такой же позе, но теперь с полным выпрямлением ног в колене.

4. Проверьте, как долго вы сможете бежать в такой позе по площадке, прежде чем конек коснется льда всем ребром и коньки начнут скольжение.

Фронтальный старт с сопротивлением

Для игроков высокого уровня

Цель упражнения состоит в том, чтобы игроки развивали разные умения.

- Правильно становиться на носки и стартовать с носков.
- Правильно ставить опорную ногу на лед и отталкиваться передней частью внутреннего ребра конька.
- Почувствовать, под каким углом наклонить корпус для выполнения взрывного старта.
- Выполнять мощные отталкивания, полностью выпрямляя толчковую ногу.

Толкать сопротивляющегося игрока по льду, отталкиваясь только носками (передней частью внутреннего ребра коньков). Отступающий назад игрок оказывает

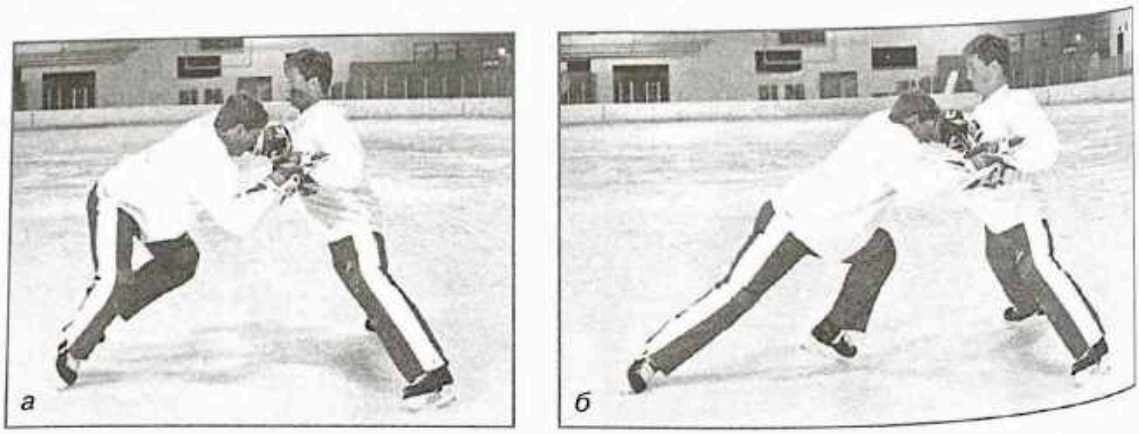


Рисунок 7.16 — Фронтальный старт с сопротивлением

сопротивление, тормозя плугом двумя ногами (см. гл. 8). Толкающий игрок держит пятки вместе, а колени и носки врозь (в форме V-ромба), пятки не касаются льда (рис. 7.16, *а—б*). Обратите внимание, под каким острым углом наклонена верхняя часть корпуса стартующего игрока (рис. 7.16, *б*).

Фронтальный старт с перешагиванием через клюшки

Для игроков высокого уровня

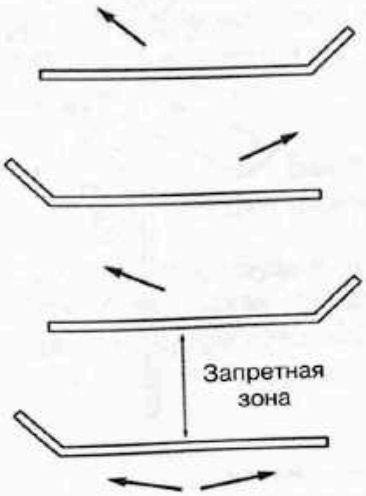
Старты через хоккейные клюшки помогают научиться более мощно и на более дальнее расстояние выносить ноги и верхнюю часть корпуса при каждом стартовом шаге. Цель — увеличить длину преодолеваемого расстояния, а не высоту. Предлагаемые далее инструкции предназначены для ситуации, когда игрок сначала отталкивается правым коньком и ногой.

Работа в группе с тремя другими игроками примерно одинакового роста и уровня мастерства. Один игрок начинает выполнять упражнение, а другие наблюдают за ним, потом меняются местами и выполняют упражнение по очереди.

1. Положите четыре хоккейные клюшки на лед, как показано на рисунке 7.17. Расстояние между клюшками постепенно увеличивается. Клюшки расставлены так, чтобы, выполняя первые 3—4 шага при фронтальном старте, игроку приходилось все сильнее наклонять корпус и преодолевать все большее расстояние при каждом последующем шаге. Выставляя расстояние между клюшками, следует учитывать габариты и уровень игрока. Преодолеть такое расстояние игроку должно быть сложно, но не невозможно. Если клюшки расположить слишком близко друг от друга, игрок будет просто перепрыгивать через них, вместо того чтобы все дальше вперед переносить через них ноги. Во всех таких упражнениях на старты через клюшки зона между первой и второй клюшками называется "запретной зоной". Касаться льда коньком в этой зоне нельзя.

2. Стать лицом к клюшкам и занять положение в форме широкого V-ромба, носки вплотную к первой клюшке. Изготовиться к толчку правым коньком и ногой (рис. 7.18, *а*).

3. Вес тела на правом (толчковом) коньке, обе ноги согнуты в коленях, внутренним ребром правого конька опереться в лед (под углом 45°). Наклонить верхнюю часть корпуса подальше вперед.



Третий шаг: приход на левый конек, развернутый в сторону под углом около 50° к направлению движения

Второй шаг: приход на правый конек, развернутый в сторону под углом около 60° к направлению движения

Первый шаг: приход на левый конек, развернутый в сторону под углом около 70° к направлению движения

Стартовая позиция: коньки развернуты в стороны под углом около 80° к направлению движения

Рисунок 7.17 — Фронтальный старт с перешагиваниями через клюшки (стрелки показывают угол разворота конька относительно направления движения)

4. Сильно оттолкнуться и перепрыгнуть через вторую клюшку. Приход на носок LFI. Левый конек опускается на лед под углом к направлению движения, вес тела приходится на этот конек, пятка не касается льда (рис. 7.18, *б*). Зарубка на льду должна быть короткой и под углом (в сторону от направления движения), что доказывает отсутствие скольжения.

5. Повторить, теперь с левой ноги, и перепрыгнуть через третью клюшку. Приход на носок RFI. Вес тела приходится на правый конек, носок которого развернут под углом к направлению движения, пятка не касается льда (рис. 7.18, *в*). Зарубка на льду должна быть короткой и под углом (в сторону от направления движения), что доказывает отсутствие скольжения.

6. Снова оттолкнуться правой ногой и перепрыгнуть через четвертую клюшку. Приход на носок LFI. Левый конек опускается на лед под углом к направлению движения, вес тела приходится на этот конек, пятка не касается льда (этот этап не показан на рис. 7.18). После четвертой клюшки — спринтерским ускорением набрать максимальную скорость. В процессе ускорения верхняя часть тела постепенно поднимается выше, а на максимальной скорости угол между поверхностью льда и верхней частью корпуса должен составить около 45°.

7. Освоив упражнение, увеличить расстояние между клюшками. Идея в том, чтобы теперь приходилось толкаться сильнее и преодолевать большее расстояние при каждом шаге, чем раньше; выполнение этого задания должно быть сложной, но не невозможной задачей. Преодолевая клюшки, прыгать нужно в длину, а не в высоту.

8. Повторить упражнение, теперь начиная с левой ноги. Помните, что стартовать и выполнять самый важный первый шаг отталкиванием нужно уметь в одинаковой мере с обеих ног.

9. Убрать клюшки. Выполните фронтальный старт и проверьте, сможете ли вы выполнить более длинные шаги, чем в упражнении с клюшками на льду. Двигать ногами нужно как можно быстрее. Не пренебрегайте скоростью движения ног, только чтобы оттолкнуться подальше.

Рисунок 7.18 — Фронтальный старт с перешагиваниями через клюшки

Спринтерские старты
Для игроков высокого уровня

Старт от линии ворот. Выполнить два или три беговых шага, после чего спуртовать вперед лицом к первой синей линии. Во время стартовых шагов нужно соединить воедино мощь усилия, скорость и расстояние, преодолеваемое с каждым шагом. Упражнение на время: фиксация времени нужна для ориентира, чтобы улучшать результаты.

Примечание: чем техничнее вы будете выполнять стартовые шаги, тем лучше будет результат по времени.

Упражнения на выполнение боковых стартов с перешагиваниями

Эти упражнения с боковыми стартами перешагиванием предназначены для развития координации, техники владения коньком и положения корпуса, необходимого для взрывного старта. Выполнять эти упражнения следует в обе стороны, чтобы умело делать первое отталкивание как правой, так и левой ногой.

Предлагаемые ниже упражнения требуют от игроков выполнять серию перешагиваний шагом и бегом. Перешагивания и перебежки выполняются в обе стороны.

Боковые старты перешагиваниями
Для игроков базового и среднего уровня

Инструкции в этом упражнении предназначены для перешагиваний правой ногой через левую.

Стать боком (перпендикулярно) нужному направлению движения. Сдвинуться влево, перешагивая правой (внешней) ногой через левую. Левый (направляющий или внутренний) конек игрок всегда ставит на внешнее ребро, подтягивает его под себя и выполняет Х-отталкивание. Правый (задний или внешний) конек после отталкивания (шаг-толчок лицом вперед) переносится через левый конек и опускается на внутреннее ребро.

Стартовать от одного бокового борта и пройти к противоположному борту боковыми перешагиваниями. Оба конька при перешагиваниях развернуты в сторону от направления движения.

Боковые старты перебежками
Для игроков высокого и среднего уровня

Повторить предыдущее упражнение, но перебежками, а не перешагиваниями. Перебежки на носках с выполнением отталкиваний обоих типов (шаг-толчок и Х-отталкивание) при каждой перебежке. Пятки не должны касаться льда! При каждом шаге пытайтесь двигаться подальше, а не повыше.

Боковые старты с перешагиванием прыжками
Для игроков высокого уровня

Повторить предыдущие упражнения, но теперь боковые перебежки выполняются прыжками. Задача — преодолеть максимальное расстояние после каждого движения в сторону. Переносить вес тела с одной ноги на другую следует шагом-толчком с внешнего конька. Х-отталкивание выполнять с внутреннего ребра, перенося вес тела еще дальше в сторону. При каждом отталкивании полностью выпрямить толчковую ногу в колене, пятки не касаются льда.

Боковые старты зигзагом с перешагиванием прыжками
Для игроков высокого уровня

Старт от линии ворот, лицом вперед вдоль борта (рис. 7.19). Затормозить на ближней синей линии. Выполнить боковые перешагивания прыжками (левой ногой через правую) по синей линии до противоположного бокового борта. Остановиться. Старт лицом вперед вдоль этого борта до дальней синей линии, затормозить и выполнить боковые перешагивания прыжками (правой ногой через левую) по синей линии до противоположного бокового борта, от которого вы начинали упражнение. Остановиться, прокатиться вперед вдоль борта и остановиться на линии ворот.

Помните: прыжок при каждом толчке должен быть направлен не вверх, а в сторону. Во время каждого перешагивания прыжком коньки касаются льда носками (пятки не касаются льда). Каждый раз пытайтесь прыгнуть дальше, а не выше.

Боковые старты с перешагиванием прыжками по свистку
Для игроков высокого уровня

По сигналу выполнить перешагивания прыжками правой ногой через левую с максимальной скоростью. Шаги — как можно более длинные, с максимально быстрыми перешагиваниями. По следующему свистку остановиться и сменить направление движения: перешагивания прыжками теперь выполнить вправо (левой ногой через правую). Менять направление после каждого свистка. Во время каждого перешагивания прыжком пятки не касаются льда.

Примечание: во всех предыдущих упражнениях с перешагиваниями коньки и корпус должны располагаться в сторону (под прямым углом) от направления движения.

Рисунок 7.19 — Боковые старты зигзагом с перешагиванием прыжками

Боковые старты с перешагиванием через клюшки
Для игроков высокого уровня

Это упражнение предназначено для тренировки более мощного отталкивания и более сильного наклона корпуса в сторону, чтобы покрывать большее расстояние на первых 3—4 шагах бокового старта перешагиваниями. Сосредоточиться нужно на том, чтобы после отталкивания вес тела сдвигался в сторону, а не вверх.

Расстояние между клюшками должно быть таким, чтобы перешагивать через них игроку было сложно. Это нужно для того, чтобы игрок развивал у себя умение бокового ускорения с помощью ног и переноса веса тела. Каждый последующий шаг должен быть длиннее предыдущего. Инструкции в этом упражнении предназначены для старта перешагиваниями правой ногой через левую.

Работа в группе с тремя другими игроками примерно одинакового роста и уровня мастерства. Положите четыре хоккейные клюшки на лед, как показано на рисунке 7.20. Выполнять инструкции, предложенные для упражнения на фронтальный старт через клюшки.

1. Стать левым боком справа от клюшек, оба конька параллельно друг другу и клюшкам (боком к направлению дальнейшего движения). Поставить левый конек вплотную к первой клюшке, параллельно ей. Коньки поставить на расстоянии чуть шире плеч друг от друга. Ноги согнуты в коленях, вес на правом (внешнем) коньке.

2. Выполнить перешагивание правым коньком через левый и через первую клюшку и опустить конек за второй клюшкой (не касаться льда в "запретной зоне"). Приход на носок внутреннего ребра правого конька, развернутого боком (под углом 70—75°) к направлению движения (рис. 7.21, *а—б*). Отталкивания при таком перешагивании выполняются следующим образом:

- первое отталкивание — правым коньком и ногой — с полным выпрямлением ноги (шаг-толчок). После этого толчка вес тела смещается влево (рис. 7.21, *а*);
- второе отталкивание — левым коньком и ногой — смещает ногу под игрока (Х-отталкивание), который выполняет перешагивание прыжком правой ногой через левую, с приходом на носок внутреннего ребра правого конька.

Примечание: правой пяткой не касаться льда при приземлении. В противном случае, игрок начинает скольжение.

3. Опираясь на носок правого конька, развернуть таз, грудь и плечи на 90°, пока корпус не будет направлен прямо вперед, готовый к фронтальному старту. Теперь оттолкнуться правым коньком с правого внутреннего ребра, как при фронтальном старте. Прыгнуть вперед через третью клюшку. Приход на носок левого внутреннего ребра, вес на этом же коньке, пятка не касается льда левого конька (рис. 7.21, *в*). Левый конек касается льда в развернутом положении, как для фронтального старта, внутреннее ребро упирается в лед под острым углом.

4. Оттолкнуться снова левым коньком и ногой и прыгнуть вперед, как при фронтальном старте, перепрыгнуть четвертую клюшку. Приход на носок правого внутреннего ребра (RFI), конек развернут в сторону. Этот шаг показан на рисунке 7.21. После четвертой клюшки — спринтерским ускорением набрать максимальную скорость. В процессе ускорения верхняя часть тела постепенно поднимается выше, а в момент, когда конек ставится на угол, достаточный для катания шагом вперед, угол между поверхностью льда и верхней частью корпуса должен составить около 45°.

5. Сосредоточиться нужно на том, чтобы после прыжка тело двигалось горизонтально через клюшку, а не вверх.

Помните: цель упражнения — продвинуться на большее расстояние в сторону, а не подпрыгнуть повыше.

Для того чтобы повторить упражнение в противоположную сторону, повернуться лицом в другую сторону. Теперь ближайшим к первой клюшке будет правый конек. Прыжок выполняется вправо, с перенесением левой ноги через правую.

Убрать клюшки и проверить, сможете ли вы выполнить более длинные шаги за тот же или меньший отрезок времени. Измерить дистанцию, пройденную за первые три шага (одно перешагивание и два шага прямо), и зафиксировать время, которое вам нужно, чтобы выполнить эти шаги. Работайте над удлинением пройденной дистанции и сокращением времени. Помните, если за то же или меньшее время преодолеть большее расстояние, это значит, что вы стартовали быстрее!

Третий шаг: приход на правый конек, развернутый в сторону под углом около 50° к направлению движения

Второй шаг: приход на левый конек, развернутый в сторону под углом около 60° к направлению движения

Первый шаг: приход на правый конек, развернутый в сторону под углом около 70° к направлению движения

Стартовая позиция: коньки расположены перпендикулярно направлению движения

Рисунок 7.20 — Боковые старты с перешагиванием через клюшки (стрелки показывают угол разворота конька относительно направления движения)

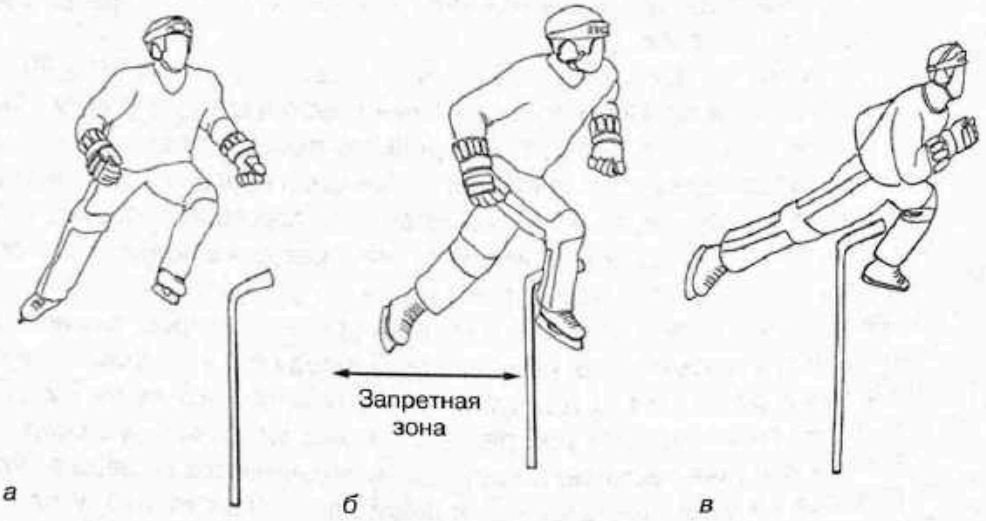


Рисунок 7.21 — Боковой старт с перешагиванием через клюшки

Спринтерский старт перешагиваниями
Для игроков среднего и высокого уровня

Старт от линии ворот. Выполнив боковой старт перешагиваниями, сделать 2—3 беговых шага (только одно перешагивание), после чего устремиться как можно быстрее к синей линии. Остановка. Новый старт (с одним перешагиванием) и спринт к дальней синей линии. Остановка. Новый старт и спринт к линии ворот на противоположном конце площадки. Остановка. Поменять сторону, в которую вы стартуете, и поработать над улучшением старта в обоих направлениях.

Помните: боковой старт должен включать только одно перешагивание. Все остальные стартовые шаги выполняются прямо вперед (фронтально).

Спринтерские остановки и старты
Для игроков среднего и высокого уровня

В этом упражнении отрабатываются остановки и старты со сменой направления на противоположное. При каждом старте главная задача — выполнить прыжок как можно дальше и в как можно более быстром темпе. Зафиксировать время, которое вам нужно, чтобы выполнить упражнение. Работайте над ускорением старта в обоих направлениях. (В гл. 8 дано детальное описание остановок в хоккее и предложено несколько упражнений на отработку стартов и остановок).

Старт перешагиваниями через створ ворот
Для игроков высокого уровня

Это упражнение предназначено для тренировки более мощного отталкивания и более сильного наклона корпуса вперед. Чем дальше наклонить вперед корпус, тем больше расстояние можно преодолеть стартовыми шагами. Данное упражнение похоже на старт с перешагиваниями через клюшки; приход опорного конька после первого отталкивания должен быть на верхнем секторе дуги створа ворот.

Примечание: рекомендуем это упражнение для игроков более высокого уровня. Игроки младшего возраста не могут (да этого от них и не требуется) обеспечить такую большую длину шага.

1. Поставить коньки параллельно линии ворот (боком к нужному направлению движения). Приготовиться к боковому старту с перешагиванием правой ногой через левую и в спринтерском темпе доехать до первой синей линии. Поставить левый (ведущий или внутренний) конек на линию ворот. Правый конек расположен параллельно левому, ноги немного шире плеч. Ноги согнуты в коленях, вес тела — на внешнем (правом) коньке.

2. Выполнить одно перешагивание прыжком (правой ногой через левую) и опуститься на верхнем секторе дуги створа ворот (или рядом с ним). Приход на внутреннее ребро правого конька (RFI), правый конек расположен почти параллельно верхнему сектору дуги створа ворот (под углом примерно 70—75° к направлению движения). После чего развернуться лицом вперед и в спринтерском темпе устремиться к синей линии.

3. Повторить упражнение, стартовав перешагиванием с переносом левой ноги через правую.

Упражнения на выполнение стартов спиной вперед

Упражнение с тремя отталкиваниями
Для игроков среднего уровня

Стать поближе к борту, лицом к нему. Перенеся вес на левый (толчковый) конек, согнуть ногу в колене и упереться внутренним ребром конька в лед. Выполнить С-отталкивание спиной вперед с левого внутреннего ребра конька. Толчок ногой должен быть мощным, а правый (направляющий) конек направить прямо назад. Выполнив отталкивание, вернуть толчковый конек и ногу в исходное положение к центру тяжести как можно быстрее. Оттолкнуться правым коньком и ногой. Выполнить три С-отталкивания подряд. Движение ног должно быть максимально быстрым, двигаясь спиной вперед по прямой. После третьего С-отталкивания остановиться и посмотреть, на какое расстояние удалось продвинуться после трех отталкиваний. Повторить упражнение, чтобы проехать большее расстояние за меньшее время. После этого повторите то же упражнение, выполнив первое отталкивание правым коньком и ногой.

Прямой старт спиной вперед с сопротивлением
Для игроков среднего и высокого уровня

Работа с сопротивлением заставляет игрока выполнять отталкивания правильно и мощно, что позволяет улучшить качество прямых стартов спиной вперед.

Выполнить предыдущее упражнение, но теперь с сопротивлением от партнера. Сопротивляющийся игрок держит один конец клюшки, а толкающий — другой. (Сопротивляющийся игрок тормозит передним плугом). Клюшку держать параллельно льду на уровне груди. Подробнее о технике выполнения упражнений с сопротивлением можно узнать в главе 5.

Спринтерский старт спиной вперед
Для игроков среднего и высокого уровня

Старт от линии ворот спиной вперед, после чего прокатиться в таком положении до первой синей линии. Зафиксировать время, которое вам потребовалось, чтобы преодолеть эту дистанцию. Поочередно меняйте толчковую ногу в начале старта — вы должны уметь с нужной силой и координацией выполнять этот старт как с правой, так и с левой ноги. Со временем вы должны значительно улучшить свое время в этом упражнении.

Упражнения на выполнение боковых стартов с перешагиваниями спиной вперед

Боковые старты перешагиваниями спиной вперед с тремя отталкиваниями
Для игроков среднего и высокого уровня

Выполнить упражнение, как при прямом старте спиной вперед с тремя отталкиваниями, но сделать три шага и отталкивания, как при боковом старте спиной вперед.

Первое отталкивание (С-отталкивание спиной вперед) выполнить с внешнего конька. Полностью выпрямить толчковую ногу, после чего перенести внешний конек впереди внутреннего конька. В момент переноса внешнего конька подтянуть внутренний конек и ногу под себя (Х-отталкивание). Третий шаг широкий (нейтрализующий), с приходом на внутреннее ребро конька. Он необходим для того, чтобы далее начать катиться спиной вперед. Соответственно потребуется также и третье отталкивание; это будет еще одно С-отталкивание назад, которое выполняется тем же коньком, с которого было выполнено первое С-отталкивание. Уделите внимание тому, чтобы максимизировать усилия при всех трех отталкиваниях.

Боковой старт перешагиваниями спиной вперед с сопротивлением

Для игроков высокого уровня

Работа с сопротивлением заставляет игрока выполнять отталкивания правильно и мощно, что позволяет улучшить качество боковых стартов перешагиваниями спиной вперед.

Упражнение выполняется так же, как и предыдущее при прямом старте спиной вперед с сопротивлением от партнера (который тормозит передним плугом), в то время как активный игрок стартует перешагиваниями спиной вперед. Сопротивляющийся игрок держит один конец клюшки, а толкающий — другой. Клюшку держать параллельно льду на уровне груди.

Спринтерский старт перешагиваниями спиной вперед

Для игроков высокого уровня

Стартуя перешагиваниями спиной вперед, засечь время прохождения от линии ворот до первой синей линии, после этого — от линии ворот до красной линии, а затем от линии ворот до дальней синей линии. Старт только одним боковым перешагиванием, а дальше двигаться до конца спиной назад прямо. Поочередно меняйте толчковую ногу и конек в начале бокового старта перешагиваниями.

Примечание: со временем вы должны значительно улучшить свое время в этом упражнении.

Вариант того же упражнения

Для игроков высокого уровня

Выполнить предыдущее упражнение, но после старта перешагиванием назад выполнить перешагивания из стороны в сторону спиной вперед. Подробнее о технике выполнения перешагивания из стороны в сторону спиной вперед можно посмотреть в главе 6.

Нападающий против защитника

Для игроков высокого уровня

Упражнение выполняется в паре с партнером: один — нападающий, другой — защитник. Защитник стоит на синей линии, готовый к тому, чтобы стартовать и двигаться дальше спиной вперед. Нападающий располагается у линии ворот, непосред-

ственно позади защитника. Нападающий готов стартовать и катиться лицом вперед. По свистку оба игрока стартуют и соревнуются, у кого выше скорость. Нападающий пытается догнать и перегнать защитника, а защитник отступает спиной вперед и пытается не подпустить к себе нападающего. Повторить упражнение, поменявшись ролями с партнером.

Примечание: защитник должен выиграть соревнование, не позволив нападающему обогнать себя.

Глава 8

Моментальное торможение

В хоккее резкая остановка так же важна, как и взрывной старт. Тренеры уделяют много времени на отработку у своих игроков моментальной остановки. Освоение всех видов торможения и остановки позволяет игрокам использовать в конкретной игровой ситуации тот способ, который наиболее в ней уместен. Во время игры хоккеистам часто бывает необходимо резко остановиться или остановиться и сразу же изменить траекторию движения. Также бывают в игре и такие эпизоды, когда лучше замедлиться или остановиться не сразу.

ОСТАНОВКИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛИЦОМ ВПЕРЕД

Остановки при движении вперед, о которых идет речь в этой главе, изложены в последовательности от простейших до наиболее сложных.

Торможение передним плугом с двух ног

Передний плуг с двух ног (он похож на плуг, которым останавливаются лыжники) усваивается легче всего, поэтому он является первым видом остановки, которому обучают начинающих хоккеистов. В игровых ситуациях его используют в основном для замедления или постепенной остановки. Он не подходит для очень резкой остановки.

1. Скольжение вперед на двух коньках с ногами на ширине плеч.

2. Поверните носки коньков внутрь, а пятки — в стороны так, чтобы носки коньков были обращены друг к другу, словно косолапя (ноги образуют широкую перевернутую букву V). Таз и плечи должны быть строго перпендикулярны направлению движения.

3. Чиркайте коньками о лед, слегка используя внутренние ребра лезвий. Чиркая о лед, согните колени и еще больше разведите пятки (рис. 8.1). Пытайтесь внутренними ребрами загребать ледяную стружку; не нужно врезаться коньками в лед.

Рисунок 8.1 — Передний плуг с двух ног

На заметку игрокам

- Во время чирканья коньками о лед удерживайте вес тела на подушечках пальцев ног. Если вы попытаетесь чиркать пятками, внутренние ребра коньков могут врезаться в лед, что очень осложнит остановку.
- Держите спину ровно, плечи — выпрямленными, голову и глаза — поднятыми вверх. Если вы наклонитесь вперед, носки коньков зароются в лед, и вы упадете.
- Используйте внутренние ребра коньков слегка. Если вы слишком много силы приложите к внутренним ребрам коньков, они врежутся в лед, вместо того чтобы чиркать по нему, делая остановку таким образом невозможной.
- Во время остановки удерживайте лезвия коньков в контакте со льдом по всей их длине. Отрыв пяток приведет к тому, что носки коньков зароются в лед, и вы упадете.

Торможение передним плугом с одной ноги

Торможение передним плугом с одной ноги иногда используется в игровых ситуациях. Защитники, например, могут использовать его для того, чтобы сбросить скорость перед переходом к движению спиной вперед либо для замедления и постепенного торможения до полной остановки. Торможение передним плугом с одной ноги часто используется вратарями.

1. Перейти на скольжение на плоской грани левого конька. Левый конек должен находиться под вашим центром тяжести.

2. Удерживая правый конек чуть впереди, поверните его носок вовнутрь (словно косолапя) и прижмите весь конек ко льду, слегка чиркая внутренним ребром по льду. Чиркайте по льду как бы подушечками пальцев ног, а не пяткой.

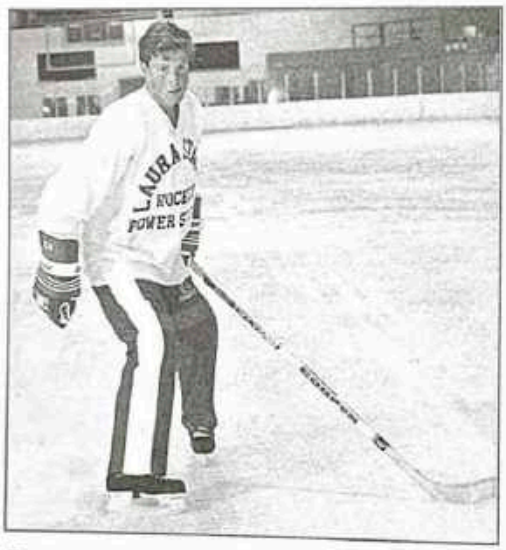


Рисунок 8.2 — Торможение передним плугом с одной ноги

3. Сместите свой вес ниже — на тормозящий (правый) конек, согнув ногу в колене. Чиркайте по льду внутренним ребром правого конька; конек должен продолжать "косолапить" (рис. 8.2).

4. Ту же последовательность повторите левым коньком. Правый конек теперь скользит прямо.

Примечание: за исключением того, что выворот носка и чирканье производятся одним коньком вместо двух, техника исполнения этого вида торможения — точно такая же, как и при торможении плугом обеими ногами.

Т-образная остановка

Т-образная остановка часто используется игроками, когда нужно затормозить перед лавкой запасных или кругом вбрасывания шайбы. Этот вид не очень подходит для ситуаций, когда нужно резко затормозить, не потеряв при этом равновесия. При Т-образной остановке для чирканья используется внешнее ребро конька.

1. Перейти на скольжение вперед на плоской грани правого конька.

2. Поднимите левый конек и расположите его позади правого конька, при этом вывернув носок от себя так, чтобы повернутый конек стал перпендикулярен скользящему коньку. Ваши коньки должны образовать перевернутую букву Т.

3. В этой перпендикулярной позиции опустите левый (задний) конек внешним ребром на лед. Приложите усилие к внешнему ребру, одновременно согнув левую ногу в колене. Постепенно и постоянно усиливайте давление на внутреннее ребро конька. Для чирканья используйте подушечки пальцев ног, а не пятку (рис. 8.3).

4. Держите плечи ровно по отношению ко льду, начиная отклоняться назад. Если вы слишком сильно опустите заднее (догоняющее) плечо, то потеряете равновесие и можете упасть на спину.

5. Прочертите внешним ребром полосу на льду. Если при этом наклонить корпус вперед, вам придется тянуть за собой внутреннее ребро конька (рис. 8.4), и вы не сможете правильно остановиться.

6. При выполнении Т-образной остановки ваши плечи, грудь и таз должны быть перпендикулярны направлению движения.

7. Хоккеисты, умеющие хорошо кататься на коньках, делают Т-образную остановку одной лишь задней частью конька; передняя часть конька не касается льда (рис. 8.5).

Обязательно освойте торможение передним плугом с одной ноги и Т-образную остановку — вместе они являются составляющими хоккейного торможения.

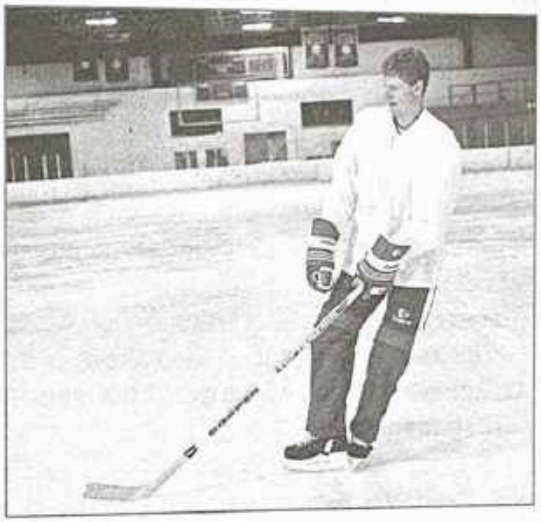


Рисунок 8.3 — Правильное положение для выполнения Т-образной остановки

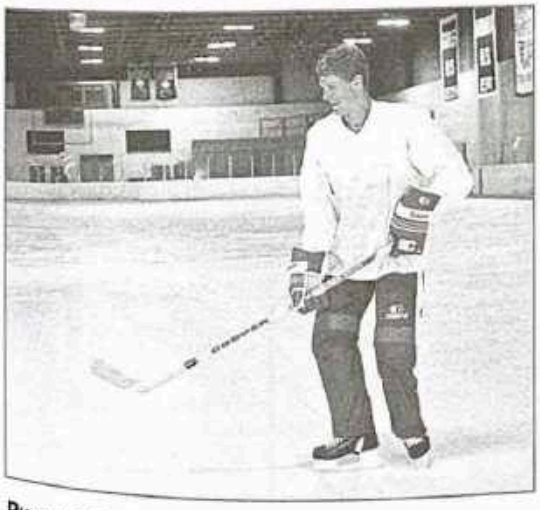


Рисунок 8.4 — Неправильное положение для выполнения Т-образной остановки

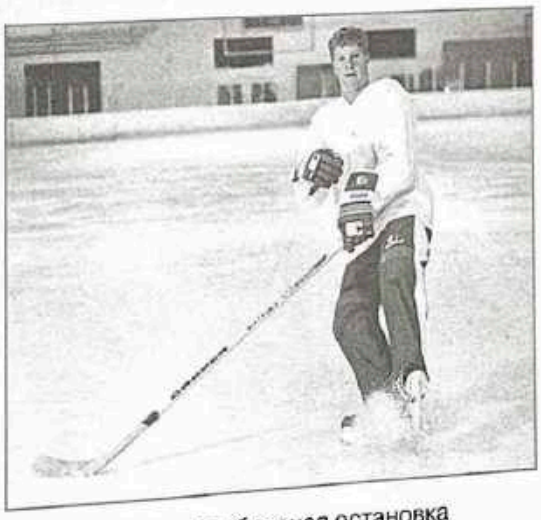


Рисунок 8.5 — Т-образная остановка одним коньком

Хоккейное торможение

Хоккейное торможение предусматривает резкую остановку игроков для того, чтобы игроки могли остаться в игровой ситуации либо изменить направление движения, если игровая ситуация перемещается с одной области льда в другую. Хоккейное торможение (остановка) — наиболее быстрая и резкая из всех видов остановка, поэтому оно наиболее часто используется в игровых ситуациях. Кроме того, что этот вид позволяет резко остановиться, хоккейное торможение является очень устойчивым (при условии правильного исполнения). Игроки должны уметь останавливаться в обоих направлениях так, чтобы после остановки активная игровая ситуация находилась перед ними.

Хоккейное торможение предусматривает повороты в сторону (90°) от направления движения.

1. Двигайтесь вперед скольжением непродолжительное время в преддверии остановки. Затем резко поверните плечи, грудь, таз, колени и коньки влево (рис. 8.6). Если маневру предшествует прямолинейное движение, то сам маневр представляет собой поворот на 90° (рис. 8.7).

2. Начиная поворот, ослабьте давление на коньки, слегка выпрямив колени. Сразу после этого согните ноги в коленях еще сильнее, мощно направив вес тела вниз, ко льду. Это направленное вниз давление, вместе с направленными в сторону коньками, заставляет ребра коньков чиркать по льду, что позволит вам остановиться. Чем сильнее ноги согнуты в коленях и больше давление на лед, тем быстрее вы остановитесь.

Примечание: ослабление давления на коньки должно предшествовать повороту и торможению. Если вы не ослабите давление, выполнение поворота становится почти невозможным.

3. Правильно распределите вес тела во время торможения. Хоккейное торможение зачастую выполняется с распределением приблизительно 60 % веса тела на опережающий (внешний) конек и 40 % — на догоняющий (внутренний) конек, хотя конкретные игровые условия могут внести коррективы в такое распределение.

4. Опережающий (внешний) конек чиркает по льду внутренним ребром, в то время как догоняющий (внутренний) — внешним. Чиркающее усилие должно производить-

Рисунок 8.6 — Хоккейное торможение с поворотом влево

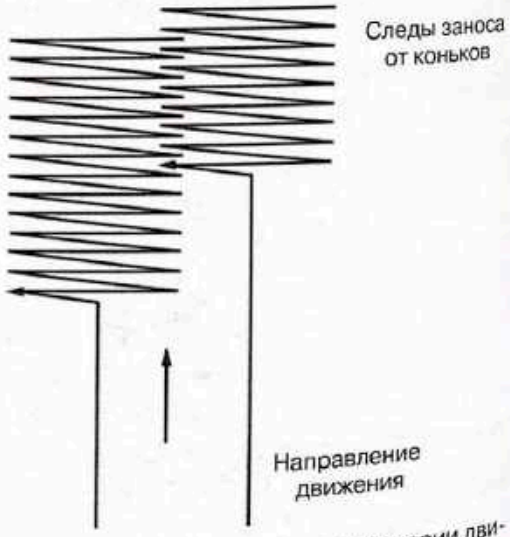


Рисунок 8.7 — Изменение траектории движения на 90°

ся подушечками пальцев ног. Попытка чиркать пятками приведет к тому, что коньки врежутся в лед — это затруднит торможение.

Примечание: чирканье при торможении отскабливает со льда стружку. Чем больше ваша начальная скорость и чем резче вы усилите давление на коньки при торможении, тем больше будет ледяной стружки.

5. Чтобы выполнить хоккейное торможение с поворотом вправо, используйте ту же последовательность действий, только в зеркальном отражении.

Во время торможения верхняя часть туловища поворачивается в сторону вместе с тазом, коленями и коньками. Это отличное положение, из которого вы можете сделать боковой старт или старт перешагиванием назад, чтобы продолжить движение в том же направлении или начать движение в обратном направлении.

Однако когда вы уже остановились и вам нужно начать движение в сторону, противоположную той, в которую двигались до этого, используйте следующий вариант хоккейной остановки: во время торможения удерживайте грудь и плечи перпендикулярно направлению движения. Не поворачивайте их полностью в сторону (рис. 8.8), в отличие от ног, колен и коньков. В таком положении верхняя часть туловища готова к началу движения назад, используя старт перешагиванием назад (см. главу 7, с. 167).

Рисунок 8.8 — Хоккейное торможение: верхняя часть туловища перпендикулярна вектору движения

На заметку игрокам

- Во время хоккейного торможения коньки должны быть на уровне плеч или даже шире. Если коньки слишком близко расположены друг другу, ваше равновесие будет неустойчивым. К тому же вы находитесь в неудобном положении для переноса веса и последующего старта.
- Держите спину ровно, плечи — параллельно льду, голову и глаза — приподнятыми. Расположенное сзади плечо соответствует внутреннему плечу при движении по кривой; опустив его, вы можете потерять равновесие.
- Удерживайте лезвия коньков в контакте со льдом по всей их длине. Отрыв пяток приведет к тому, что носки коньков зароются в лед, и вы упадете.
- Необходимо, чтобы до поворота для торможения вы хотя бы короткое время скользили. Это позволит вам ослабить давление на коньки, что необходимо для торможения. Если вы не ослабите давление на коньки, выполнение поворота становится почти невозможным.

Торможение одной ногой

Выполнение торможения одной ногой напоминает хоккейное торможение — за исключением того, что в данном случае вес тела сконцентрирован лишь на одном коньке. В хоккее существует два варианта торможения одной ногой: торможение передней ногой и торможение задней ногой.

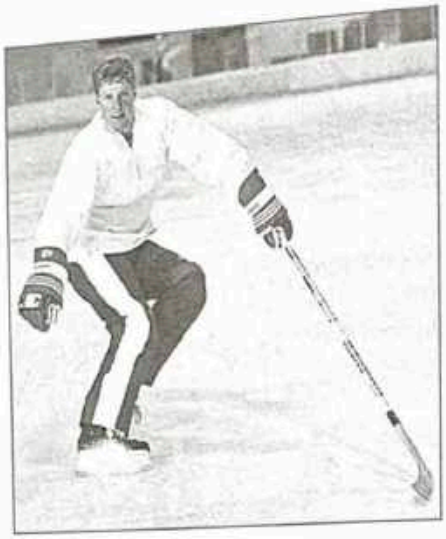


Рисунок 8.9 — Торможение передней ногой

• Торможение передней ногой: начинайте скольжение на правом коньке (левый конек в воздухе). Для того чтобы затормозить, поверните туловище на 90° влево. Одновременно с этим согните правую ногу в колене и начинайте чиркать по льду внутренним ребром правого (переднего) конька. Во время остановки удерживайте левый (задний) конек в воздухе (рис. 8.9). Чиркающее усилие должно производиться подушечками пальцев ног, а не пяткой. Для того чтобы затормозить левым коньком, поверните туловище на 90° вправо.

• Торможение задней ногой: начинайте скольжение на правом коньке (левый конек в воздухе). Для того чтобы затормозить, поверните туловище на 90° вправо. Одновременно с этим согните правую ногу в колене и начинайте чиркать по льду внешним ребром правого (заднего) конька. Во время остановки удерживайте левый (задний) конек в воздухе. Чиркающее усилие должно производиться подушечками пальцев ног, а не пяткой. Для того чтобы затормозить левым коньком, поверните туловище на 90° влево.

Примечание: при торможении внешним ребром заднего конька вам нужно отклоняться назад сильнее, чем при торможении передней ногой либо при хоккейном торможении, но в остальном этот вид остановки выполняется аналогично названным. Если вы опустите расположенное сзади плечо, конек может выскользнуть из-под вас, и вы упадете на спину.

ТОРМОЖЕНИЕ ПРИ ДВИЖЕНИИ СПИНОЙ ВПЕРЕД

Торможение при движении спиной вперед используется, когда нужно остановиться, катясь спиной вперед. Обладание навыком такого торможения абсолютно необходимо для игры в защите.

Торможение задним плугом с двух ног

Этот вид торможения используется при движении спиной вперед, когда нужно остановиться быстро и удобно для следующих действий.

1. Начинайте с прямолинейного скольжения спиной вперед, коньки должны быть расположены приблизительно на ширине плеч. Разверните носки обоих коньков в сторону от себя, а пятки — к себе. Ноги должны быть широко расставлены (как у пингвинов) в форме буквы V.

2. Разведите носки еще шире, пятки последуют за ними и оторвутся одна от другой. Закончите это движение, когда пятки будут приблизительно на ширине плеч.

3. В то время, когда носки разводятся, слегка прижмите коньки внутренними ребрами ко льду (для чирканья).

4. Увеличивая давление на внутренние ребра коньков, согните ноги в коленях под острым углом. Чем больше согнете ноги в коленях, тем сильнее будет давление на коньки и тем быстрее вы остановитесь.

5. Чиркайте по льду обоими коньками с одинаковым усилием, равномерно распределив вес. Чиркающее усилие должно производиться подушечками пальцев ног, а не пятками (рис. 8.10).

В результате хорошо выполненного заднего плуга игрок останавливается в состоянии устойчивого равновесия, необходимого для борьбы за шайбу в готовности начать движение вперед. Для того чтобы оттолкнутся, перенесите вес на ногу, которая будет производить толчок, вонзите внутреннее ребро толчкового конька в лед, еще сильнее согните ногу в колене и начинайте движение вперед (рис. 8.11). Тем, кто хорошо катается на коньках, перед началом движения вперед стоит начинать отталкивание с носков.

Примечание: после остановки пятки должны находиться на ширине плеч, не более того. Если пятки находятся на большем расстоянии друг от друга, это задержит возврат толчковой ноги к точке под центром тяжести в преддверии толчка.

Рисунок 8.10 — Торможение задним плугом с двух ног

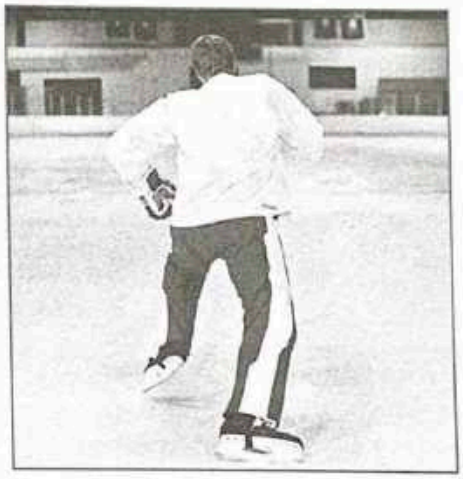


Рисунок 8.11 — Толчок вперед после торможения при движении спиной вперед

Торможение задним плугом с одной ноги

За исключением того что в данном случае торможение осуществляется одной ногой, техника исполнения этого вида торможения точно такая же, как и при заднем плуге с двух ног.

1. Начинайте со скольжения спиной вперед на плоских гранях обоих коньков.

2. Для торможения правым коньком перенесите свой вес на правый конек и выверните его носок в сторону от себя (пятка поворачивается вовнутрь).

3. Согните правую ногу в колене под острым углом и начинайте чиркать правым коньком по льду, слегка используя его внутреннее ребро. Чиркающее усилие должно производиться подушечками пальцев ног (рис. 8.12).

Поскольку тормозящий конек находится под центром тяжести и вывернут в сторону, благоприятную для начала движения вперед, этот вид остановки замечательно подходит для последующего взрывного старта вперед. Вонзите внутреннее ребро конька глубже, сильнее согните ногу в колене — и начинайте движение вперед.

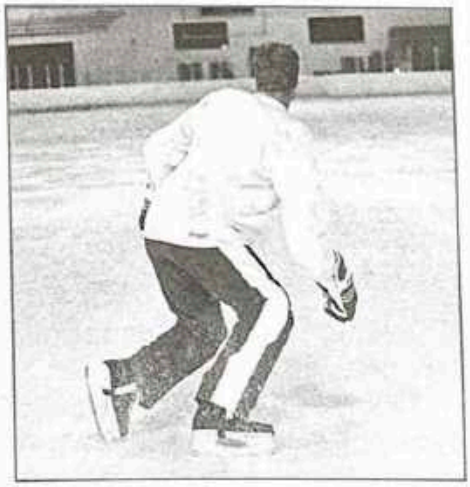


Рисунок 8.12 — Торможение задним плугом с одной ноги

На заметку игрокам

• При торможении в движении спиной вперед слегка нагнитесь вперед (и в сторону от траектории движения).

• Держите спину ровно, а голову — поднятой вверх.

• Таз, грудь и плечи должны находиться перпендикулярно направлению движения.

• Носки обязательно должны быть развернуты в стороны (широким V-ромбом). Этот вид остановки невозможно выполнить, если коньки расположены параллельно друг другу.

УПРАЖНЕНИЯ НА ТОРМОЖЕНИЕ

Следующие упражнения помогают игрокам развить координацию, умение управлять лезвиями коньков, способность перемещать вес тела, необходимые для успешного торможения. Эти упражнения могут быть использованы для отработки остановок передним плугом как с одной ноги, так и с двух. Также их можно использовать и для отработки остановок задним плугом. Обратите внимание, что применяя эти упражнения к остановкам задним плугом, нужно иметь в виду, что направление движения — противоположное, выворот коньков также должен быть противоположным.

Упражнения на торможение плугом

Чирканье, стоя на месте на льду
Для игроков базового уровня

Стойте на месте. Поверните носки обоих коньков внутрь (друг к другу), одновременно повернув обе пятки в сторону так, чтобы коньки были широко расставлены (как у пингвинов) в форме перевернутой буквы V. Чиркайте по льду одновременно обоими коньками. Для чирканья осторожно используйте внутренние ребра коньков так, чтобы из-под них полетела ледовая стружка. Коньки должны высекать одинаковое количество ледовой стружки. Чиркающее усилие должно производиться подушечками пальцев ног, а не пятками.

Упражнение в форме буквы "О"
Для игроков базового уровня

Это упражнение помогает игрокам развить координацию поворотных движений коньками, что необходимо для остановок плугом. Подробнее об этом упражнении смотрите в главе 2.

Торможение плугом с обеих ног
Для игроков базового и среднего уровня

Начинайте у борта и двигайтесь вперед по льду к противоположному борту. Обе руки должны быть выпрямлены, клюшку нужно держать горизонтально на уровне груди. Это не позволит вам опереться на клюшку при торможении. Остановитесь на противоположном конце льда, используя торможение плугом с обеих ног. Касаться борта нельзя.

Торможение плугом с одной ноги
Для игроков базового и среднего уровня

Повторите предыдущее упражнение, но используйте для остановки плугом только одну ногу. Поочередно используйте правый и левый конек в качестве тормозящего.

Остановка плугом с одной ноги и последующий старт
Для игроков среднего уровня

Начинайте движение с линии ворот прямо вперед, останавливаясь и вновь стартуя по достижении ближней синей линии, центральной линии, дальней синей линии и линии противоположных ворот. Для остановок перед линиями используйте торможение плугом с одной ноги — поочередно правым и левым коньком. После остановки стартуйте вновь. Стартуйте и катитесь как можно быстрее.

Упражнения на хоккейное торможение

Хоккейное торможение с партнером
Для игроков базового уровня

Если вы только учитесь хоккейному торможению, вам будет легче упражняться с инструктором или партнером. Так вы сможете сконцентрироваться на работе над координацией движений коньков, колен и таза, не беспокоясь о контроле над верхней частью туловища. Контроль осуществляет инструктор или партнер.

1. Станьте перед инструктором (или партнером), держа между вами клюшку в горизонтальном положении на уровне груди. Инструктор движется спиной вперед, в то время как вы скользите лицом вперед на обоих коньках.

2. По сигналу инструктора сделайте хоккейною остановку. Поверните таз и ноги на 90° вправо, согните ноги в коленях. При торможении коньки должны быть параллельны друг другу. Чиркайте по льду внутренним ребром переднего конька и внешним ребром заднего конька (рис. 8.13).

3. Повторите, повернув таз, колени и коньки влево. Больше времени отведите на торможение с поворотом в ту сторону, которая дается вам труднее.

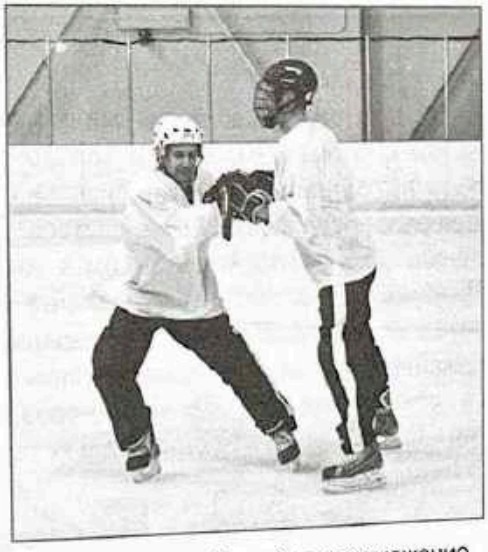


Рисунок 8.13 — Хоккейное торможение с партнером

Хоккейные остановки по свистку
Для игроков среднего и высокого уровня

1. По свистку быстро стартуйте (используйте старт с носка) от линии ворот и катитесь вперед.

2. По следующему сигналу свистка выполните хоккейную остановку лицом к борту слева. Удостоверьтесь в полной остановке.

3. По следующему сигналу свистка быстро стартуйте и катитесь вперед в том же направлении.

4. По следующему сигналу свистка остановитесь опять лицом в том же направлении.

Выполняйте это упражнение по всей длине хоккейной площадки. Возвращаясь назад, выполняйте остановки лицом к тому же борту (теперь он будет справа от вас). Таким образом вы отработаете хоккейное торможение лицом и в одну, и в другую стороны.

Помните: поворот на 90° и каждая хоккейная остановка должна предваряться коротким отрезком скольжения и ослаблением давления на коньки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОСТАНОВОК И СТАРТОВ

Когда игроки резко останавливаются, они знают, что им может понадобиться немедленно и резко стартовать. Фактически остановки подготавливают последующие старты, поэтому качество остановки влияет на качество последующего старта. Например, остановка коньков слишком близко друг к другу ограничивает вашу возможность переместить свой вес в желаемом направлении и таким образом ограничивает расстояние, которое вы могли бы преодолеть первыми шагами. Остановка на прямых ногах оставляет вас в позиции, когда вы не можете "сжать пружину" и оттолкнуться для следующего старта — вы застываете на месте и выбываете из активной игровой ситуации. Поскольку остановки и старты взаимосвязаны, их необходимо отрабатывать как вместе, так и по отдельности. Следующие упражнения объединяют их, поэтому данные упражнения должны применяться при работе над остановками или стартами.

При работе над остановками и стартами вы должны останавливаться поочередно на обе стороны и чередовать толчковую ногу на старте. Следовательно, двигаясь по льду, выполняйте остановки лицом к тому же борту (т. е. тому, что слева от вас) каждый раз, когда вы останавливаетесь. Двигаясь обратно в противоположном направлении, останавливайтесь лицом к тому же борту (теперь он будет справа от вас). Например, двигаясь вперед, делайте хоккейные остановки лицом к левому борту, а затем используйте для старта перешагивание "левой через правую". Возвращаясь, делайте хоккейные остановки лицом к правому борту и затем используйте для старта перешагивание правой ногой через левую. Как всегда больше внимание нужно уделить торможению в ту сторону, в которую у вас хуже получается.

Хоккейное торможение с последующим стартом перешагиванием

Остановки и старты на линиях (в том же направлении)

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Начинайте движение от линии ворот, используя старт вперед, в сторону ближайшей синей линии. Быстро остановитесь, используя хоккейное торможение с поворотом направо (см. рис. 8.6).

2. Стартуйте резко, используя старт перешагиванием правой ногой через левую, в том же направлении (рис. 8.14, *а—б*). Как и во всех стартах перешагиванием, используйте только одно перешагивание, а затем поворачивайтесь лицом в сторону движения. Следующие два шага — такие же, как и при старте вперед. Двигайтесь к центральной красной линии.

3. Быстро остановитесь с поворотом направо аналогично тому, как вы делали в предыдущем случае.

4. Сделайте еще один старт перешагиванием правой ногой через левую с рывком вперед к дальней синей линии. Остановитесь с поворотом направо.

5. Сделайте еще один старт перешагиванием правой ногой через левую с рывком вперед к линии противоположных ворот. Остановитесь с поворотом направо.

6. Повторите упражнение; двигайтесь в обратную сторону, останавливаясь и стартуя с поворотом налево. Теперь при старте используйте перешагивание левой ногой через правую.

Примечание: чтобы стартовать в том же направлении, в котором вы двигались до остановки, вы должны следовать этой процедуре: при остановке (с поворотом направо) внешний (передний) конек использует внутреннее ребро, а внутренний (задний) конек — внешнее ребро. Быстро поменяйте ребра так, чтобы внешний (передний) конек использовал теперь внешнее ребро, а внутренний (задний) конек — внутреннее ребро. Поменяйте угол изгиба вашего колена и соответственно перенесите вес тела. Теперь вы готовы к старту перешагиванием в том же направлении, в котором вы двигались до остановки.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

Повторить упражнение, но вместо остановок и стартов по линиям разметки останавливаться и стартовать по свистку.

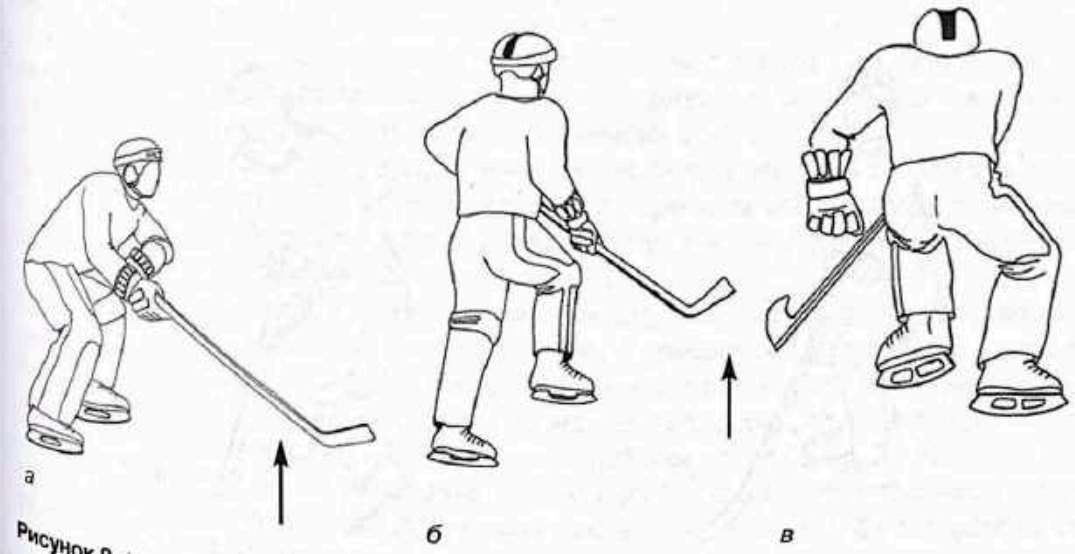


Рисунок 8.14 —Остановка и старт в том же направлении

Старты и остановки вперед и назад по линии разметки

Для игроков среднего и высокого уровня

В этом упражнении все старты и остановки также выполняются лицом к тому же борту.

1. Взрывной старт лицом вперед с линии ворот и спурт к ближней синей линии. Резко затормозить хоккейным торможением вправо (рис. 8.6).

2. Старт боковым стартом с перешагиванием левой ногой через правую (рис. 8.15, *а—б*) и спуртовать вперед в противоположном направлении, к линии ворот, с которой вы стартовали. Затормозить в левую сторону (лицом к тому же борту, что и раньше).

3. Снова сменить направление на противоположное, боковым стартом с переносом правой ноги через левую. Спурт к центральной красной линии. Затормозить в правую сторону.

4. Повторить шаг 2 с переносом левой ноги через правую и возвратом к линии ворот. Затормозить в левую сторону.

5. Сменить направление на противоположное с переносом правой ноги через левую, спурт к дальней синей линии. Затормозить в правую сторону.

6. Снова повторить шаг 2 с переносом левой ноги через правую и возвратом к линии ворот. Затормозить в левую сторону.

7. Еще один старт с переносом правой ноги через левую. Спурт лицом вперед к дальней линии ворот. Затормозить в правую сторону.

8. Снова повторить шаг 2 с переносом левой ноги через правую и возвратом к исходной линии ворот. Затормозить в левую сторону.

9. Повторить упражнение, выполняя остановки и старты в другую сторону (повернувшись лицом к противоположному борту).

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

Повторить упражнение, но вместо остановок и стартов выполнить остановки и старты по свистку.

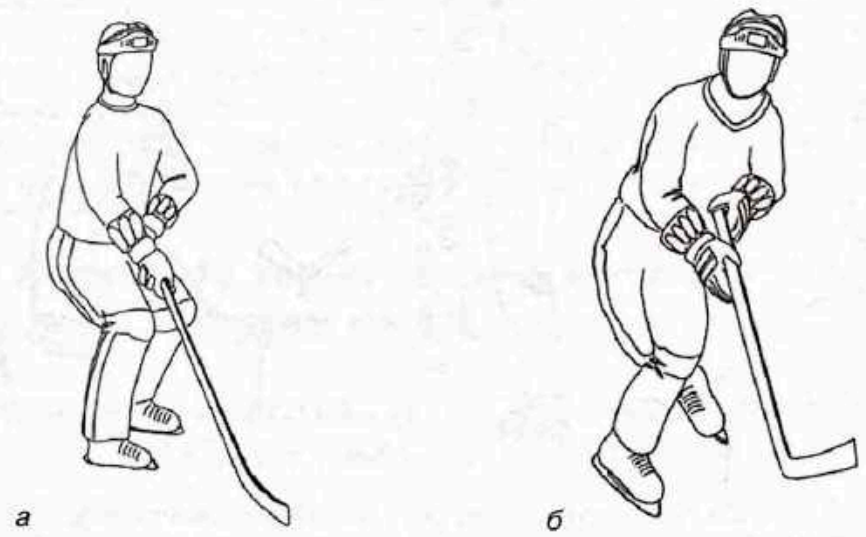


Рисунок 8.15 — Старты и остановки вперед и назад по линиям разметки

Остановки и старты с передней ноги

Для игроков среднего и высокого уровня

Быстро прокатиться вперед и остановиться торможением влево, а вес тела перенести в основном на внутреннее ребро внешнего (переднего или ведущего) конька.

1. Для дальнейшего движения в том же направлении выполнить следующие маневры: после остановки перенести вес тела подальше вправо, в точку над правым внешним ребром, а не над правым внутренним ребром конька. Теперь вы готовы стартовать с переносом левой ноги через правую. Первое отталкивание является шагом-толчком, а второе — Х-отталкиванием.

2. Для движения назад в противоположном направлении выполнить следующие маневры: во время остановки вес тела находится на внутреннем ребре правого конька. Не переносите вес на другой конек.

У вас имеется два варианта действий:

- развернуть таз вперед и выполнить фронтальный старт;
- выполнить боковой старт с перешагиванием правой ногой через левую. Начиная отталкиваться правой ногой, перенести вес тела влево, в точку над левым внешним ребром, а не над левым внутренним ребром конька. Затем выполнить боковой старт с перешагиваниями, используя шаги-толчки и Х-отталкивания.

Торможение задней ногой

Для игроков среднего и высокого уровня

Торможение в хоккее обычно выполняется, когда до 60 % веса тела расположено над передним (внешним) коньком.

Однако из этого правила бывают исключения, как видно из упражнения, приведенного ниже.

Быстро прокатиться вперед и остановиться торможением влево, а вес тела перенести в основном на внешнее ребро заднего (внутреннего) конька.

1. Для дальнейшего движения в том же направлении можно выполнить фронтальный старт или боковой старт перешагиваниями.

- Для фронтального старта сначала перенести вес с левого внешнего ребра конька на левое внутреннее ребро. После этого развернуть таз вперед, поставить коньки и ноги в форму V-ромба и выполнить фронтальный старт.
- Для бокового старта с перешагиванием перенести вес тела с левого внешнего ребра на левое внутреннее ребро. После этого перенести вес тела подальше вправо, в точку над правым внешним ребром конька. Затем выполнить боковой старт с перешагиваниями левой ногой через правую (рис. 8.15).

2. Для движения назад в противоположном направлении выполнить боковой старт с перешагиваниями правой ногой через левую. Торможение задней ногой позволяет вам сразу же выполнить старт перешагиванием в противоположном направлении. Все, что для этого вам нужно сделать перед таким стартом, это перенести вес тела подальше влево, в точку над левым внешним ребром конька (рис. 8.14).

Примечание: когда вы тормозите задней ногой и стартуете в противоположном направлении, возможен также фронтальный старт. Однако для фронтального старта вы должны развернуться всем туловищем вперед, прежде чем начинать отталкивание. На это уходит драгоценное время, и старт может замедлиться.

Фронтальная остановка и старт в движении спиной вперед

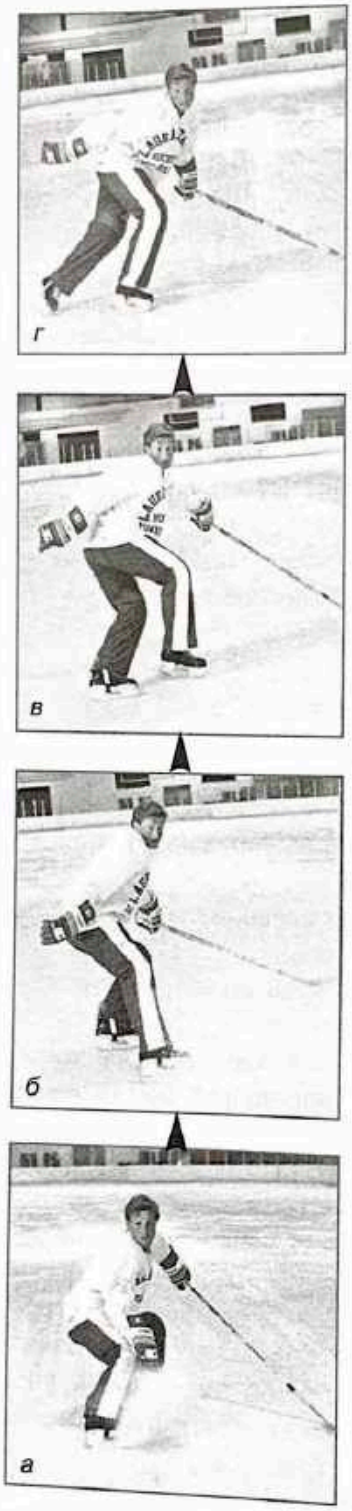


Рисунок 8.16 — Старт назад (боковым стартом с перемещением спиной вперед)

Представьте, что вы катитесь лицом вперед, но игровая ситуация заставляет вас затормозить. После торможения вы понимаете, что нужно побыстрее стартовать спиной вперед. В такой ситуации вам следует выполнить фронтальную остановку, которая поможет быстро подготовиться к старту спиной вперед. Вы можете это сделать двумя способами.

1. Торможением плугом одной ногой.

2. Хоккейным торможением, когда основная часть вашего веса располагается над передним (внешним) коньком.

В обоих случаях предпочтительно использовать разновидность хоккейного торможения, при котором верхняя часть корпуса полностью не разворачивается боком, когда вы останавливаетесь (рис. 8.8). Если вы примените торможение плугом одной ногой, тормозящая нога плуга (которая соответствует передней ноге при хоккейной остановке) становится начальной толчковой ногой при старте спиной вперед. Точно также передняя нога при хоккейной остановке становится начальной толчковой ногой при старте спиной вперед. Начальное отталкивание каждого бокового старта спиной вперед является С-отталкиванием назад, спиной вперед.

Так как передний конек при фронтальной остановке становится толчковым коньком для бокового старта спиной вперед, вы должны при торможении расположить основную часть веса тела на переднем коньке. В таком случае для мощного толчка вес тела правильно распределен на толчковом коньке (который выполняет С-отталкивания) (рис. 8.16, *а*). Очень многие хоккеисты тормозят, когда их вес почти полностью расположен на заднем коньке. Как результат, эти игроки не способны эффективно оттолкнуться в ходе важнейшего первого отталкивания для бокового старта спиной вперед.

Нужно обязательно выполнить второе отталкивание бокового старта перешагиванием (Х-отталкивание) так же, как и первое отталкивание (С-отталкивание назад) (рис. 8.16, *б—г*).

Примечание: при старте спиной вперед из положения после хоккейной остановки таз должен быть развернут на 90° (четверть оборота) для того, чтобы оказаться лицом в противоположную сторону от нового направления движения. Таз разворачивается дважды в ходе двух отталкиваний: на 45° назад во время первого отталкивания (С-отталкивание) и еще на 45° назад во время второ-

го отталкивания (Х-отталкивания). Таким образом, таз разворачивается в целом на 90°. Нельзя поворачивать таз на все 90° при первом отталкивании, так как в таком случае при втором отталкивании будет изменено движение прямо назад: так вы покатитесь не туда, куда нужно.

Не разворачивайте таз до С-отталкивания, потому что этим вы замедлите старт. Поворачивать таз нужно не более чем на одну четверть круга, иначе изменится новое направление движения, и вместо движения прямо назад ваше скольжение будет изгибающимся, как змея, и напоминать по форме латинскую букву S.

Фронтальная остановка и старт в движении спиной вперед
Для игроков среднего уровня

Это упражнение направлено на развитие умения игроков выполнять фронтальные остановки и старты в движении спиной вперед. Рабочее название, которое я дала этому упражнению, "скольжение—остановка—С-отталкивание—толчок—остановка". Цель упражнения — научить игроков переносить вес на передний (внешний) конек и ощущать этот вес на коньке, что необходимо для эффективного отталкивания на первом шаге прямолинейного старта спиной вперед. Поскольку это упражнение на ощущения, его нужно выполнять в медленном темпе.

1. Выполнить медленный старт и двигаться лицом вперед от линии ворот. После 2–3 шагов к центру площадки перейти на короткое скольжение на правом коньке, оторвав левую ногу ото льда.
2. Остановка в левую сторону на правом коньке. Это хоккейное торможение передней ногой.
3. Не опуская левый конек на лед, наклоните правый конек на внутреннее ребро и согните правое колено так, чтобы поставить лодыжку под углом 45° к поверхности льда. Выполнить С-отталкивание назад правым коньком и ногой.
4. Во время отталкивания перенести вес тела на плоское ребро левого конька и начать прямолинейное скольжение спиной назад на левом коньке.
5. Остановиться.
6. Выполнить в зеркальном отражении предыдущую последовательность маневров: остановка в правую сторону, а С-отталкивание — левым коньком и ногой.

Фронтальная остановка и старт перешагиваниями в движении спиной вперед
Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение направлено на развитие умения игроков выполнять фронтальные остановки и старты перешагиваниями в движении спиной вперед. Рабочее название, которое я дала этому упражнению, "скольжение—остановка—С-отталкивание—Х-отталкивание—остановка". Цель упражнения — научить игроков переносить вес на передний (внешний) конек и ощущать этот вес на коньке, что необходимо для эффективного отталкивания на первом шаге прямолинейного старта перешагиваниями в движении спиной вперед. Поскольку это упражнение на ощущения, его нужно выполнять в медленном темпе.

1. Выполнить предыдущее упражнение. Однако в этот раз, выполняя С-отталкивание назад, перенести вес тела на внешнее ребро левого конька (вместо его плоского ребра).

2. Выполнить Х-отталкивание с левого внешнего ребра. В момент прохода левого (толчкового) конька под центральной линией корпуса, перенести правый конек впереди левого конька. Опустить правый конек на лед и перейти на скольжение спиной вперед на его внутреннем ребре (RBI).

3. Остановиться.

4. Выполнить в зеркальном отражении предыдущую последовательность маневров: выполнить С-отталкивание левым коньком и Х-отталкивание правым коньком.

Старты и остановки у бортов

Для игроков среднего и высокого уровней

1. Выполнить фронтальный старт от одного борта и спуртовать вперед лицом к противоположному борту поперек площадки. Стартовать с правой ноги.

2. Остановка хоккейным торможением влево у противоположного борта — и приготовиться стартовать спиной вперед.

3. Выполнить боковой старт спиной с перешагиваниями правой ногой через левую; спуртовать в направлении точки, откуда начиналось упражнение.

4. Остановиться у борта задним плугом одной ногой на левом коньке и приготовиться к фронтальному старту.

5. Выполнить фронтальный старт от одного борта и спуртовать вперед лицом к противоположному борту поперек площадки. Стартовать с левой ноги.

6. Остановка хоккейным торможением вправо у противоположного борта — и приготовиться стартовать спиной вперед.

7. Выполнить боковой старт спиной с перешагиваниями левой ногой через правую; спуртовать в направлении точки, откуда начиналось упражнение.

8. Остановиться у борта задним плугом одной ногой на правом коньке и приготовиться к фронтальному старту.

9. Повторите упражнение снова и снова. Каждый раз после торможения и остановки менять сторону, в которую вы тормозите, и конек, на котором тормозите. Это значит, что вы также должны менять конек, с которого вы потом будете выполнять начальный толчок фронтального старта или старта спиной вперед.

10. Снова повторите упражнение. Теперь каждый раз, начиная окатываться назад, выполните прямой старт спиной вперед, используя простые шаги назад.

11. Снова повторите упражнение. Теперь с использованием боковых перешагиваний из стороны в сторону для движения спиной назад.

Вариант № 1 того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровней

Повторить упражнение, но теперь прокатиться через всю площадку с выполнением остановок и стартов по свистку.

Вариант № 2 того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровней

Схематично это упражнение показано на рисунке 8.17. Эту схему можно использовать для разных упражнений.

1. Выполнить фронтальный старт из угла площадки. Спурт по диагонали до синей линии у противоположного бокового борта. Остановиться.
2. Выполнить прямой старт спиной вперед, спринт спиной вперед вдоль синей линии. Остановиться.
3. Выполнить фронтальный старт. Спурт по диагонали до центральной красной линии у противоположного бокового борта. Остановиться.
4. Выполнить прямой старт спиной вперед, спринт спиной вперед вдоль красной линии. Остановиться.
5. Выполнить фронтальный старт. Спурт по диагонали до синей линии у противоположного бокового борта. Остановиться.
6. Выполнить прямой старт спиной вперед, спринт спиной вперед вдоль синей линии. Остановиться.
7. Выполнить фронтальный старт. Спурт по диагонали до синей линии в противоположный угол площадки. Остановиться.
8. Повторить упражнение, стартовав из этого угла площадки. Выполнять остановки в другую сторону, каждый раз с начальным отталкиванием другой ногой.

Другой вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровней

1. Выполнить боковые перешагивания из стороны в сторону каждый раз, когда вы в спринтерском темпе движетесь спиной назад.
2. Выполнить предыдущее упражнение, но теперь с перешагиваниями в движении спиной вперед.
3. Повторить упражнение, двигаясь все время только лицом вперед. Во время всего повтора использовать хоккейные торможения и боковые старты спиной вперед.

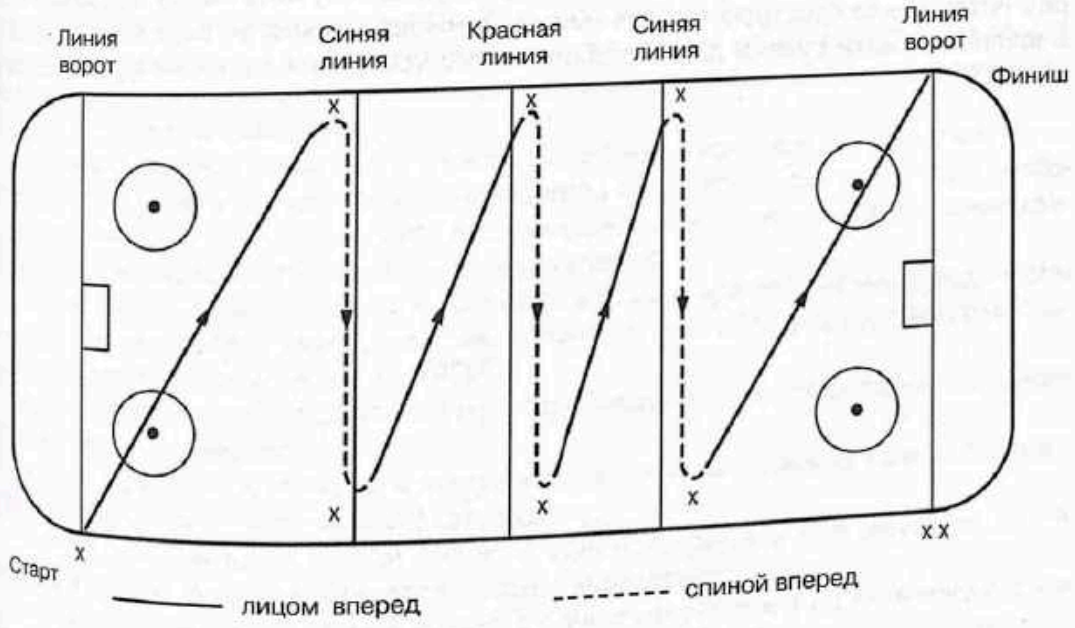


Рисунок 8.17 — Выполнение стартов и остановок: поочередное катание лицом вперед и спиной вперед

Остановки спиной вперед и фронтальные старты у бортов

Для игроков среднего и высокого уровней

1. Выполнить предыдущее упражнение в такой последовательности. Старт из угла площадки спиной вперед, используя простые шаги назад. Спринт спиной назад по диагонали до первой синей линии у противоположного бокового борта. Остановиться задним плугом на одной ноге.

2. Выполнить фронтальный старт, используя ногу торможения при остановке после движения лицом вперед для первого отталкивания и фронтального старта. Спринт лицом вперед поперед площадки по синей линии. Остановиться.

3. Продолжать в этой последовательности до тех пор, пока не доедете до конца площадки и финиша в углу площадки, как описано в предыдущем упражнении.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровней

Повторить упражнение, но стартовав спиной вперед, с использованием перешагиваний в движении спиной вперед.

Тренируя остановки и старты, моделируйте игровые ситуации, когда у вас возникает возможность уйти в отрыв. Торможение должно быть взрывным и внезапным, и старт тоже должен быть взрывным. Сочетание этих движений является ключом к тому, как уйти от соперника!

Примечание: мы уже обращали внимание на особое значение хвата хоккейной клюшки за конец одной рукой в разных вариантах катания и в разных игровых ситуациях. Однако когда тормозишь с шайбой на крюке, клюшку нужно держать обеими руками. Контролировать шайбу очень сложно, если во время резкой остановки вы держите клюшку одной рукой. Но прежде чем стартовать, отпустите нижнюю руку и не держите ею клюшку. Для взрывного старта нужно отпустить шайбу подальше вперед (чтобы было пространство для маневра), наклонить корпус подальше вперед и выполнить взмахи руками для дополнительного ускорения во время фронтального старта.

Глава 9

Повороты и изменение направления для движения в любую сторону

Способность развернуться и мгновенно изменить направление движения имеет критически важное значение в современном хоккее. Игрокам приходится разворачиваться без предупреждения, сохраняя и даже увеличивая при этом скорость.

Термин "разворот" означает процесс перемены способа движения тела переходом с траектории лицом вперед на траекторию спиной вперед или с движения спиной вперед на движение лицом вперед. Разворот может быть связан с изменением направления движения, а может и нет. Например, игрок может двигаться из одного конца площадки к другому лицом вперед, развернуться спиной вперед и двигаться дальше в том же направлении.

Значение термина "переход" включает изменение в направлении движения, но не обязательно разворот с движения лицом вперед на движение спиной назад и наоборот. Например, игрок, движущийся лицом вперед, может сменить направление движения на другое, продолжая катиться лицом вперед.

Смены направления движения — это один из самых зрелищных маневров. Чтобы быстро сменить направление движения, игроки должны обладать чувством равновесия, гибкостью и маневренностью (РГМ).

Ситуации со сменой направления могут требовать от игроков выполнения одного из следующих маневров:

- переход с движения лицом в одном направлении на движение спиной вперед в другом (иногда противоположном) направлении;
- переход с движения спиной вперед в одном направлении на движение лицом вперед в другом (иногда противоположном) направлении;
- переход с движения спиной вперед в одном направлении на движение спиной вперед в другом (иногда противоположном) направлении;
- переход с движения лицом в одном направлении на движение лицом вперед в другом (иногда противоположном) направлении.

ПРИНЦИПЫ РАЗВОРОТОВ

В процессе разворотов большинство из них, но не все, требуют смены ног. Все развороты сопровождаются вращением всего тела. При хорошей координации и синхронном переносе веса тела вращение тела позволяет игроку перейти с движения лицом вперед на движение спиной вперед или наоборот. Как и все маневры при катании, развороты выполняются на ребрах коньков, чтобы обеспечить хорошее сцепление со льдом.

Верхняя часть корпуса и таз должны развернуться в сторону желаемого (нового) направления движения до смены положения ног. Ступни движутся в новом направлении только после того, как тело полностью развернулось. Попытка сменить ноги до того, как тело развернулось, заканчивается, как правило, шагом в сторону от направления движения и падением.

Для выполнения разворота необходимо уменьшить давление веса тела на конек непосредственно перед ним. Развороты обычно похожи на мини-подпрыгивание, поскольку в момент разворота коньки на миг отрываются ото льда. Скрежетание (звук, напоминающий тот, что возникает при торможении плугом) до разворота говорит о том, что вес тела продолжает давит на конек. В таком случае разворот замедляется, как и продвижение при торможении плугом.

Чтобы не отставать от событий на площадке, игрок должен поддерживать скорость до, во время и после разворота. Игроки, которые тормозят (плугом) непосредственно перед разворотом, отстают от событий. Лучше выполнить поворот прыжком или подпрыгиванием, чем чиркать коньками по льду.

Игроки должны ускоряться после разворота. Однако многие из них просто скользят дальше, а нужно развернуться и прибавить обороты! Иначе можно отстать от темпа игры.

Развороты выполняются в движении по прямой, на вираже и по кругу. Если разворот выполняется по прямой, наклон коньков будет минимальным, а если по кривой или по кругу, то нужно сильнее наклонить ребра коньков и больше согнуть ноги в коленях. Чем круче разворот, тем сильнее следует наклонить ребра коньков и сильнее согнуть ноги в коленях.

Разворачиваться нужно всегда, не отводя глаз от ситуации на льду. Одно из главных правил хоккея — никогда не поворачивайтесь спиной к шайбе. Отворачиваясь от шайбы, вы выключаетесь из игры, и не знаете, что происходит, и не можете предусмотреть следующий ход соперника.

Когда разворот выполняется по кривой, корпус игрока поворачивается либо в том же направлении, либо в противоположном. При некоторых разворотах корпус должен вращаться к центру кривой, а при других — к периферии (когда разворот выполняется на внешнем ребре).

Например, когда игрок разворачивается и переносит вес тела с LFI на RBI, направление разворота — по часовой стрелке, и тело также вращается по часовой стрелке. Когда игрок разворачивается с RFI на LBI, направление движения по кривой — против часовой стрелки, и тело также поворачивается против часовой стрелки. Однако когда игрок разворачивается и переносит вес тела с LBI на RFI, направление движения по кривой — против часовой стрелки, а тело поворачивается по часовой стрелке. Когда же игрок при развороте переносит вес тела с RBI на LFI, направление разворота — по часовой стрелке, а тело поворачивается против часовой стрелки.

Игроки могут также развернуться с движения спиной вперед на движение лицом вперед такими способами: с LBI на RFO, с RBI на LFO, с LBO на RFI или с RBO на LFI. Во всех этих случаях направление кривой изменяется при переходе с движения спиной вперед на движение лицом вперед. Эти развороты применяются в ситуациях со сменой направления движения.

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

При выходе из разворота или при любом повороте (переходном движении) клюшка должна всегда быть впереди вас

Ключевым фактором выполнения любого разворота является поворот всего тела (головы, плеч, груди и таза) по полному кругу до того, как менять ноги, и прежде чем пытаться опустить конек на лед в новом направлении!

Плечи должны быть расположены параллельно поверхности льда, спина прямая, голова вверх — при всех разворотах. Если опустить внутреннее плечо или если опускать голову вниз, можно потерять равновесие и скорость.

Игроки должны овладеть всеми разворотами и переходами, описанными в этой главе. Тренировать эти движения нужно в обоих направлениях, уделяя особое внимание на более слабую сторону. Для отработки разворота в направлении, противоположном описанному, нужно выполнить приведенные здесь инструкции в зеркальном отражении.

БАЗОВЫЕ РАЗВОРОТЫ ДВУМЯ НОГАМИ ПО ПРЯМОЙ

Развороты на двух ногах по прямой выучить легче всего. Они используются во многих ситуациях.

1. Разворот с движения лицом вперед на движение спиной вперед. Выполнить скольжение лицом вперед на двух ногах. Готовясь к развороту, согнуть ноги в коленях (90°). За мгновение перед разворотом спиной вперед поднять общий центр массы тела (как в мини-прыжке) и одновременно развернуть верхнюю часть корпуса и таз на 180° — до положения спиной вперед. Коньки последуют за вращением корпуса и тоже повернутся на 180°. В конце разворота снова мгновенно согнуть ноги в коленях. Теперь вы готовы двигаться спиной вперед.

2. Разворот с движения спиной вперед на движение лицом вперед. Выполнить скольжение спиной вперед на двух ногах. Готовясь к развороту, согнуть ноги в коленях (90°). За мгновение перед разворотом лицом вперед поднять общий центр массы тела (как в мини-прыжке) и одновременно развернуть верхнюю часть корпуса и таз на 180° — до положения лицом вперед. Коньки последуют за вращением корпуса и тоже повернутся на 180°. В конце разворота снова мгновенно согнуть ноги в коленях. Теперь вы готовы двигаться лицом вперед.

В последующих разделах речь пойдет о разворотах более сложных, чем рассмотренные только что, потому что они состоят из разворота по кривой и по прямой. Одни развороты выполняются на одной ноге, а другие — на двух ногах.

РАЗВОРОТ С ДВИЖЕНИЯ ЛИЦОМ ВПЕРЕД НА ДВИЖЕНИЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД ПО ПРЯМОЙ ИЛИ ПО КРИВОЙ

Я называю этот разворот передним (открытым) разворотом V-ромбом. Это разворот на двух ногах; в процессе разворота требуется смена ног. Двигаясь по прямой, конек можно ставить на лед под небольшим углом, а двигаясь по кривой или по кругу, угол наклона ребер коньков должен быть острее. Верхнюю часть корпуса и таз нужно повернуть до разворота и до контакта со льдом нового направляющего конька.

Следующие ниже рекомендации касаются вращения корпуса вправо (по часовой стрелке), независимо от направления движения, — по прямой, по кривой или по кругу.

Шаг 1

1. Прокатиться вперед на левом внутреннем ребре. Правый конек оторвать от льда и держать позади себя (рис. 9.1, *а*). Развернуть верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке) и начать подтягивать правый (ненагруженный) конек под себя, рядом с левым (направляющим) коньком.

2. Как только правый конек приблизится к направляющему коньку, развернуть ненагруженный конек назад (носком в противоположную сторону от дальнейшего направления движения) (рис. 9.1, *б*). Коньки и колени принимают форму широкого V-ромба, — пятки вместе, колени и носки врозь). Носки коньков развернуты почти в противоположных друг от друга направлениях (рис. 9.1, *в*). Правый конек все еще не касается льда.

3. Продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таз, пока таз и конек не повернутся на 180° — до положения спиной вперед. Конек, на котором сейчас последует скольжение спиной вперед, должен быть развернут полностью назад (в противоположную сторону от дальнейшего направления движения), прежде чем он коснется льда.

Помните: конек можно ставить на лед только после того, как таз полностью развернулся для движения спиной вперед.

Шаг 2

1. Поменять ногу; поставить правый конек на лед (на внутреннее ребро под небольшим углом), прокатиться спиной вперед и одновременно оторвать левую ногу ото льда. Если быстро не поднять левый конек в процессе разворота, он помешает перенести правый конек и поставить его на лед в движении спиной вперед, что приведет к падению. Разворот закончен (рис. 9.1, *г*). Теперь направляющим является правый конек, а левый конек — ненагруженным.

2. Оттолкнуться правым коньком и ногой (С-отталкивание спиной вперед) и покатиться дальше на левом коньке (рис. 9.1, *д*).

3. Выполнить серию С-отталкиваний и перейти на движение шагами спиной вперед.

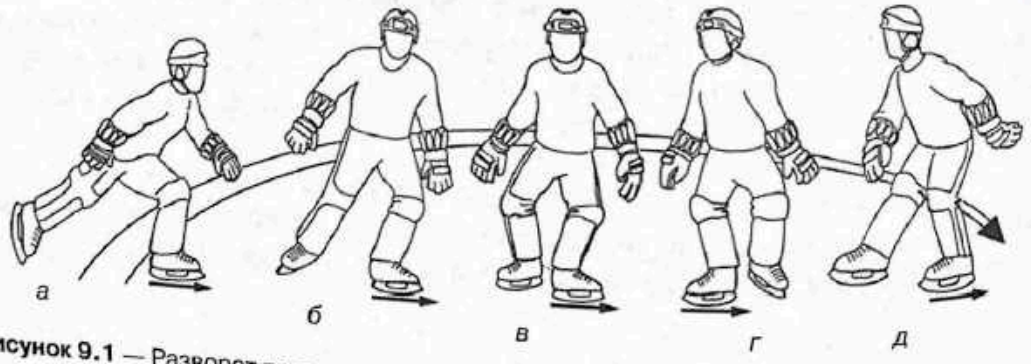


Рисунок 9.1 — Разворот по прямой или кривой со сменой движения спиной вперед

На заметку игрокам

• Переставляя коньки, пятки нужно держать вместе в форме широкого V-ромба. Если пятки будут расположены далеко друг от друга, вес тела будет опираться на оба конька, и толчковый конек не будет занимать позицию прямо по центру проекции вашего тела. Из-за этого сила толчка и скорость уменьшатся. Отталкивание эффективно только тогда, когда вес тела полностью расположен над толчковой ногой.

• В ходе разворота крайне важно двигаться на внутренних ребрах коньков, наклоненных под небольшим углом. Если коньки не будут упираться ребром в лед, начальное вращения корпуса передастся на конек скольжения, из-за чего он будет тянуться, цепляясь боком за поверхность льда.

• При выполнении такого разворота по кривой или по кругу оба конька нужно наклонить под более острым углом. Корпус поворачивается так, чтобы грудь была обращена к центру кривой.

РАЗВОРОТ С ДВИЖЕНИЯ ЛИЦОМ ВПЕРЕД НА ДВИЖЕНИЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД, ГРУДЬ РАЗВЕРНУТА В СТОРОНУ ОТ ЦЕНТРА ВИРАЖА

Развороты со скольжения лицом вперед на скольжение спиной вперед используются как для разворота, так и для смены направления движения. Например, защитник вкатывается в чужую зону, поддерживая атаку, и в этот момент соперник перехватывает шайбу и начинает контратаку. Защитник должен моментально развернуться спиной вперед (оставаясь лицом к шайбе во время разворота) и двигаться назад, в свою зону, не позволяя сопернику уйти в отрыв.

Этот разворот выполняется на обоих коньках, небольшим прыжком с двух ног. Если же разворот по кривой, то корпус поворачивается так, что грудь обращена в сторону от центра виража. В дальнейшем описании направление виража по часовой стрелке, а корпус поворачивается против часовой стрелки (рис. 9.2).

1. Прокатиться вперед лицом на двух коньках.
2. Готовясь к развороту, перенести 60 % веса тела на ребро внешнего конька (LFI), а 40 % остаются на внутреннем коньке (RFO). Ноги сильно согнуты в коленях.
3. Подпрыгнуть и одновременно с этим повернуть все тело вправо (по часовой стрелке), пока корпус не окажется полностью развернутым спиной вперед.
4. Возврат на лед спиной вперед, 60 % веса тела на ребре внешнего конька (LBI), а 40 % — на ребре внутреннего конька (RBO).
5. Разворот закончен. Выполнить одно перешагивание левой ногой через правую в движении спиной назад (С-отталкивание и Х-отталкивание).
6. Выполнить серию С-отталкиваний и перейти на движение шагами спиной вперед.

Рисунок 9.2 — Разворот с движения лицом вперед на движение спиной вперед, грудь развернута в сторону от центра виража

РАЗВОРОТ С ДВИЖЕНИЯ СПИНОЙ ВПЕРЕД НА ДВИЖЕНИЕ ЛИЦОМ ВПЕРЕД ПО ПРЯМОЙ ИЛИ ПО КРИВОЙ

Для такого разворота (спиной вперед после движения лицом вперед) используются два маневра. Один — разворот с движения спиной вперед в форме (открытого) V-ромба. Второй — перешагиванием спиной вперед перед разворотом. Оба эти способа нужно тренировать при движении по прямой (с разворотом на 180°), по кривой и по кругу.

V-ромб или открытый разворот

Этот разворот состоит из двух шагов. В дальнейшем описании речь идет о движении по прямой и повороте корпуса по часовой стрелке (вправо).

Шаг 1

1. Прокатиться спиной вперед на левом внутреннем ребре (LBI). Правый конек оторвать ото льда вслед за корпусом и держать впереди себя (рис. 9.3, *а*).

2. Развернуть верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке) (рис. 9.3, *б*) и в то же время подтянуть правый (ненагруженный) конек под себя, к левому (направляющему) коньку, который развернут вперед. Пятка ненагруженного конька должна быть направлена в сторону нужного направления движения, подтягивая его к направляющему коньку. Коньки и колени принимают форму широкого V-ромба — пятки вместе, колени и носки врозь, носки коньков развернуты почти в противоположных друг от друга направлениях (рис. 9.3, *в*). Правый конек все еще не касается льда.

3. Продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таз, пока таз и конек не повернутся на 180° — до положения лицом вперед — в нужном направлении дальнейшего движения.

Примечание: носок конька, на котором сейчас последует скольжение лицом вперед, обязательно должен быть развернут в нужном направлении дальнейшего движения, прежде чем он коснется льда.

Помните: конек можно ставить на лед только после того, как таз полностью развернулся для движения лицом вперед.

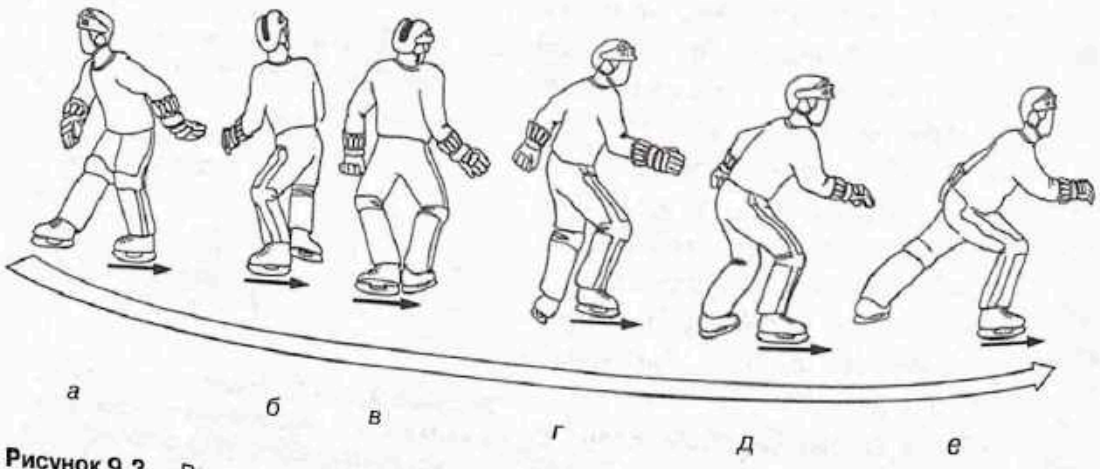


Рисунок 9.3 — Разворот со сменой движения с положения спиной вперед в положение лицом вперед (разворот V-ромбом или открытый разворот) по прямой или кривой

Шаг 2

1. Для завершения разворота сменить ногу; поставить правый конек на лед (на внутреннее ребро под небольшим углом) и приготовиться катиться лицом вперед (рис. 9.3, *д*).

2. Оттолкнуться левым коньком и ногой в момент переноса веса тела на правый конек (шаг-толчок вперед) и набрать скорость (рис. 9.3, *е*). Спурт вперед.

На заметку игрокам

- Готовясь к смене ног, коньки нужно держать вместе в форме широкого V-ромба.
- Вес тела нужно весь перенести на толчковый конек, обеспечив при этом равновесие корпуса.
- Положение коньков и ног в форме широкого V-ромба — это подготовка к мощному отталкиванию для выхода из виража. Наклонить корпус вперед, расположив центр тяжести над передней внутренней частью ребер коньков (как при фронтальном старте); спурт лицом вперед.
- При выполнении такого разворота по кривой или по кругу, корпус поворачивается так, чтобы грудь была обращена к центру виража (по кривой или по кругу).
- При выполнении такого разворота по кривой или по кругу, оба конька нужно наклонить под более острым углом. При высокой скорости это позволяет выполнять крутые виражи (по кривой или по кругу; см. рис. 9.4 как подсказку того, как нужно выполнять развороты с переходом на движения лицом вперед и спиной вперед по кругу).

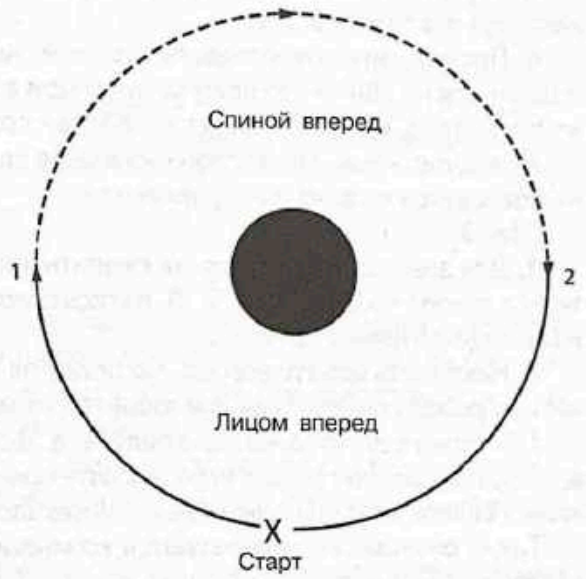


Рисунок 9.4 — Разворот с движения лицом вперед на движение спиной вперед по кругу, когда тело движется по кругу, а грудь повернута к центру круга: двигаться вперед лицом на LFI из точки X, развернуться спиной вперед в точке 1, двигаться спиной вперед на RBI, развернуться лицом вперед в точке 2 и двигаться прямо на LFI до точки X

Разворот перешагиванием спиной вперед

Разворот перешагиванием спиной вперед состоит из трех этапов. В дальнейшем описании рекомендации касаются перешагивания спиной вперед правой ногой через левую по часовой стрелке по кривой или по кругу. Игрок движется при этом по часовой стрелке, а корпус (готовясь к развороту) — влево (против часовой стрелки). Грудь повернута к центру круга.

Шаг 1

1. Выполнить серию перешагиваний спиной вперед, после чего перейти на скольжение спиной вперед на LBO. Правый конек оторвать ото льда вслед за корпусом и держать впереди себя (рис. 9.5, *а*).

2. Изготовиться к выполнению перешагивания правой ногой через левую спиной вперед; начать поворот верхней части корпуса и таза влево (против часовой стрелки).

Шаг 2

1. Выполнить одно перешагивание правой ногой через левую спиной вперед и опуститься на RBI (рис. 9.5, *б—в*).

2. В скольжении спиной вперед на RBI продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таза влево (против часовой стрелки). В это время грудь повернута к центру кривой (рис. 9.5, *в*).

3. Подтянуть левый (ненагруженный) конек под себя, к правому (направляющему) коньку; коньки и колени принимают форму широкого V-ромба; развернуть ненагруженный конек носком вперед, в желаемом направлении. Левый конек все еще не касается льда (рис. 9.5, *г*).

4. Продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таз, пока таз и конек не повернутся на 180° — до положения лицом вперед. Конек можно ставить на лед только после того, как носок будет направлен прямо вперед.

Помните: носок свободного конька не удастся развернуть прямо вперед, пока таз не повернется в прямом направлении.

Шаг 3

1. Для завершения разворота сменить ногу; поставить левый конек на лед и покатиться вперед на LFI (рис. 9.5, *д*). Катясь вперед на LFI, оттолкнуться правым коньком и ногой (шаг-толчок вперед).

2. Наклонить корпус вперед, расположив центр тяжести над передней внутренней частью ребер коньков (как при фронтальном старте); спурт лицом вперед.

Примечание: положение корпуса в форме широкого V-ромба чрезвычайно важно, так как это готовит игрока к отталкиванию после окончания разворота с движения спиной вперед на движение лицом вперед.

Такие развороты используются во многих маневрах с изменением направления движения. Вот несколько примеров.

• Игрок движется спиной вперед, откатываясь перед нападающим соперника, но внезапно следует перехват — и с шайбой уже ваш партнер. Защитнику нужно быстро сменить движение спиной вперед на движение лицом вперед и затем двинуться в чужую зону, на противоположный конец площадки.

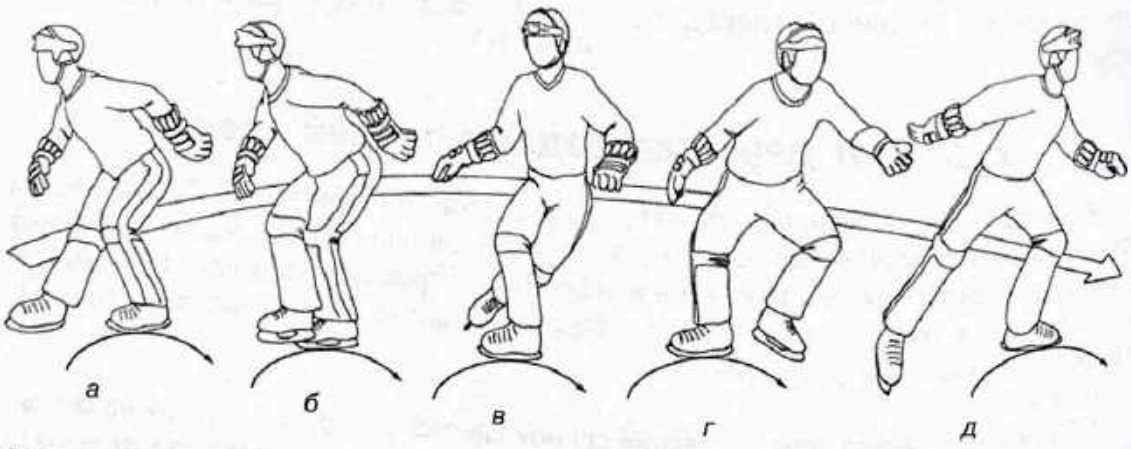


Рисунок 9.5 — Разворот с движения спиной вперед на движение лицом вперед с помощью перешагивания спиной вперед до начала разворота

• Игрок с шайбой откатывается назад, ожидая возможности сменить направление движения и перейти в атаку.

• Защитнику требуется ускориться после разворота, когда с движения спиной вперед он перешел на движение лицом вперед, чтобы перекрыть путь нападающему или припечатать его к борту. Я называю этот маневр диагональным переходом.

Схему на рисунке 9.6 можно использовать как подсказку для перехода с движения спиной вперед на движение лицом вперед по диагонали к начальному направлению движения.

Рисунок 9.6 — Разворот с переходом с движения спиной вперед на движение лицом вперед по диагонали: *а* — разворот влево; *б* — разворот вправо

На заметку игрокам

• Выполняются два отталкивания в ходе перешагивания спиной вперед для ускорения и начала разворота.

• Готовясь к смене ног, коньки должны располагаться рядом, в форме широкого V-ромба. Если пятки будут расположены далеко друг от друга, вес тела будет опираться на оба конька, и толчковый конек не будет занимать позицию прямо по центру проекции тела. Из-за этого сила толчка уменьшится.

• Ноги должны быть согнуты в коленях, а общий центр тяжести во время разворота — располагаться пониже. Если его поднять, сила инерции будет направлена вверх, а из-за этого падает скорость.

• Во время маневра с переходом на движение лицом вперед и во время первых шагов вперед общий центр тяжести тела нужно держать низко, а корпус наклонить вперед для ускорения (как при фронтальном старте).

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВОРОТОВ

Предлагаемые дальше упражнения — это всего лишь несколько примеров из многих, предназначенных для отработки разворотов. Упражнения подразделяются на развороты по кривой, по кругу, по прямой и фигурные развороты. Те же упражнения можно выполнять в противоположном направлении, если повторить их в зеркальном отражении.

Выполнение разворота по кривой

Разворот на задней части внутренних ребер коньков в положении V-ромба

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение предназначено для развития у игроков навыка разворачиваться и менять направление с движения спиной вперед на движение лицом вперед, совершенствуя их умение удерживать равновесие на задней части внутреннего ребра конь-

ков в форме V-ромба, двигаясь спиной вперед. Помните: это положение необходимо для того, чтобы выполнить отталкивание в конце разворота или смены направления движения.

Выполнить упражнение на выписывание полуокружностей на внутренней грани конька со скольжением спиной вперед, как показано в главе 5 (см. рис. 2.14). После каждого отталкивания образовать свободным коньком и коленом фигуру V-ромба и оставаться в этом положении в течение каждого скольжения.

Выполнение разворота по кругу

Разворот — корпус повернут в сторону центра круга
Для игроков среднего уровня

1. После серии перешагиваний правой ногой через левую лицом вперед по кругу против часовой стрелки перенести вес тела на RFI. Повернуть верхнюю часть корпуса и таз влево (против часовой стрелки), грудь повернута к центру круга.

2. Развернувшись на 180°, повернуться спиной вперед, сменить ногу и перенести вес тела на LBI.

3. Выполнить серию перешагиваний левой ногой через правую спиной вперед по тому же кругу.

4. При последнем перешагивании перенести левый конек перед правым коньком, перенести вес тела на LBI и подобрать правый конек.

5. Опираясь на LBI, образовать коньками и коленями фигуру V-ромба и одновременно повернуть верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке).

6. Развернувшись на 180°, повернуться лицом вперед, сменить ногу и перенести вес тела на RFI.

7. Повторять эту последовательность движений по кругу, выполняя серию разворотов лицом вперед—лицом назад и лицом назад—лицом вперед.

8. Выполнить то же по кругу по часовой стрелке как зеркальное отражение предыдущего упражнения.

Примечание: положение корпуса в форме V-ромба чрезвычайно важно, так как это готовит игрока к выполнению разворота с движения спиной вперед на движение лицом вперед.

Разворот с поворотом корпуса в сторону от центра круга и к центру круга
Для игроков среднего и высокого уровня

В этом упражнении для первого разворота корпус повернуть грудью от центра круга; для второго разворота нужно повернуть грудь к центру круга. Для подготовки к развороту лицом вперед используется перешагивание спиной вперед. В дальнейшем описании речь идет о движении по кругу против часовой стрелки.

1. Проехать по кругу против часовой стрелки перешагиваниями правой ногой через левую в движении лицом вперед.

2. Когда вес тела находится на LFO, повернуть голову и верхнюю часть корпуса вправо (по часовой стрелке), грудью в сторону от центра круга. Развернуться (резко) на 180°, опустившись спиной вперед на оба конька. Этот разворот похож на мини-прыжок, оба конька при этом немного отрываются ото льда для разворота.

3. Выполнить С-отталкивание назад левым внутренним ребром и серию перешаги-

ваний левой ногой через правую, двигаясь спиной вперед по кругу, также против часовой стрелки.

4. Начиная последнее перешагивание левой ногой через правую (не забудьте также об Х-отталкивании), перенести вес тела на LBI и повернуть корпус и таз вправо (по часовой стрелке), грудью в сторону центра круга. Продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке), пока таз и конек не повернутся на 180°, до положения лицом прямо вперед, после чего перенести вес тела на RFI.

5. Сменить ногу, перейдя на LFO. Ускориться с помощью шага-толчка вперед, а потом выполнить серию перешагиваний правой ногой через левую, двигаясь лицом вперед.

6. Повторить последовательность этих маневров, двигаясь по кругу в том же направлении.

7. Повторить в противоположном положении как зеркальное отражение того же упражнения.

Упражнение "Мельница"
Для игроков высокого уровня

Это упражнение называется "Мельница", потому что игрок поворачивается или вертится, как крылья мельницы. Упражнение прекрасно подходит для развития РГМ (равновесие, гибкость и маневренность), особенно если его выполнять на высокой скорости. Оно состоит из четырех шагов, каждый раз опираясь на один конек. Повороты корпуса выполняются так же, как и упражнение на развороты, когда корпус поворачивается в сторону от центра круга и потом снова к центру круга.

При первом развороте — с положения лицом вперед в положение спиной вперед — корпус поворачивается вправо (по часовой стрелке), а грудь — в сторону от центра круга. При втором развороте — с положения спиной вперед в положение лицом вперед — корпус продолжает поворачиваться вправо (по часовой стрелке), но теперь при развороте верхняя часть корпуса повернута к центру круга.

Приводимые дальше инструкции касаются движения по кругу против часовой стрелки.

Шаг 1

1. Проехать по кругу против часовой стрелки перешагиваниями правой ногой через левую в движении лицом вперед, с набором скорости.

2. Оттолкнуться внутренним ребром правого конька (толчок-шаг вперед) и перенести вес на LFO; полностью выпрямить правую ногу и оставить ее позади, не касаясь льда (рис. 9.7, *а*).

3. Повернуть верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке), грудью в сторону центра круга. В то же время отвести правый (ненагруженный) конек за пятку левого (направляющего) конька; пятку правого конька развернуть назад, не касаясь льда. Корпус развернуть на 180°, лицом назад, а пятку ненагруженного конька направить в сторону дельнейшего движения (назад), прежде чем поставить правый конек на лед как направляющий.

Примечание: обратите внимание, нужно оставить достаточно места, чтобы правый конек прошел позади пятки левого конька и не столкнулся с ней.

Шаг 2

1. Сменить ногу и перенести вес на RBO (рис. 9.7, *б*), оттолкнувшись левым коньком и ногой (левого внешнего ребра) по ходу движения (рис. 9.7, *в*). Это редко

используемое отталкивание, которое не получило отдельного названия, как и другие типы отталкивания, описанные в главе 3.

2. Продолжить поворачивать верхнюю часть корпуса и таз вправо, пока они не повернутся в сторону центра круга.

Шаг 3

1. Выполнить одно перешагивание левым коньком через правый и перенести вес тела на LBI, в то время как правая нога выполняет Х-отталкивание. После этого правый конек становится ненагруженным (рис. 9.7, *г—д*).

2. Продолжить разворот верхней части корпуса и таза вправо (по часовой стрелке, грудью к центру круга), пока не повернетесь всем корпусом вперед. В то же время подтянуть правый (свободный) конек поближе к пятке левого (направляющего) конька, развернув правый (свободный) конек носком в сторону дальнейшего направления движения.

3. Таким образом, вы образовали коньками и коленями фигуру широкого V-ромба и теперь готовы выполнить шаг вперед (рис 9.7, *е*).

Помните: ненагруженный (свободный) конек можно поставить на лед как новый направляющий конек только после того, как его носок уже направлен в прямом направлении.

Шаг 4

1. Выполнить шаг вперед на RFI. Оттолкнуться с внутреннего ребра левого конька (шаг-толчок прямо), перенося вес на правый конек (рис. 9.7, *ж*). Последовательность движений разворота завершена.

2. Начать новую последовательность маневров: оттолкнуться с внутреннего ребра правого конька (шаг-толчок прямо) и перенести вес тела на LFO левого конька (рис. 9.7, *а*).

Несколько раз повторить маневры упражнения "Мельница" по тому же кругу (против часовой стрелки). После этого выполнить то же упражнение, но в зеркальном отражении (по часовой стрелке). По мере приобретения нужных навыков усиливать отталкивание, проезжая большую дистанцию после каждого толчка, и круче наклонять ребро конька.

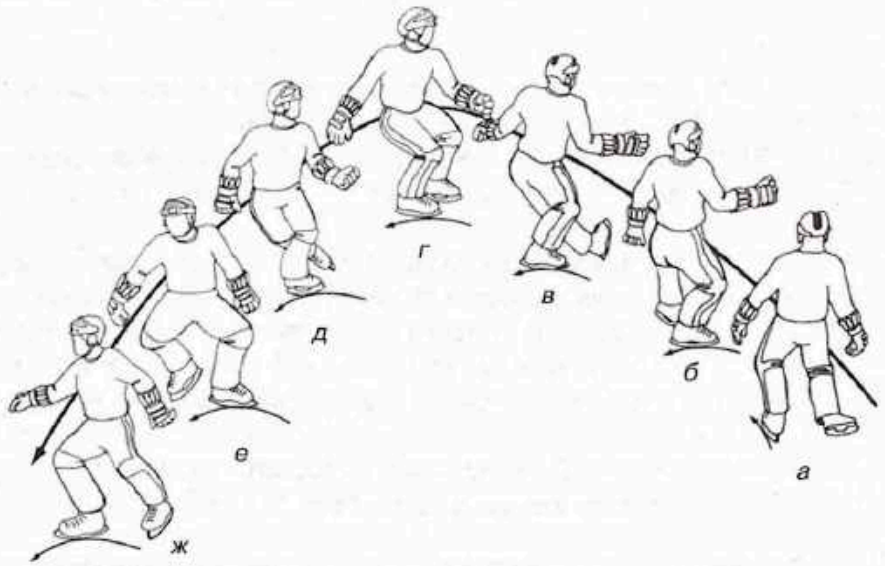


Рисунок 9.7 — Упражнение "Мельница"

На рисунке 9.8 показана круговая схема выполнения упражнения "Мельница".

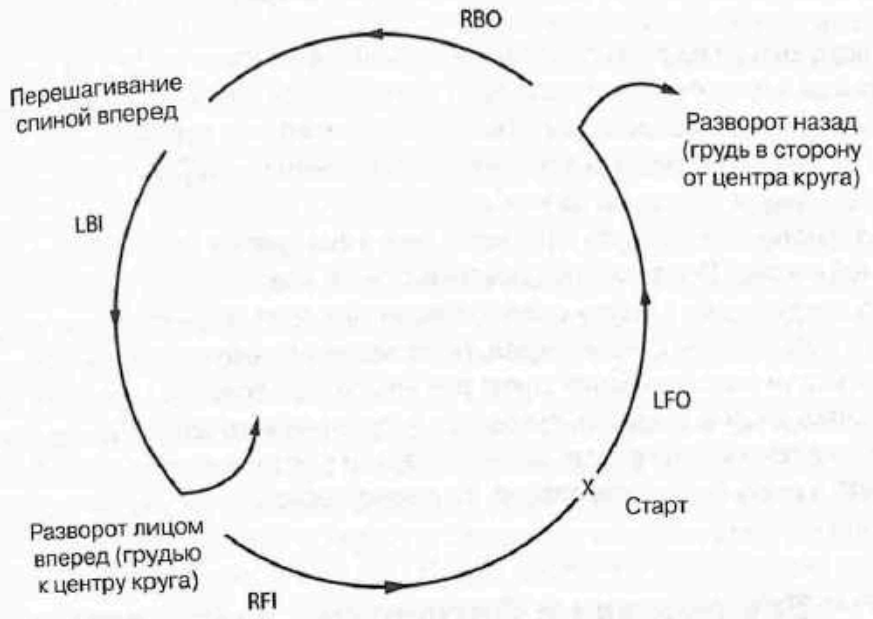


Рисунок 9.8 — Круговая схема выполнения упражнения "Мельница"

Упражнения с разворотами по прямой

Упражнение с разворотами по прямой до конца площадки

Для игроков среднего и высокого уровня

Рывок вперед от линии ворот. На первой синей линии развернуться спиной вперед (разворот передним V-ромбом), ускориться — и рывок спиной вперед к центральной красной линии. На красной линии разворот лицом вперед (разворот задним V-ромбом), ускориться — и рывок вперед к дальней линии ворот. При выходе из каждого разворота выполнить мощный толчок.

Примечание: разворот корпуса каждый раз — в сторону одного и того же борта. Таким образом, вы будете разворачиваться все время в одном и том же направлении, катясь в один конец площадки, и в противоположном направлении, возвращаясь в другой конец площадки.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Выполнить предыдущее упражнение по сигналу свистка.
2. Выполнить то же упражнение, двигаясь по прямой линии с использованием разворотов на двух ногах, описанных в упражнении на разворот с поворотом корпуса в сторону от центра круга и к центру круга (с. 210—211).

Развороты в прыжке
Для игроков среднего уровня

Это упражнение на развитие навыка разворота корпуса на 180°. Оно также помогает игрокам улучшить равновесие при выходе из прыжка в исходное положение.

Помните: разворот возможен только после того, как верхняя часть корпуса и таз уже полностью развернулись в нужном направлении (на 180°).

1. Старт лицом вперед по прямой.

2. По свистку подпрыгнуть и развернуться в воздухе на 180°. Приход на оба конька, спиной вперед. Продолжить движение спиной вперед.

3. По следующему свистку снова подпрыгнуть и развернуться в воздухе на 180°. Приход на оба конька, лицом вперед. Продолжить движение лицом вперед.

При каждом подпрыгивании спина ровная, голова поднята вверх для равновесия. Приземляясь на лед, смягчить прыжок, согнув ноги в коленях. Приход на всю площадь лезвия обоих коньков, с полным контактом с поверхностью льда. Если же пятки не касаются льда, вы упадете вперед, за линию носков.

Упражнения с фигурными разворотами

Упражнение с разворотами в форме буквы "N"
Для игроков среднего и высокого уровня

По форме это упражнение напоминает букву "N". Обратите внимание на рисунок 8.17. Выполнить все развороты в той схеме как Х-отталкивания.

1. Выполнить фронтальный старт из угла площадки, двигаясь по диагонали до синей линии у противоположного бокового борта. Там развернуться спиной вперед (грудью в сторону борта за воротами, расположенными слева от вас). Разворот в положение спиной вперед выполнить на двух ногах, поворачивая грудь в сторону от центра круга.

2. После разворота выполнить одно перешагивание правой ногой через левую, двигаясь спиной вперед. После этого выполнить С-отталкивание и прокатиться спиной вперед вдоль синей линии до противоположного борта.

3. Доехав до борта, развернуться лицом вперед (перешагиванием левой ногой через правую), грудью в сторону борта за воротами, расположенными справа от вас, и прокатиться лицом вперед. В ходе этого разворота корпус повернуть к центру виража.

4. Прокатиться по диагонали до противоположного бокового борта у его пересечения с центральной красной линией.

5. Доехав до борта, развернуться спиной вперед, грудью в сторону борта за воротами, расположенными слева от вас (разворот на двух ногах, корпус повернуть в сторону от центра виража). После разворота выполнить одно перешагивание правой ногой через левую, двигаясь спиной вперед, и направиться (с С-отталкиванием) спиной вперед вдоль красной линии до противоположного борта.

6. Доехав до борта, развернуться лицом вперед (перешагиванием левой ногой через правую), грудью в сторону борта за воротами, расположенными справа от вас, и прокатиться лицом вперед. В ходе этого разворота корпус повернуть к центру виража. Прокатиться лицом вперед по диагонали до дальней синей линии у противоположного бокового борта.

7. Возле борта развернуться спиной вперед, грудью в сторону борта за воротами, расположенными слева от вас (разворот на двух ногах, корпус повернуть в сторону от центра виража). После разворота выполнить одно перешагивание правой ногой через левую, двигаясь спиной вперед и направиться (с С-отталкиванием) спиной вперед вдоль синей линии до противоположного борта.

8. Развернуться лицом вперед (перешагиванием левой ногой через правую) и прокатиться по диагонали к противоположному борту в точке пересечения с линией ворот.

9. Доехав до борта у линии ворот, развернуться спиной вперед (разворот на двух ногах, корпус повернуть в сторону от центра виража). После разворота выполнить одно перешагивание правой ногой через левую и направиться (с С-отталкиванием) спиной вперед вдоль линии ворот до противоположного борта, — это конечная точка упражнения и одновременно стартовая точка для повтора упражнения, начиная с движения спиной вперед в конец площадки (рис. 8.17).

10. Проехать назад до конца площадки лицом в том же направлении, как описано выше, но теперь в противоположную сторону (вправо, а не влево, или наоборот).

Примечание: не сбрасывайте скорость до разворота или во время разворота; необходимо ускоряться во время или сразу после выхода из разворота. Для того чтобы выполнять развороты на скорости и по крутой дуге, как было описано, нужно тонко чувствовать равновесие и делать виражи на развернутых под острым углом ребрах коньков.

Помните: развороты на двух ногах выполняются в мини-прыжке. Подпрыгивая, вы поднимаете общий центр тяжести, что необходимо для быстрого и плавного разворота.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

Вместо перешагиваний выполнить разворот задним V-ромбом.

Упражнение с разворотами на линии разметки

Для игроков среднего и высокого уровня

Схема этого упражнения показана на рисунке 9.9.

Рисунок 9.9 — Развороты на линиях разметки

1. Старт от линии ворот. Проехать лицом вперед до ближней синей линии (1) и развернуться спиной вперед, лицом в сторону заранее определенного борта. Проехать спиной вперед до дальней синей линии (2).

2. На дальней синей линии развернуться лицом вперед (лицом к тому же борту, что и раньше) и проехать так до конца круга для вбрасывания (3). Там развернуться спиной вперед (лицом к створу ворот); немедленно выполнить одно перешагивание и развернуться лицом вперед (4). Прокатиться вперед, вернувшись через всю площадку в точку 5.

3. Повторить упражнение. Теперь во время всех разворотов корпус повернуть к другому борту; это значит, что развороты вам придется делать в противоположную сторону по сравнению с предыдущим прогоном.

Примечание: нужно ускориться в конце каждого разворота.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

Вместо перешагиваний выполнить разворот задним V-ромбом.

Серии разворотов вдоль линий разметки

Для игроков среднего и высокого уровня

Во всех таких упражнениях развороты выполняются на одном коньке, а верхняя часть корпуса всегда располагается боком к направлению движения. В таком упражнении игрок выполняет непрерывные развороты, переходя с движения лицом вперед на движение спиной вперед, и наоборот, с разворотом на 180° в обе стороны и максимально быстрой сменой ног. Верхняя часть корпуса развернута к одному и тому же концу площадки (боком к направлению движения).

1. Старт от одного бокового борта по одной из линий разметки. Скольжение лицом вперед по линии на левом коньке, правый держать сзади, не касаясь льда. Развернуть верхнюю часть корпуса и таз в сторону линии ворот справа от вас.

2. Сменить опорную ногу, скольжение на правом коньке спиной вперед (по той же линии) на очень короткое расстояние. Левый конек держать сзади, не касаясь льда; верхняя часть корпуса и таз развернуты в сторону той же линии ворот, что и раньше.

3. Сменить ноги, снова скольжение вдоль линии на левом коньке на очень короткое расстояние, правый конек не касается льда. Положение корпуса не меняется.

4. Продолжать развороты и смену ног, — скольжение на левом коньке лицом вперед и на правом коньке спиной вперед, пока не доедете до противоположного борта.

Повторить упражнение, катясь в противоположный конец площадки, лицом вперед на правом коньке, а спиной вперед на левом. Для этого корпус развернуть к той же линии ворот, что и раньше.

Выполнять это упражнение следует так: возьмите клюшку обеими руками, держите ее горизонтально относительно поверхности льда и параллельно направлению скольжения и линии ворот, в сторону которой повернут ваш корпус. Такое расположение клюшки помогает удерживать боком к направлению движения.

Овладев основными движениями, начинайте отталкиваться, а не просто наступать то на одну ногу, то на другую. Помните, при отталкиваниях нужно ставить ребро конька под углом, сгибать колени и переносить вес тела на толчковый конек и толчковую ногу.

Примечание: конек в этом упражнении каждый раз нужно ставить на лед на внешнее ребро. Поскольку упражнение выполняется по прямой, угол постановки конька — довольно тупой, и движения по кривой не происходит.

Развороты наружу и вовнутрь
Для игроков высокого уровня

В этом упражнении только два шага. Эти шаги повторяются вновь и вновь — на высокой скорости (по свистку) и по крутому виражу. Темп всех шагов должен быть равным. *Не допускать скольжения и перешагиваний!*

Первый разворот в упражнении (с движения лицом вперед на движение спиной вперед) нужно выполнить, повернув грудь в сторону от центра виража (разворот наружу), а второй шаг (с движения спиной вперед на движение лицом вперед) — повернув грудь к центру виража (разворот вовнутрь).

1. Выполнить серию перешагиваний правой ногой через левую ногу лицом вперед по кругу против часовой стрелки и набрать высокую скорость. После этого дальнейшее движение по свисткам.

2. По первому свистку развернуться спиной вперед (грудь повернута в сторону от центра круга). Корпус поворачивается вправо (по часовой стрелке).

3. По второму свистку разворот в положение лицом вперед, коньки и колени в форме V-ромба (грудь повернута к центру круга). Корпус поворачивается влево (против часовой стрелки). Приход на LFI, конек повернут под острым углом.

На этом закончена первая последовательность маневров.

4. По следующему свистку разворот спиной вперед (грудь повернута в сторону от центра круга). Корпус поворачивается по часовой стрелке.

5. По следующему свистку разворот в положение лицом вперед, коньки и колени в форме V-ромба (грудь повернута к центру круга). Корпус поворачивается влево (против часовой стрелки).

На этом закончена вторая последовательность маневров.

6. Далее — разворот спиной вперед, а потом — лицом вперед.

7. Повторять эти движения по тому же кругу.

8. По команде сменить направление движения и выполнить то же упражнение против часовой стрелки.

Упражнения на развороты при игре в защите

В хоккейных матчах защитникам приходится встречать нападающих, которые мчатся с шайбой вдоль борта. В такой ситуации нападающий ищет возможность отпасовать шайбу партнеру или проскользнуть мимо защитника и выйти на опасную позицию перед воротами. В следующих трех упражнениях моделируются такие ситуации. В каждом из этих упражнений защитник катится спиной вперед и следит за перемещениями нападающего (воображаемого), но в какой-то момент защитник должен быстро развернуться лицом вперед, переместиться вперед и преградить путь нападающему. Иногда защитник делает это в сторону борта, а иногда — в сторону открытого льда.

Открытые (V-ромбом) развороты при игре в защите
Для игроков среднего и высокого уровня

Старт от линии ворот перешагиваниями спиной вперед и переход на движение спиной вперед (С-отталкиваниями) до первой синей линии.

На первой синей линии разворот лицом вперед (задним V-ромбом), корпус повернуть к левому борту. Как только закончен разворот вперед, резко ускориться — как при фронтальном старте — и спуртовать по диагонали до борта в точке пересечения с красной линией в центре площадки (рис. 9.10, *а—в*).

Повторить упражнение, теперь повернув корпус к правому борту.

Развороты перешагиваниями спиной вперед при игре в защите
Для игроков среднего и высокого уровня

Дальнейшие инструкции касаются разворота вправо с движения спиной вперед на движение лицом вперед. Старт — такой же, как в предыдущем упражнении. Доехав до ближней синей линии, выполнить одно перешагивание левым коньком через правый и развернуться лицом вперед (повернув корпус к правому борту). Как только закончен разворот вперед, резко ускориться — как при фронтальном старте — и спуртовать по диагонали до борта в точке пересечения с красной линией в центре площадки (рис. 9.11, *а—ж*). Схемы этих двух маневров показаны на рисунке 9.6.

Повторить упражнение, теперь повернув корпус к левому борту.

Варианты того же упражнения
Для игроков среднего и высокого уровня

1. Повторить предыдущие два упражнения, однако после разворота лицом вперед подтащить носки по льду и коснуться пяток при каждом шаге, пока не доедете до бокового борта. Это и есть знаменитое упражнение "тяга и касание" при катании вперед шагами.

2. Повторить предыдущий вариант упражнения, но теперь с буксировкой за собой сопротивляющегося партнера. В этом случае также выполнить коньками последовательность "тяга—касание", пока не доедете до борта.

Примечание: каждый разворот выполнить под углом около 45°.

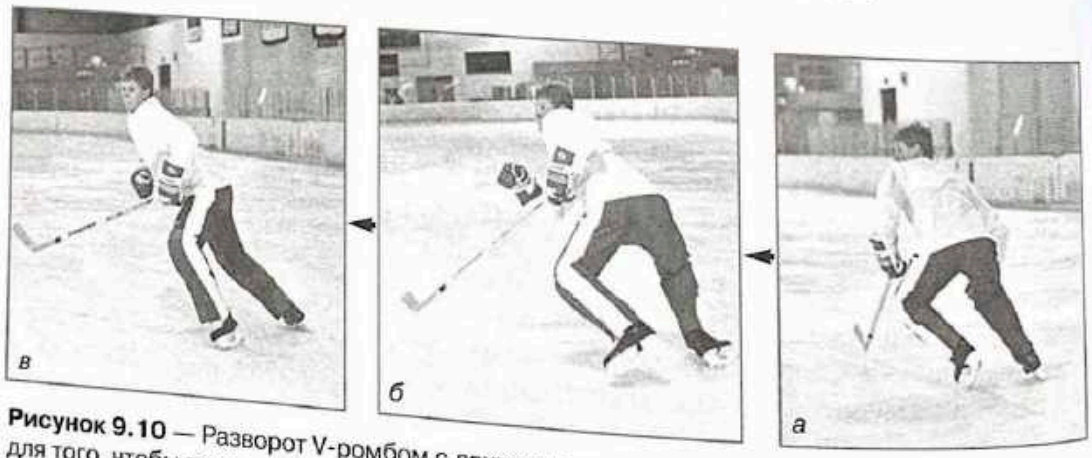


Рисунок 9.10 — Разворот V-ромбом с движения спиной вперед на движение лицом вперед для того, чтобы перекрыть путь нападающему (влево)

Развороты на 180° V-ромбом по линии разметки
Для игроков среднего и высокого уровня

Старт тот же, что описан в предыдущих двух упражнениях. Прокатиться спиной вперед до первой синей линии.

На синей линии развернуться на полные 180° лицом вперед с помощью разворота задним V-ромбом. После разворота резко ускориться — как при фронтальном старте — и спуртовать вперед по той же прямой через всю площадку. При каждом повторе менять сторону, в которую выполнятся разворот.

Развороты на 180° перешагиваниями спиной вперед по линии разметки
Для игроков среднего и высокого уровня

Повторить предыдущее упражнение (развороты на 180° V-ромбом по линии разметки), но теперь с одним перешагиванием спиной вперед перед тем, как выполнить разворот вперед. Ускориться двумя отталкиваниями при перешагивании спиной вперед. При выходе из разворота ускориться еще раз (шаг-толчок вперед).

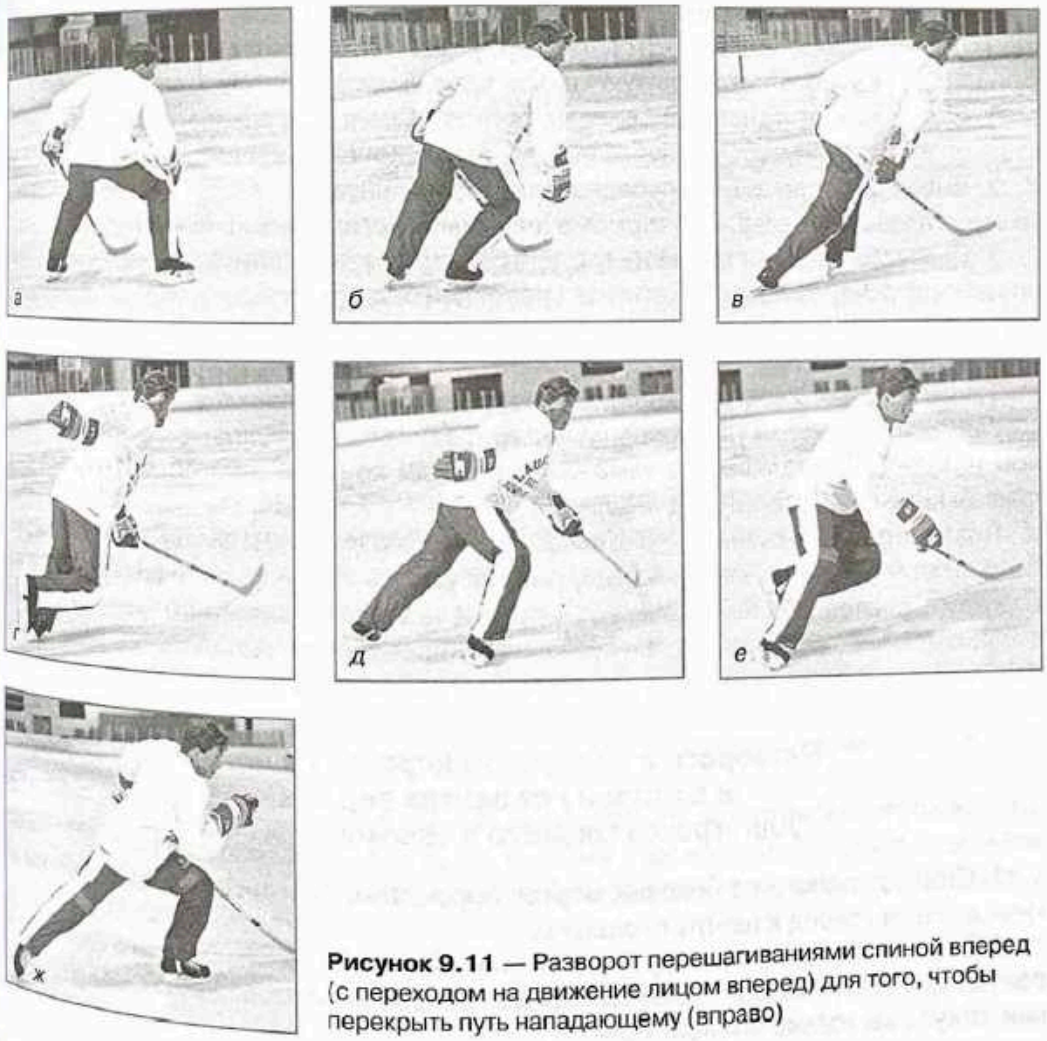


Рисунок 9.11 — Разворот перешагиваниями спиной вперед (с переходом на движение лицом вперед) для того, чтобы перекрыть путь нападающему (вправо)

Упражнения с переходом на другое направление движения

Все упражнения с изменением направления движения (переходами) выполняются сначала в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее. Выполнять их сначала без шайбы, а потом с ведением шайбы, и наконец, с шайбой на максимальной скорости.

ПЕРЕХОД С ДВИЖЕНИЯ ЛИЦОМ ВПЕРЕД В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ НА ДВИЖЕНИЕ СПИНОЙ ВПЕРЕД В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Торможения одной ногой — старт перешагиваниями спиной вперед

Для игроков среднего уровня

В этом упражнении чередуются торможения передней ногой и старты перешагиваниями спиной вперед. Выполнять упражнение нужно в медленном темпе, чтобы выработать надлежащую технику. Для этого игрок выполняет полное С-отталкивание спиной вперед (первое отталкивание со старта перешагиваниями спиной вперед), а также полное Х-отталкивание (второе отталкивание со старта перешагиваниями спиной вперед).

Следующие ниже рекомендации касаются торможения влево правым (передним) коньком; после остановки стартовать (корпус все так же повернут влево) перешагиваниями правой ногой через левую спиной вперед.

1. Стартовать от одного из боковых бортов. Скользить вперед на короткое расстояние на плоском ребре правого конька; левый конек не касается льда.

2. Выполнить торможение передней ногой, развернувшись лицом в сторону дальнего конца площадки слева. Это торможение с одной ноги; левый конек не касается льда.

3. Сразу же после остановки — старт спиной вперед с помощью перешагиваний правой ногой через левую. Катиться спиной вперед к тому борту, откуда вы начали это упражнение.

4. Остановиться.

Таким образом, одна последовательность маневров выполнена.

Примечание: в этом упражнении С-отталкивание назад выполняется правым коньком и ногой. Х-отталкивание выполняется левым коньком и ногой, в то время как правый конек проходит перед левым.

Повторить упражнение несколько раз, тормозя одним и тем же коньком. Остановка и старт выполнять всегда, развернувшись корпусом к лицевому борту за воротами, расположенными слева от вас. После этого выполнить то же упражнение с торможением левым коньком. Теперь остановка и старт выполняются развернувшись корпусом к лицевому борту за воротами, расположенными справа.

Развороты с поворотом корпуса к центру и в сторону от центра виража

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Старт от одного из боковых бортов (фронтальный старт) — и быстро прокатиться лицом вперед к центру площадки.

2. В центре площадки развернуться спиной вперед, корпус повернуть влево (в сторону от центра виража) и подготовиться двигаться спиной вперед в том же направлении, откуда вы только что приехали.

3. Выполнить одно перешагивание правой ногой через левую и ускориться спиной вперед (С-отталкиваниями) по направлению к стартовой точке у бокового борта (рис. 9.12).

4. Затормозить (задним плугом одной или двумя коньками).

5. Повторить упражнение, но теперь разворот спиной вперед, лицом вправо, выполнить одно перешагивание правой ногой через левую и ускориться спиной вперед.

Примечание: не сбрасывать скорость и не тормозить перед разворотом с движения лицом вперед на движение спиной вперед; нужно обязательно ускориться, двигаясь спиной вперед.

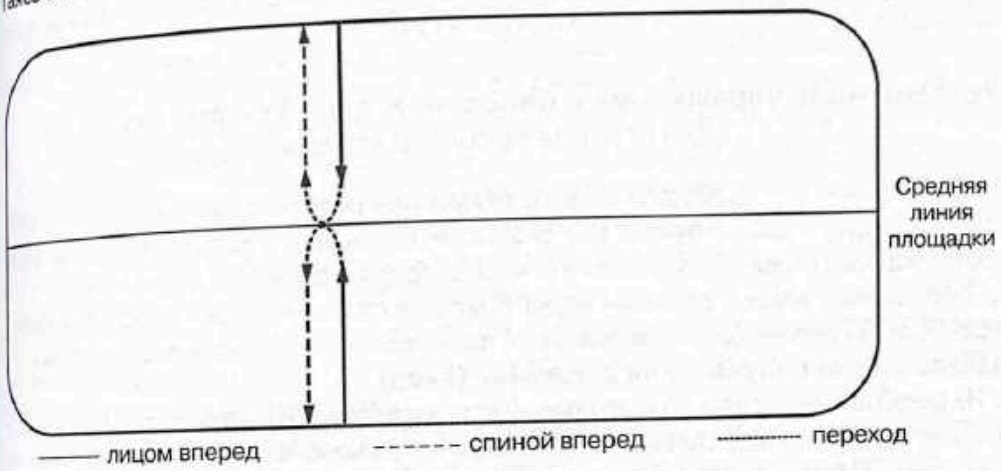


Рисунок 9.12 — Развороты с поворотом корпуса к центру и в сторону от центра виража

ПЕРЕХОД С ДВИЖЕНИЯ СПИНОЙ ВПЕРЕД В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИИ НА ДВИЖЕНИЕ ЛИЦОМ ВПЕРЕД В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Базовое упражнение с объездом вокруг конусов по дуге в форме буквы "U"

Для игроков базового уровня

В этом упражнении игроки отрабатывают умение балансировать на внутренних ребрах коньков достаточно долгое время, чтобы коньки описали вокруг конусов дугу в форме буквы "U". Здесь описывается смена направления вправо (против часовой стрелки) с движения спиной вперед на движение лицом вперед.

1. Старт спиной вперед от линии ворот и движение С-отталкиваниями назад к двум конусам, установленным на расстоянии порядка 8 футов (2,4 м) друг от друга на первой синей линии.

2. Непосредственно перед конусами поднять со льда правый конек и перейти на скольжение на LBI.

3. Упереться LBI в лед, сильно согнуть ногу в колене, и начать балансировать на левом коньке. Пятки вместе, носки врозь в форме V-ромба. Если сильно наклонить внутреннее ребро, конек опишет крутую дугу вправо (против часовой стрелки), и это будет первая половина дуги.

4. Удерживать равновесие на LBI, пока не доедете до вершины дуги в форме буквы "U" (все еще находясь между двумя конусами). Оставаться между этими двумя конусами.

Рисунок 9.13 — Базовое упражнение с объездом вокруг конусов по дуге в форме буквы "U"

5. Продолжая держать пятки и колени в форме V-ромба, поменять коньки местами. Оттолкнуться левым коньком с внутреннего ребра (шаг-толчок вперед), перенося вес тела на RFI со скольжением вперед. Вираж на RFI является окончанием дуги в форме буквы "U".

6. Рывок вперед до линии ворот, с которой был выполнен старт упражнения (рис. 9.13).

7. Повторить упражнение, но теперь сменить движение и перейти влево (по часовой стрелке). Теперь вы с RBI переходите на LFI.

Усложненное упражнение с описанием дуги в форме буквы "U"

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении требуется ставить внутреннее ребро конька под острым углом, чтобы описать дугу в форме буквы "U". В описании речь идет о смене направления вправо (против часовой стрелки) с движения спиной вперед на движение лицом вперед.

1. Старт спиной вперед от линии ворот боковым стартом с перешагиваниями назад, движение спиной вперед (С-отталкиваниями) по направлению к ближней синей линии.

Начало смены направления движения (вход)

2. На синей линии поднять со льда правый конек и перейти на скольжение спиной назад на LBI. Упереться LBI в лед, сильно согнуть левую ногу в колене и начать балансировать на левом коньке. Пятки вместе, носки врозь в форме V-ромба. Если сильно наклонить внутреннее ребро, конек опишет крутую дугу вправо (против часовой стрелки).

Выход после смены направления движения

3. Точно в средней точке кривой оттолкнуться левым коньком и ногой (шаг-толчок вперед) и сменить ногу, перейдя на RFI. Сочетание LBI и RFI оставляет на льду кривую в форме буквы "U". Кривая в форме буквы "U" должна быть максимально крутая при переходе с движения спиной вперед на движение лицом вперед.

4. Рывок вперед до линии ворот, с которой был выполнен старт упражнения (рис. 9.14).

5. Повторить упражнение, но теперь сменить направление влево (по часовой стрелке) с движения спиной вперед на движение лицом вперед. Теперь вы с RBI переходите на LFI.

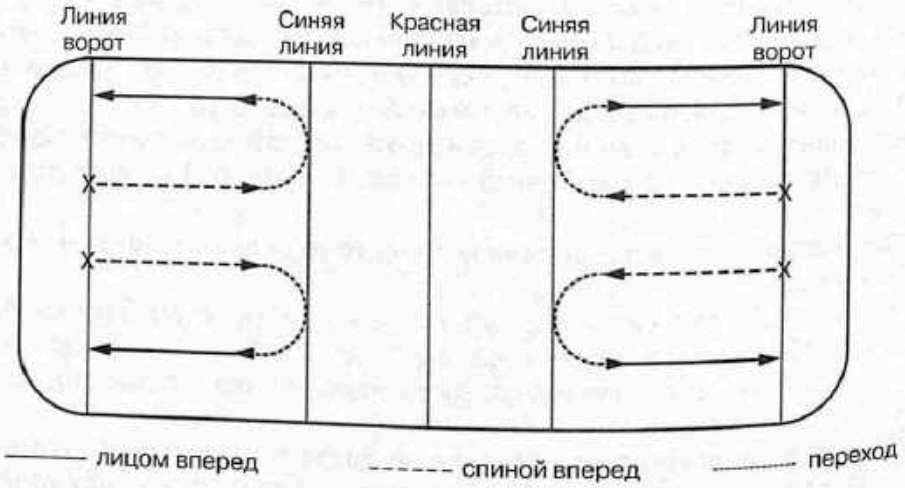


Рисунок 9.14 — Продвинутое упражнение с описанием дуги в форме буквы "U"

Вариант того же упражнения
Для игроков высокого уровня

Выполнить одно перешагивание спиной вперед перед каждым переходом спиной вперед — лицом вперед.

Упражнение с переходами и сменой направления через всю площадку
Для игроков высокого уровня

В этом упражнении сочетаются переход спиной вперед — лицом вперед и переход лицом вперед — спиной вперед. В описании речь идет о развороте в сторону левого бокового борта.

1. Фронтальный старт от линии ворот до дальней синей линии (рис. 9.15).

2. На дальней синей линии быстро развернуться спиной вперед, повернув корпус в сторону левого борта (лицом в сторону от центра виража). Выполнить одно мощное перешагивание правой ногой через левую, ускориться спиной вперед (С-отталкиваниями) по направлению к стартовой точке и доехать так до ближней синей линии.

3. На ближней синей линии поймать точку равновесия, опираясь на RBI. Пятки вместе, носки врозь в форме V-ромба. Развернуться лицом вперед к левому борту (по часовой стрелке). Выход с разворота на LFI. Сразу же после переноса веса тела на LFI – рывок вперед до линии ворот на противоположном конце площадки. На этом закончена первая серия маневров.

4. Повторить упражнение с разворотами в противоположную сторону; в процессе всех изменений направления движения корпус развернуть в сторону правого борта.

Примечание: все маневры со сменой направления движения нужно выполнять на высокой скорости, мощно и гладко. Снижение скорости во время переходов с изменением направления движения должно быть минимальным. *Не тормозите!*

Варианты того же упражнения

1. Для игроков среднего и высокого уровней. Выполнить разворот на каждой линии. Например, катиться лицом вперед от линии ворот до центральной красной линии, разворот, спиной вперед до первой синей линии, разворот, лицом вперед до

Рисунок 9.15 — Упражнение с переходами и сменой направления через всю площадку

второй синей линии, разворот, спиной вперед до красной линии в центре, разворот — и лицом вперед через всю площадку.

2. Для игроков продвинутого уровня. Менять сторону, в которую следует разворот в течение всего упражнения. Например, выполнить одну серию разворотов спиной вперед и лицом вперед, разворачивая корпус в сторону левого борта. Дальше — еще одну серию разворотов спиной вперед и лицом вперед, разворачивая корпус в сторону правого борта.

Базовое упражнение с разворотами и движением в форме фигуры "Z"

Для игроков базового и высокого уровня

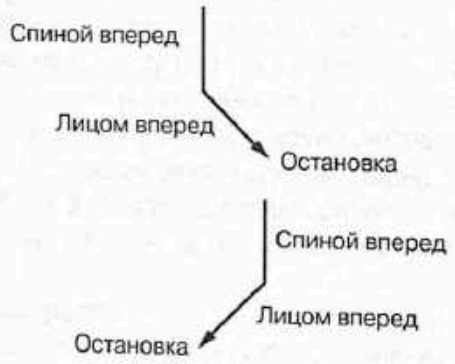


Рисунок 9.16 — Базовое упражнение с разворотами и движением в форме фигуры "Z"

1. Скольжение прямо спиной вперед на плоском ребре левого конька.

2. Поставить пятки и колени в позицию обращенного назад V-ромба, упереться в лед внутренним ребром левого конька (LBI) и согнуть ноги в коленях. За счет сильного наклона внутреннего ребра конька и согнутой в колене ноги у вас получится вираж по кривой вправо (против часовой стрелки) как подготовка к развороту лицом вперед.

3. Одновременно, заняв позицию обращенного назад V-ромба, поворачивать верхнюю часть корпуса и таз вправо (по часовой стрелке), пока они не окажутся лицом вперед и по диагонали (под углом 45°) к направлению движения спиной вперед.

4. Оттолкнуться внутренним ребром левого конька (LBI) и сделать шаг прямо вперед правым коньком. Остановиться.

5. Повторить упражнение с противоположного конька и разворотом вперед в обратном направлении (рис. 9.16).

6. Несколько раз повторить упражнение, каждый раз меняя направление маневров.

Усложненное упражнение с разворотами и движением в форме фигуры "Z"

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении упоминается фигура "Z", поскольку путь движения игрока во время его выполнения напоминает по форме букву "Z". Упражнение следует выполнять на скорости. В дальнейшем описании речь идет о развороте в сторону левого бокового борта.

1. Старт спиной вперед из одного из углов площадки, выполнить 2—3 быстрых шага назад.

2. После второго или третьего шага назад (когда вы скользите на правом коньке) поднять левый конек, поставить пятки и колени в позицию обращенного назад V-ромба, упереться в лед внутренним ребром правого конька (RBI), согнуть ноги в коленях, развернуться лицом вперед и повернуть корпус в сторону левого борта.

3. Выполнить 2—3 шага вперед, развернуться спиной вперед (грудью в сторону от центра виража) и снова повернуть корпус в сторону левого борта. Выполнить 2—3 быстрых шага назад и снова упереться в лед внутренним ребром RBI, согнуть ноги в коленях и развернуться лицом вперед, повернув корпус в сторону левого борта.

4. Повторять эту последовательность маневров, пока не доедете до дальнего угла площадки, расположенного по диагонали к тому, из которого вы стартовали в начале упражнения (рис. 9.17).

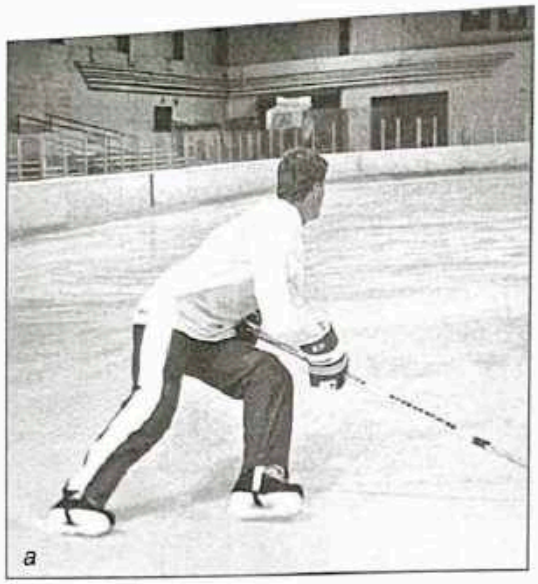
5. Повторить упражнение в другую сторону. Стартовав спиной вперед из другого угла площадки, выполнить все маневры, теперь поворачивая корпус в сторону правого борта.

Рисунок 9.17 — Усложненное упражнение с разворотами и движением в форме фигуры "Z"

ПИВОТ (КРУТОЙ ВИРАЖ)

Мастером пивотов (крутых виражей) был Уэйн Гретцки. Теперь такое же мастерство демонстрирует Сидни Кросби. Оба выполняют такие виражи просто волшебно, — так, что это ставит перед соперниками неразрешимые задачи. Пивот — это маневр в движении лицом вперед. После пивота игрок продолжает катиться лицом вперед, но обычно в другом направлении (рис. 9.18, *а—б*). Это особенно зрелищный маневр. Это также важный инструмент в арсенале маневров хоккеистов, потому что он дает им большую свободу и вариативность действий. Он особенно эффективен, когда игрок совершает обманные движения, чтобы уйти от соперника. Пивот также представляет собой мощный маневр: атакующий игрок часто использует пивот, чтобы укрыть шайбу корпусом и оттеснить защитника корпусом, чтобы продавить того и уйти в сторону, недостижимую для соперника ("буллинг").

Пивот состоит из двух равных по времени фаз: входа и выхода из виража. Для выполнения этого технического приема требуется очень сильно согнуть ноги в коленях и поставить под острым углом ко льду как направляющий, так и толчковый конек. Игрок также должен очень точно располагать верхнюю часть корпуса и точно распределять вес своего тела на лезвиях коньков. Крутизна пивота определяется тем, насколько острый угол, под которым конек ставится на лед, и насколько сильно вниз давит вес тела на лезвия коньков.



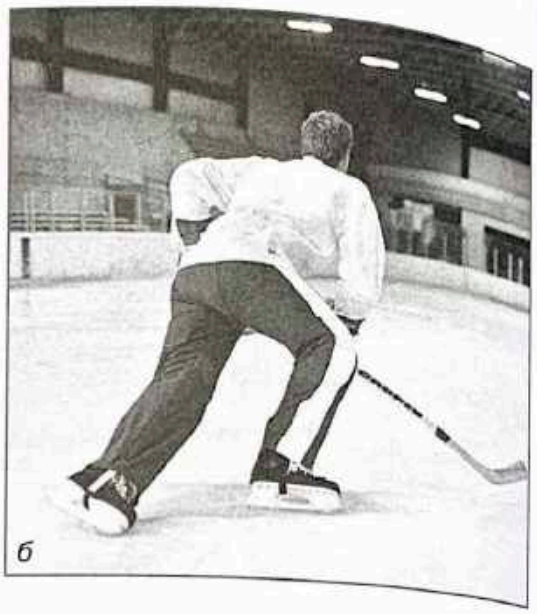


Рисунок 9.18 — Пивот (крутой вираж)

Чем круче пивот, тем важнее располагать вес тела на задней половине лезвия коньков в фазе входа в вираж. Если вес тела переместить на переднюю половину лезвия, конек проскользнет по поверхности льда, вместо того чтобы глубоко врезаться в лед.

В фазе выхода из виража требуется выполнить мощное скоростно-силовое перешагивание (с одновременным Х-отталкиванием), чтобы с ускорением выйти из пивота.

Выполняя пивот, плечи нужно держать параллельно поверхности льда или даже поднять внутреннее плечо чуть выше внешнего. Это нужно для обеспечения еще лучшей устойчивости. Если же опустить внутреннее плечо, корпус наклонится к центру виража, и можно потерять равновесие, двигаясь на высокой скорости по крутому виражу.

Следующие далее инструкции даны при выполнении пивота влево (против часовой стрелки).

Прокатиться вперед к конусу, установленному на льду, изготовившись к тому, чтобы объехать его по крутой дуге влево (рис. 9.19, *а*).

Фаза 1: вход в вираж

Фаза входа в пивот выполняется, когда оба конька касаются льда. С помощью переднего С-отталкивания игрок ускоряется в начале и до конца первой половины пивота. Внутренний конек скользит на внешнем ребре, а внешний конек выполняет отталкивание (передним С-отталкиванием) с внутреннего ребра.

1. Вблизи конуса наклонить лезвия обоих коньков и сильно согнуть ноги в коленях (рис. 9.19, *б*). Поставить левый (внутренний) конек на внешнее ребро, а правый (внешний) конек — на внутреннее ребро под острым углом. Вес тела перенести на внешний конек — как подготовка к отталкиванию.

2. Оттолкнуться (передним С-отталкиванием) с внутреннего ребра правого (внешнего) конька. Так как вы скользите на LFO, наклоненном под острым углом ко льду, вы объедете конус по крутой дуге слева.

3. Во время отталкивания перенести вес тела на LFO.

4. Таз нужно держать повернутым сторону движения по кривой. Если в какой-то момент таз повернуть иначе, вы не сумеете закончить пивот.

Фаза 2: выход из виража

1. В средней точке пивота выполнить перешагивание правым коньком через левый и оттолкнуться левым коньком с внешнего ребра (Х-отталкивание). После перешагивания приход правой ноги на RFI. Х-отталкивание нужно выполнить быстро и мощно, чтобы с ускорением выйти из пивота (рис. 9.19, *в—г*).

Примечание: если не выполнить Х-отталкивание или выполнить его не полностью, вам не удастся выйти из пивота с ускорением.

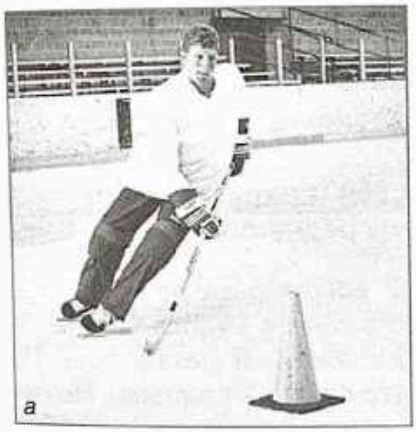
2. После выхода из пивота выполнить рывок вперед в ту сторону, откуда вы двигались раньше, или в новом направлении (рис. 9.19, *г*).

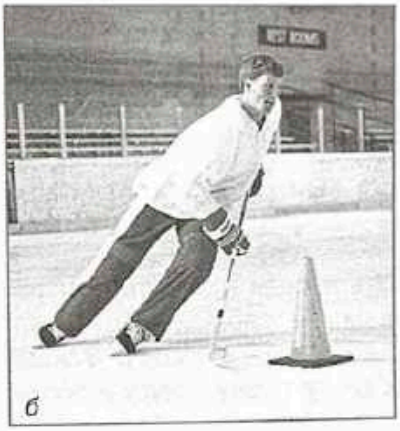
3. Выполнить пивот в противоположную сторону (по часовой стрелке). Правый (теперь внутренний) конек скользит на внешнем ребре. Левый конек (теперь внешний) отталкивается с внутреннего ребра (С-отталкивание вперед).

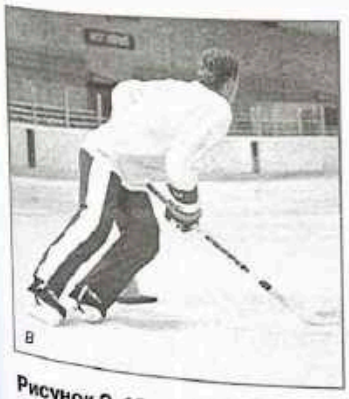
Примечание: пивот можно выполнять либо внешним плечом вперед, повернув грудь к центру виража, либо внутренним плечом вперед, повернув грудь в сторону от центра виража.

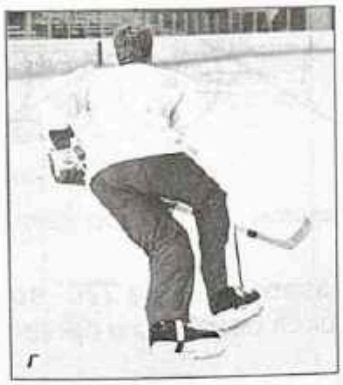
На рисунке 9.19, *б* показан шаг 1 пивота, когда грудь повернута к центру виража; а на рисунке 9.20 — шаг 1 пивота, когда грудь повернута в сторону от центра виража. Тренировать пивот нужно в обоих положениях корпуса.

Независимо от разворота корпуса, плечи нужно держать параллельно поверхности льда, нередко бывает предпочтительнее поднять внутреннее плечо чуть выше внешнего.









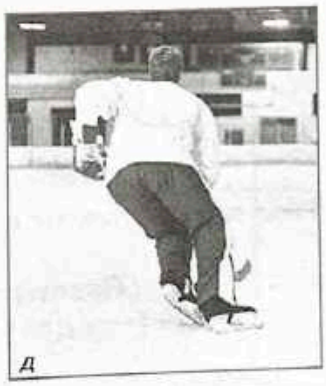


Рисунок 9.19 — Пивот: *а* — подготовка; *б* — вход; *в* — достигнута вершина пивота — таз постоянно повернут в сторону направления движения; *г* — выход из виража перешагиванием; *д* — рывок лицом вперед

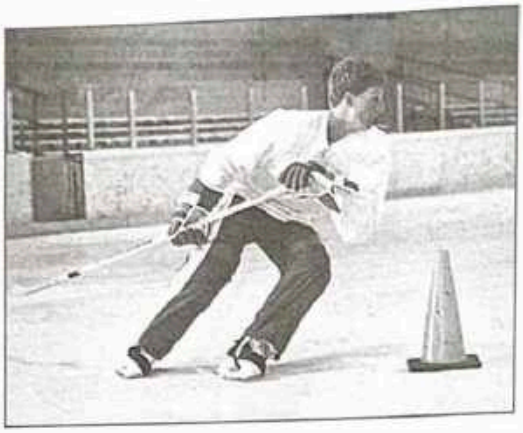


Рисунок 9.20 — Вход в пивот, грудь повернута в сторону от центра виража

Пивот можно выполнить как полный разворот (на 360°), разворот на три четверти (на 270°), половинный разворот (на 180°) или же на любой сегмент кривой или полного круга, в зависимости от конкретной игровой ситуации. Те игроки, которые хорошо освоили технику пивота, могут использовать его во многих игровых ситуациях и получать преимущество над соперниками.

На заметку игрокам

- Выполнять пивоты нужно как можно круче.
- Помните, что крутизна пивота определяется тем, насколько сильно согнуты ноги в колене, насколько острый угол, под которым конек ставится на лед, под каким углом расположены верхняя часть корпуса и таз, и от скорости выполнения виража.
- Внутреннее плечо нужно держать чуть выше внешнего. Значение этого фактора равновесия тем больше, чем выше скорость и чем острее угол, под которым конек ставится на лед.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ ПИВОТОВ

Выполняя упражнения на отработку пивотов, клюшку держать обеими руками, крюк клюшки касается льда в положении, которое необходимо для ведения шайбы. Эти упражнения нужно выполнять сначала без шайбы, а потом с шайбой.

Пивоты с разворотом на 360° вокруг конусов

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить пивоты с разворотом на 360° вокруг ряда конусов. Каждый раз, выполнив вираж наполовину вокруг очередного конуса, выполнить перешагивание (и сопутствующее Х-отталкивание). Ускориться в конечной фазе пивота. Продолжить движение к следующему конусу и обогнуть его с другой стороны. Меняя направление объезда конусов, нужно держаться к ним как можно ближе (рис. 9.21).

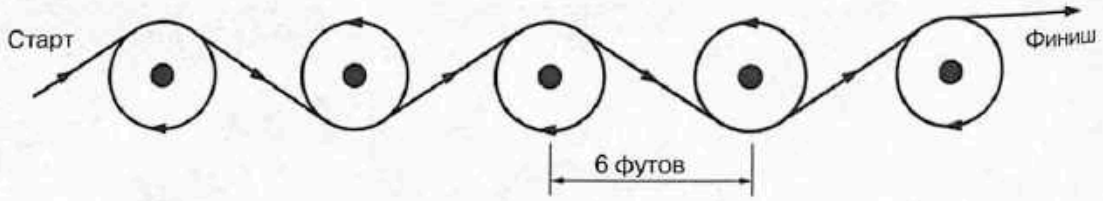


Рисунок 9.21 — Пивоты с разворотом на 360° вокруг конусов

Пивоты с разворотом на 270° вокруг конусов

Для игроков базового и среднего уровня

Выполнить пивоты с разворотом на 270° вокруг конусов. После пивота покатиться назад в направлении, противоположном предыдущему. В средней точке пивота выполнить одно перешагивание; ускориться при выходе из пивота.

Пивоты в форме "восьмерки"
Для игроков среднего уровня

Установить на льду два конуса и выполнить серию пивотов с разворотом вокруг них в форме "восьмерки" (рис. 9.22).

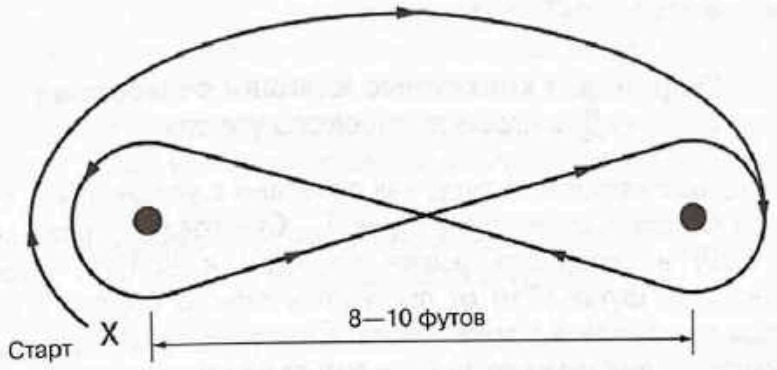


Рисунок 9.22 — Пивоты в форме "восьмерки"

Пивоты на красной линии
Для игроков среднего и высокого уровня

Выполнить рывок от линии ворот, держась чуть левее средней линии хоккейной площадки. Перед центральной красной линией выполнить пивот в сторону левого борта. Не пересекать среднюю линию площадки до пивота. Выполняя пивот, нужно оставаться в пределах точек вбрасывания центральной зоны в левой части площадки, сделать перешагивание и прокатиться лицом вперед к точке старта (рис. 9.23).

Повторить упражнение; стартовать с точки чуть правее средней линии площадки и выполнить упражнение аналогично предыдущему, сделав пивот в сторону правого борта.

Рисунок 9.23 — Пивоты на красной линии

Пивот в форме буквы "N"

Для игроков высокого уровня

Стартовать из угла площадки и выполнить маневр в форме буквы "N", как на рисунке 8.17. При каждом Х-отталкивании выполнить пивот вместо остановки и разворота. Закончить каждый пивот перешагиванием и сопутствующим Х-отталкиванием. Пивоты выполнять в обе стороны.

Старт через хоккейные клюшки с пивотами

Для игроков высокого уровня

Расставить четыре клюшки на льду, как показано в упражнениях с клюшками (с фронтальным и боковым стартами) в главе 7. Стартовать через клюшки (как на рис. 7.17 и 7.20) и совершить рывок по льду к конусу, расположенному приблизительно в 10 футах (3 м) от противоположного борта. Объехать вокруг конуса. Дважды оттолкнуться в ходе пивота (С-отталкиванием при входе в вираж и Х-оттал-киванием при выходе из него). Ускориться при выходе из пивота и выполнить рывок в сторону точки старта у борта.

Использовать фронтальный и боковой старты (в обе стороны) со сменой направления каждого пивота.

Пивот и рывок в сторону

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении нужно выйти из пивота в другом направлении, чем то, с которого игрок входит в пивот.

Начать катиться лицом вперед. По сигналу выполнить быстрый пивот; это должен быть крутой разворот (рис. 9.24, *а—б*). На выходе из пивота выполнить одно перешагивание. Приход конька после перешагивания — на носок внутреннего ребра, и выполнить рывок в новом направлении.

Разворот, пивот и рывок

Для игроков высокого уровня

В этом упражнении моделируется игровая ситуация, в которой игрок катится спиной вперед с шайбой, а его преследует игрок соперника, который движется лицом

Рисунок 9.24 — Пивот и рывок в сторону

вперед. Первый игрок желает сохранить шайбу, не подпустив к ней соперника. В упражнении разворот на двух ногах (с движения спиной вперед на движение лицом вперед) сочетается с пивотом.

1. Для этого упражнения игроки работают в паре. Один ведет шайбу, двигаясь спиной вперед, другой пытается отобрать у него шайбу, двигаясь лицом вперед.

2. Когда преследователь приблизится к первому игроку на расстояние 6 футов (183 см), тот выполняет разворот лицом вперед на двух ногах (грудь повернута в сторону от центра виража), после чего сразу же выполняет пивот. Дальше он выполняет рывок в другом направлении.

Примечание: для отработки пивотов можно использовать много вариантов и форм их выполнения. Чем выше уровень игрока, тем сложнее должно быть упражнение.

Продавливание соперника ("буллинг")

Для игроков высокого уровня

Это один из самых захватывающих маневров в хоккее. Когда нападающий выходит на опасную позицию вблизи ворот, защитник сближается с ним, наваливается на него корпусом, чтобы оттолкнуть от шайбы, и пытается забрать шайбу. В ответ нападающий толкает защитника (внутренней рукой и плечом), укрывая шайбу и выполняя разновидность пивота, чтобы уйти от соперника. Этот вид пивота я называю "буллинг".

Стать в пару с другим игроком. Один действует как нападающий, другой — как защитник. Нападающий располагается сбоку от защитника.

Прокатиться до дальней синей линии, находясь вплотную друг к другу. На синей линии защитник прижимается к нападающему внутренним плечом и пытается оттеснить его к борту.

В ответ нападающий пытается уйти в сторону от защитника. Нападающий поворачивается к защитнику спиной (лицом в сторону от него). Ведущим является поднятое выше внутреннее плечо. Верхнюю часть корпуса нужно расположить так, чтобы грудь нападающего была развернута в сторону от центра виража и в сторону от защитника (рис. 9.25).

Нападающий использует внутреннее плечо, руку и мышцы спины, чтобы оттолкнуть защитника, в то же время выполняя серию последовательных С-отталкиваний внешним коньком и ногой. Крайне важны постановка коньков под острым углом и мощные С-отталкивания.

Выполняя С-отталкивания, нападающий укрывает шайбу, контролируя ее клюшкой на вытянутой руке в сторону от центра виража и подальше от защитника. Цель нападающего — генерировать мощность и обеспечить устойчивость, пытаясь удержать у себя шайбу, оторваться и уйти от защитника. Как только нападающему удастся хоть немного опередить защитника, он выполнит мощное и быстрое перешагивание, оторвется и уйдет от защитника.

Рисунок 9.25 — Продавливание соперника ("буллинг")

Во время всего маневра внутреннее плечо держать выше внешнего. Если оно будет ниже, нападающий потеряет равновесие (и собьется с шага), особенно если он движется на высокой скорости. Если верхняя часть корпуса будет слишком сильно наклонена к центру виража, защитник может просто сделать шаг назад и нападающий шлепнется на лед!

Затем выполните "буллинг", удерживая клюшку за конец одной рукой. Но теперь нужно укрывать корпусом шайбу, продавливая защитника. Клюшку и шайбу нужно держать как можно дальше от центра виража!

Сначала выполнять упражнение нужно в медленном темпе, а потом быстрее и быстрее, пока не будете выполнять эти маневры правильно, мощно и быстро (сначала без шайбы, а потом с шайбой).

Глава 10

Подвижность для максимального покрытия площадки

Обратите внимание, с какой проворностью Павел Дацюк выполняет повороты и ускользает от соперников, и вы поймете, насколько важна для хоккеиста подвижность на льду. Именно подвижность в большинстве случаев определяет разницу между посредственным игроком и суперзвездой. Она позволяет игроку перехитрить соперника и держать его на приемлемом удалении. Подвижным хоккеистам присущ широкий арсенал технических элементов, которые они могут выполнять на ошеломляющей скорости и в ограниченном пространстве. Они способны молниеносно подняться на ноги после падения либо спонтанного силового приема — и сразу же вернуться в строй. Такие игроки могут моментально оказаться в любой зоне площадки; по большому счету, они ведут игру.

Предлагаемые к освоению в рамках этой главы навыки и упражнения имеют цель совершенствовать подвижность.

Вратарям тоже следует уделять внимание повышению подвижности — так они смогут отразить еще больше бросков.

Некоторые маневры, ранее рассмотренные в этой книге, также следует классифицировать как маневры, требующие подвижности, — к примеру, взрывные движения, повороты, переходные движения и пивоты.

Как обычно, начинайте отрабатывать требующие подвижности маневры на малой скорости, постепенно ускоряясь. На первых порах шайба вам едва ли пригодится, но со временем можно начинать отрабатывать элементы, предполагающие ее контроль.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ

Разворот на 360° ("вертушка")

Для игроков базового и среднего уровня

После жесткого силового приема можно в одно мгновенье растянуться на льду. Некоторые игроки умудряются удержаться на ногах и сохранить равновесие после таких силовых приемов, в то время как другие полностью выпадают из игрового эпизода. В этом упражнении моделируется именно такая ситуация. Выполняя его, вы улучшите контроль над собственным равновесием и сократите время, необходимое для возвращения в исходное положение, что важно в подобных случаях.

Вращение вокруг собственной оси в вертикальной плоскости предполагает выполнение серии максимально быстрых поворотов на 360°. При этом должны находиться оба конька на льду.

1. Двигайтесь лицом вперед. Представьте, что против вас только что применили жесткий силовой прием, вследствие которого вас развернуло на 360°, и вы делаете полный оборот, пока не вернетесь в первоначальное положение и можете снова смотреть вперед.

2. В процессе вращения стойте на коньках, перенося вес тела на их носки. Не зарывайтесь краями коньков в лед в процессе вращения. Если края коньков начнут врезаться в лед, вам будет крайне тяжело достичь высокой скорости вращения.

3. Несмотря на то что этот поворот, в сущности, состоит из двух вращательных движений (вращение против часовой стрелки, и потом по ней), попытайтесь сделать полный оборот одним продолжительным движением.

4. Как только вы сделали полный оборот и снова смотрите вперед, углубите край заднего (толчкового) конька в лед и сильно оттолкнитесь; быстро скользите к центру событий. После выхода из вращения вам придется немедленно ускориться и динамично вступить в игру.

5. Удерживайте клюшку на поверхности льда или близко к ней в процессе вращения. Удерживайте ее обеими руками и используйте в качестве балансира, который поможет вам остановить вращение тела. Чтобы быть полностью готовым к последующим действиям, убедитесь, что вы держите клюшку перед собой — близко к поверхности льда или же на ней — по мере того как вы выходите из вращения. Многие неопытные игроки в процессе вращения размахивают клюшкой чуть ли не над головой либо же выходят из него с клюшкой, которая волочится за ними. Это свидетельствует о плохой координации и вертикальной неустойчивости верхней части тела. Кроме того, это приводит к подъему центра тяжести. Все эти факторы нарушают равновесие, снижают скорость и продлевают время, необходимое для возвращения в исходное положение. В дополнение ко всему, практически невозможно принять передачу и контролировать шайбу, если клюшка не находится на льду либо находится в неправильном положении.

Отработайте разворот на 360° в обе стороны.

Варианты того же упражнения

Для игроков базового и среднего уровня

1. Развернуться по свистку. По первому сигналу свистка повернитесь на 360° против часовой стрелки. По второму сигналу повернитесь по часовой стрелке аналогичным образом. Во избежание головокружения, каждый раз меняйте направление поворота.

2. Вместо выполнения поворотов по свистку выполняйте их сначала у ближайшей синей линии, потом у центральной красной линии, а затем у дальней синей линии.

Скольжение "змейкой" на внутренних ребрах коньков вокруг конусов на льду

Для игроков среднего уровня

В этом упражнении каждая нога и конек сначала скользят (для придания движения по дугообразной траектории), а затем отталкиваются (для придания ускорения). Смотрите рисунок 10.1.

1. Скользите вперед от одного края катка до первой конусной фишки. При достижении конусной фишки, объезжайте ее по дуге, скользя на внутренней грани (под углом 45°) внешнего конька. Колено скользящей опорной ноги должно быть достаточно сильно согнуто (оптимально — на 90°). Держите свободный (внутренний) конек надо льдом, рядом со скользящим коньком; коньки и колени должны находиться в положении V-ромба.

2. После того как вы описали дугу вокруг конусной фишки, скользящий конек становится толчковым коньком. Оттолкнитесь в сторону от внутренней грани, на которой вы скользили (энергичный толчок вперед), и уйдите с кривой скольжения.

3. Сделайте рывок вперед к следующей конусной фишке. Опишите дугу вокруг конусной фишки с противоположной стороны; скользите на внутренней грани внешнего конька. Держите свободный (внутренний) конек надо льдом, рядом со скользящим коньком; коньки и колени должны находиться в положении V-ромба.

4. После того как вы описали дугу вокруг конусной фишки, оттолкнитесь (энергичный толчок вперед) в сторону от внутренней грани, на которой вы скользили. Сделайте рывок вперед к следующей конусной фишке.

5. Продолжайте описывать дуги вокруг каждой конусной фишки, пока не достигнете противоположного конца катка. Меняйте сторону дугового скольжения у каждой следующей конусной фишки.

6. Повторите упражнение, двигаясь спиной вперед. Каждое отталкивание в данном случае будет С-отталкиванием при движении спиной вперед.

Примечание: держите спину ровно и смотрите перед собой, не наклоняя головы, на протяжении всего времени выполнения этого упражнения.

Скольжение "змейкой" на внешних ребрах конька вокруг конусов

Для игроков среднего уровня

Выполняйте предыдущее упражнение, двигаясь сначала вперед лицом, а затем вперед спиной. Теперь, однако, вам придется описывать дугу вокруг каждой конусной фишки, скользя на внешней грани внутреннего конька. Удерживайте свободный (внешний) конек надо льдом. После того как вы опишете дугу вокруг каждой конусной фишки, отталкивайтесь в направлении от внешней грани, на которой вы скользи-

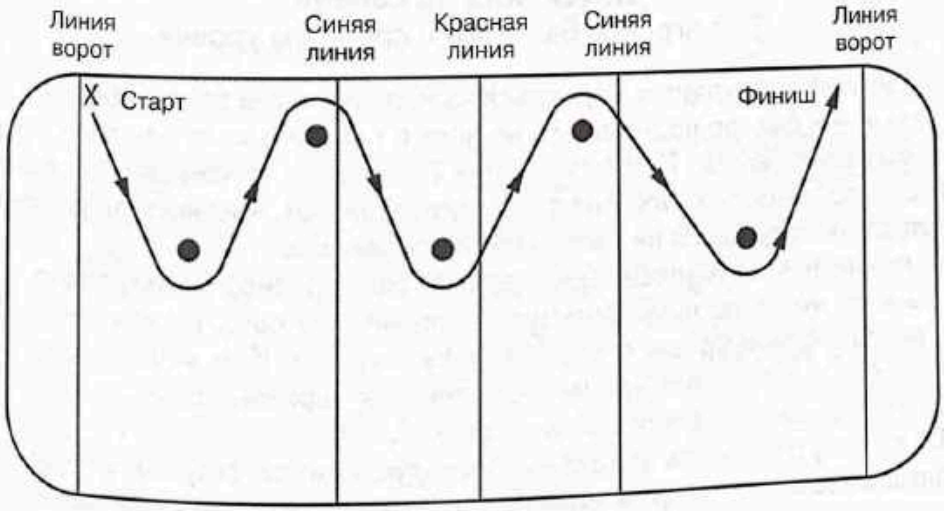


Рисунок 10.1 — Скольжение на внутренних гранях вокруг конусных фишек

ли (Х-отталкивание), после чего выполните взрывное движение. Сделайте рывок вперед от пройденной конусной фишки к следующей. Меняйте направление дугового скольжения у каждой следующей конусной фишки.

Примечание: обязательно применяйте Х-отталкивание для ускорения после каждого взрывного движения.

Развороты корпуса при объезде конусных фишек

Для игроков среднего и высокого уровня

Это упражнение выполняется по тому же образцу, что и предыдущие два упражнения.

Двигайтесь спиной вперед к первой фишке. Скользите по дуге вокруг фишки на внутренней грани внешнего конька. После того как вы описали дугу вокруг фишки, быстро повернитесь лицом вперед, оттолкнитесь в направлении от внутренней грани, на которой вы производили скольжение, и сделайте два быстрых маха вперед к следующей фишке. После второго маха быстро повернитесь спиной вперед и двигайтесь в таком положении к следующей фишке. Скользите по дуге вокруг фишки на внутренней грани внешнего конька. После того как вы описали дугу вокруг фишки, быстро повернитесь лицом вперед, оттолкнитесь в направлении от внутренней грани, на которой вы производили скольжение, и сделайте два быстрых маха вперед к следующей фишке. После второго маха быстро повернитесь спиной вперед и двигайтесь в таком положении к следующей фишке. Повторяйте это упражнение, пока не достигнете противоположной стороны площадки. Двигайтесь от одной фишки к другой и меняйте направление дугового скольжения у каждой фишки.

Примечание: когда вы описываете дугу вокруг каждой фишки, держите свободный (внутренний) конек надо льдом, рядом со скользящим коньком; коньки и колени должны находиться в положении V-ромба.

Все поворотные элементы в этом упражнении предполагают вращение тела, при котором грудь обращена в направлении центра радиуса дуги (в направлении фишек).

Можно придумать множество вариаций предыдущих упражнений, включая вращения, объезд фишек по полному радиусу, развороты из положения лицом вперед в положение спиной вперед и наоборот, и т. д.

Опускания на колени

Для игроков базового и среднего уровня

Часто игрокам приходится опускаться на колени, чтобы заблокировать передачу. Им нужно уметь быстро подниматься на ноги и набирать скорость при скольжении, чтобы успевать за игрой. При выполнении следующих упражнений опускайтесь на колени с осторожностью, чтобы не повредить их. Лицам, имеющим проблемы с коленями, отработка опусканий на колени противопоказана.

При выполнении этих упражнений держите спину ровно и голову прямо.

1. Займите место на льду. Возьмите хоккейную клюшку и держите ее горизонтально перед собой на уровне груди на вытянутых руках. Удерживайте клюшку в этом положении в течение всего времени выполнения упражнения. Всячески избегайте касания льда руками, локтями или же клюшкой.

2. По свистку опуститесь на колени, по следующему свистку поднимитесь на ноги. Продолжайте выполнять упражнение по все более учащающимся сигналам свистка.

Вариант 1 того же упражнения
Для игроков базового и среднего уровня

1. По сигналу свистка опуститесь на оба колена (рис. 10.2, *а*).
2. По второму свистку опуститесь на один конек (рис. 10.2, *б*).
3. По третьему свистку встаньте на оба колена (рис.10.2, *а*).
4. По четвертому свистку поднимитесь на ноги.

Примечание: обязательно отрабатывайте усаживание в обе стороны. В этом случае, многие игроки тоже отдают предпочтение какой-то одной стороне.

Вариант 2 того же упражнения
Для игроков среднего уровня

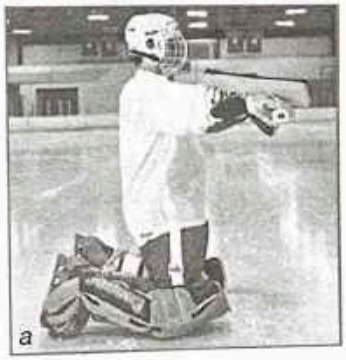
Скользите по льду лицом вперед либо спиной вперед. По первому свистку встаньте на оба колена. По второму свистку поднимитесь на ноги и как можно скорее возобновите скольжение.

Вариант 3 того же упражнения
Для игроков среднего уровня

Скользите по льду лицом либо спиной вперед. По первому свистку встаньте на одно колено. По второму свистку поднимитесь. Повторяйте это упражнение, поочередно сменяя колени (рис. 10.2, *в*).

Вариант 4 того же упражнения
Для игроков среднего и высокого уровня

Скользите по льду лицом вперед. По свистку встаньте на оба колена. По следующему свистку поднимитесь, быстро развернитесь спиной и динамично скользите спиной вперед. По следующему свистку встаньте на оба колена. По следующему сигналу свистка поднимитесь, быстро развернитесь лицом вперед и быстро скользите вперед по льду. Это упражнение может выполняться также с опусканием на одно колено. Чередуйте колени.



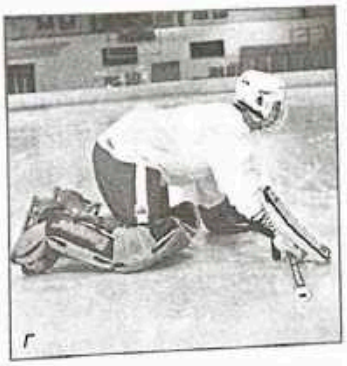


Рисунок 10.2 — Опускание на колени: *а—в* — правильное положение; *г* — неправильное положение

Важно помнить

• Ни в коем случае не допускайте касания льда руками, локтями или клюшкой.

• Готовясь подняться на ноги, установите опорный конек точно по центру тяжести под собой, при этом лезвие должно всей поверхностью касаться льда (см. рис. 10.2, *в*). Если вы поставите на лед только передний край лезвия и приподнимете пятку, то не сможете подняться.

• Обязательно следите за тем, чтобы постоянно держать спину ровно и смотреть перед собой, не наклоняя головы. Если ваши плечи и голова подадутся вперед, вес вашего тела будет запрокинут на носки, и вы опять-таки не сможете встать на ноги (рис. 10.2, *г*).

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ХОККЕЙНУЮ КЛЮШКУ

Способность отрываться ото льда, приземляться на один конек или на оба конька и затем скользить без потери скорости является примером хорошо развитой техники катания. Тяжело предугадать, когда вы будете вынуждены утратить контакт со льдом вследствие неожиданного силового приема или перед вами окажется упавший игрок, через которого нужно перепрыгнуть.

Для того чтобы приземлиться и продолжить скольжение, не изменяя шаг, необходимо обладать развитым чувством равновесия, контролировать собственное тело, быть сильным и устойчивым. Использование колен в качестве амортизаторов является очень важным элементом.

Цель разработки следующих упражнений — помочь спортсменам развить чувство равновесия и сократить время, необходимое для возврата в исходное положение в описанных ситуациях.

Прыжки через хоккейную клюшку с двух ног
Для игроков среднего уровня

1. Положите хоккейную клюшку горизонтально на верхушки двух конусных фишек (высота расположения клюшки должна соответствовать росту и уровню мастерства игроков).

2. Двигайтесь вперед на коньках.

3. По мере приближения к клюшке быстро скользите на обоих коньках и выполните прыжок, оторвав ото льда оба конька.

4. После вхождения в стадию отрыва поднимите одновременно оба колена; перепрыгните через клюшку и приземлитесь на оба конька.

5. После приземления необходимо, чтобы края обоих коньков касались льда по всей длине, а ваш центр тяжести находился на уровне середины краев. Если ваши пятки будут оторваны ото льда в момент приземления, это приведет к заваливанию вперед через съезжающиеся носки коньков и потенциальному падению в этом же направлении. Если же вы приземлитесь и центр тяжести будет смещен назад (будет находиться за пятками), вы рискуете упасть на спину.

6. После приземления энергично согните оба колена. Держите спину ровно, отведите плечи назад и смотрите перед собой, не наклоняя головы.

Вариант того же упражнения
Для игроков высокого уровня

1. Игроки высокого уровня могут выполнять этот прыжок двигаясь спиной вперед.
2. Игроки более высокого уровня могут попробовать выполнить следующие два прыжка:
• двигайтесь лицом вперед, перепрыгните клюшку, сделайте в воздухе поворот на 180° и приземлитесь спиной вперед. После приземления динамично скользите спиной вперед, не изменяя шаг;
• двигайтесь спиной вперед, перепрыгните клюшку, сделайте в воздухе поворот на 180° и приземлитесь лицом вперед. После приземления динамично скользите лицом вперед, не изменяя шаг.
3. Элитные хоккеисты могут выполнять прыжки с поворотом в воздухе на 360° (двигаясь лицом или же спиной вперед).

Прыжки через хоккейную клюшку
Для игроков высокого уровня

Положите хоккейную клюшку горизонтально на верхушки двух конусных фишек (высота расположения клюшки должна соответствовать росту и уровню мастерства игроков). Двигайтесь вперед на коньках. По мере приближения к клюшке, оттолкнитесь одним коньком, перепрыгните хоккейную клюшку и приземлитесь на другой конек.

Чтобы выполнить прыжок максимально сильно и с полной амплитудой, оттолкнитесь толчковым коньком и ногой. После приземления на другой конек толчковый конек по-прежнему не должен касаться льда. Центр тяжести должен приходиться на середину использующегося для приземления конька.

Элитные хоккеисты могут отталкиваться с одного конька, делать поворот в воздухе и приземляться спиной вперед на тот же либо на другой конек.

Избегайте потери скорости перед прыжком. Для достижения высоты отрыва, необходимой для перепрыгивания клюшки, отрыв от поверхности льда должен происходить на максимальном ускорении.

После приземления немедленно начинайте разгон. Старайтесь не изменять шаг.

Взрывные прыжки боком
Для игроков высокого уровня

Игроку, движущемуся лицом вперед или спиной вперед по прямой линии и намеревающемуся сделать резкое движение в сторону или отпрыгнуть вбок (например, от упавшего игрока), может потребоваться выполнить боковой взрывной прыжок. Подобный прыжок можно сравнить с выполнением взрывного старта.

Это упражнение аналогично упражнению взрывного старта с перешагиванием через хоккейные клюшки (гл. 7), но с использованием лишь одной клюшки.

1. Положите хоккейную клюшку горизонтально на верхушки двух конусных фишек параллельно направлению движения, но не перпендикулярно ему. Высота расположения клюшки должна соответствовать росту и уровню мастерства игроков.
2. Скользите вперед, пока не поравняетесь с клюшкой и не окажетесь справа от нее.
3. Перепрыгните через клюшку, применив боковой взрывной прыжок справа налево (рис. 10.3, *а*). Уведите левый (внутренний) конек от его внешнего края

(Х-отталкивание), чтобы получить импульс, достаточный для полной фазы прыжка, одновременно перекрещивая правый (внешний) конек с левым коньком. Заведите правое (перекрестное) колено и вес вашего тела настолько далеко в сторону (влево), насколько это возможно.

4. Правый конек должен коснуться льда своим внутренним краем на противоположной стороне от клюшки; лезвие конька должно быть почти параллельным клюшке (рис. 10.3, *б*).

5. Как только вы приземлитесь, немедленно разверните корпус вперед и сделайте ускорение. Скользите вперед (рис. 10.3, *в*).

6. Повторите упражнение. На этот раз перепрыгните через клюшку, отталкиваясь слева и приземляясь справа от клюшки (боковой прыжок слева направо).

Элитные хоккеисты могут попытаться выполнить это упражнение двигаясь спиной вперед. Это называется боковой взрывной прыжок спиной вперед.

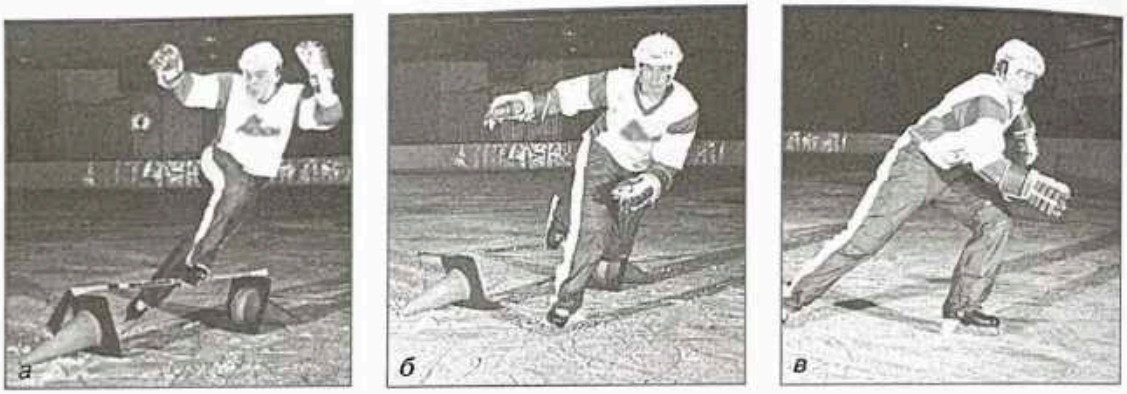


Рисунок 10.3 — Боковой взрывной прыжок через хоккейную клюшку.

Нырки

Для игроков среднего уровня

Хоккеисты быстро приучают себя к неожиданным ситуациям. Невозможно знать, когда именно вам придется растянуться на льду, но рано или поздно это случится. После того как это произошло, вам необходимо быстро подняться на ноги и затем немедленно вернуться в игру. Отработка этих упражнений позволит вам научиться возвращаться в исходное положение после таких падений быстрее.

1. Положите хоккейную клюшку горизонтально на верхушки двух конусных фишек.
2. Двигайтесь вперед на коньках.
3. Не доезжая до клюшки, сделайте "ласточку" на льду; при этом разведите руки и ноги в стороны ("нырок супермена"). В процессе полета "ласточки" держите голову надо льдом. Нырните под клюшку и постарайтесь ее не сбить.
4. После того как вы проедете под клюшкой, немедленно поднимитесь на ноги и продолжите интенсивное скольжение на коньках.

Варианты того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

• Комбинируйте прыжки и нырки. Отработка этих движений позволит вам увеличить подвижность и динамику, необходимые для подпрыгивания, приземления на

ноги, ныряния, возвращения в исходное положение и восстановления стойки с минимально возможными потерями времени.

• Расставьте конусы по усложненной схеме. Особенно трудно нырять, быстро возвращаться в исходное положение и после этого еще прыгать через другую клюшку, находящуюся всего в паре метров от клюшки, под которую вы только что ныряли.

ВЫПОЛНЕНИЕ СИЛОВОГО ПРИЕМА И ЗАЩИТА ОТ СИЛОВОГО ПРИЕМА ПРОТИВНИКА

Почему одни игроки удачно выполняют силовые приемы, а у других силовые приемы получаются редко? Как получается, что одни игроки способны твердо стоять на "пятачке" у чужих ворот и справляться с такими силовыми приемами, от которых другие игроки не смогли бы устоять на ногах? Ключ к успешному проведению силового приема и умению выдержать силовой прием соперника — устойчивость игрока на льду.

Устойчивость, в свою очередь, является результатом умения применить на практике в нужный момент принципы катания на ребрах коньков, согнуть колени и правильно распределить вес тела, а также опираться на лед максимальной площадью лезвий коньков.

Проведение силового приема: для выполнения эффективного силового приема нужно опереться на внутренние ребра коньков, перенести вес тела в нужном направлении и мощно оттолкнуться ногами. Если этого не сделать, то вы, скорее всего, отскочите от соперника, вместо того чтобы вывести его из равновесия. Правильно выполненный силовой прием является результатом усилия, начинающегося снизу, от коньков, и идущего вверх — с ребра коньков до колен, потом бедер и таза. Начинать силовой прием нужно отталкиванием ото льда, точно так же, как вы начинаете шаг. В этом случае толчок похож на шаг-толчок вперед, но без хлыстового движения носком толчковой ноги. Сопровождение усилия выполняется в форме толчка в тело соперника верхней частью корпуса (грудью и плечом).

Устоять против силового приема: как только игрок вышел на нужную позицию на площадке, ему нужно упереться коньками, чтобы его никто оттуда не оттеснил. Игрока, который под острым углом уперся ребрами коньков в лед и глубоко наклонил ноги в коленях, очень сложно сдвинуть в сторону. Готовясь принять силовой прием на себя или выкатившись на "пятачок" перед воротами, игроку нужно упереться в лед внутренними ребрами коньков и согнуть ноги в коленях, чтобы встретить силовой прием. Чем острее угол, под которым игрок упирается в лед, и чем сильнее согнуты в коленях ноги, тем устойчивее и сильнее его положение на льду. Для того чтобы защититься от силового приема (толкнуть навстречу), нужно опустить свой центр тяжести еще ниже и оттолкнуться внутренними ребрами коньков, бросив свое тело навстречу силовому приему соперника.

Распространенной ошибкой многих игроков является то, что они выпрямляют корпус в тот момент, когда против них применяется силовой прием. В таком случае наклон коньков уменьшается, ноги распрямляются, центр тяжести смещается вверх, и игроку приходится отклонять корпус в сторону от силового приема. Из-за этого такой игрок часто падает.

1. Выполнить упражнение в паре с партнером. Оба толкают друг друга плечо в плечо (рис. 10.4).

2. Оба игрока упираются в лед внутренним ребром внешнего (заднего) конька. Вес тела расположен на заднем коньке. Оба должны одновременно толкаться с внутреннего ребра конька, которым они упираются в лед. Игроки пытаются сдвинуть друг друга, в то же время не отступая перед давлением соперника. Если же один из игроков вынужден уступить, это значит, что он неправильно ставит конек на внутреннее ребро, мало сгибает ноги в коленях и неэффективно использует вес тела.

Рисунок 10.4 — Противостояние силовому приему

Отталкивание в момент броска шайбы щелчком

Для игроков высокого уровня

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Сила игрока на льду определяется не только весом и габаритами

Бросая шайбу щелчком, игрокам нужно сильно оттолкнуться ото льда. Это отталкивание фактически является шагом-толчком вперед: в момент броска игрок отталкивается внутренним ребром задней (внешней) ноги. Отталкивание заканчивается сопровождением и полным переносом веса тела на передний (внутренний) конек.

Мощно оттолкнуться. Вес тела — на внутреннем ребре заднего конька (генерирование усилия). Во время броска выполнить взрывной толчок (приложение и сопровождение усилия). Можно одновременно с броском ускориться и прибавить в скорости. В результате ускорения с помощью отталкивания и переноса веса тела бросок выполняется быстрее.

Игроки высокой квалификации могут попробовать выполнить такой маневр: перенося вес тела с заднего конька на передний, круче наклонить передний конек и опираться на него до окончания броска с сопровождением усилия. Преимущество такой техники состоит в том, что упор в лед внутренним ребром конька позволяет удлинить проводку клюшки и выполнить более полное сопровождение этого усилия. Благодаря этому бросок выполняется быстрее.

Сопровождение и повторение движений соперника

Для игроков высокого уровня

Упражнение выполняется в парах. Один игрок начинает упражнение как нападающий, а его партнер — как защитник. Нападающий выполняет перешагивания и перебежки влево и вправо, пытаясь финтом уйти от защитника. Защитник следует за ним, повторяя все его маневры. Куда бы ни двигался нападающий, защитник идет за ним. Поменяться ролями и повторить упражнение.

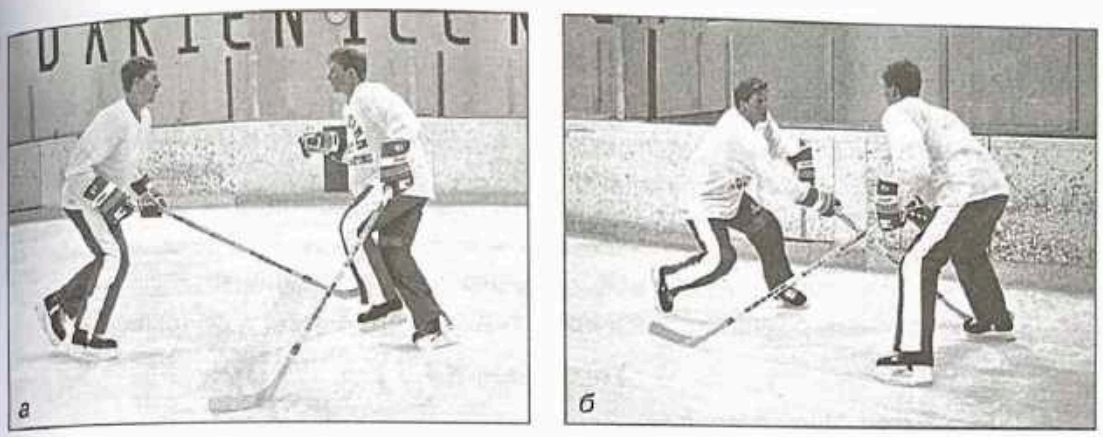


Рисунок 10.5 — Сопровождение и повторение движений соперника

Повторить упражнение: один игрок движется лицом вперед, а другой — спиной вперед. Внезапно (например, по свистку) нападающий должен двинуться в сторону. Защитник должен моментально отреагировать на это изменение направления движения соперником (рис. 10.5, *а—б*).

Упражнения по сигналу свистком

Для игроков среднего и высокого уровня

В этих упражнениях отрабатываются различные навыки скоростно-силового катания. Маневры выполняются в последовательности, которая игрокам неизвестна заранее.

Цель упражнений — дальнейшее развитие техники катания и мгновенной реакции.

Каждый свисток означает определенный маневр на льду. По сигналу игрок должен выполнить соответствующий маневр как можно быстрее. Маневры выполняются один за другим без предупреждения, каким будет каждый последующий. Ниже приводим четыре упражнения для примера.

Упражнение 1

1. Прокатиться лицом вперед.
2. Выполнить перебежку с прыжками вправо.
3. Прокатиться прямо спиной вперед.
4. Выполнить перебежку с прыжками влево.
5. Разворот (в форме буквы "U") с переходом с движения спиной вперед на движение лицом вперед и рывок вперед.

Упражнение 2

1. Прокатиться лицом вперед.
2. Выполнить перебежку с прыжками вправо.
3. Прокатиться прямо спиной вперед.
4. Выполнить перебежку с прыжками влево.
5. Прокатиться спиной вперед.
6. Остановка и рывок вперед.
7. Пивот (крутой поворот) на 180° и рывок вперед до точки старта.

Упражнение 3

1. Прокатиться лицом вперед.
2. Выполнить перебежку с прыжками вправо.
3. Прокатиться спиной вперед.
4. Выполнить перебежку с прыжками влево.
5. Прокатиться спиной вперед.
6. Остановка и рывок вперед.
7. Разворот с движения лицом вперед на движение спиной вперед (грудь повернуть в сторону от центра виража) — и прокатиться спиной вперед до точки старта.

Упражнение 4

1. Прокатиться лицом вперед.
2. Выполнить пивот (крутой поворот) на 360° вправо.
3. Прокатиться лицом вперед.
4. Упасть на колени, вскочить на ноги и развернуться спиной вперед.
5. Прокатиться спиной вперед, упасть на колени и вскочить на ноги.
6. Прокатиться лицом вперед.
7. Выполнить пивот (крутой поворот) на 360° влево.
8. Прокатиться лицом вперед.
9. Выполнить пивот (крутой поворот) на 360° вправо.
10. Прокатиться спиной вперед и остановиться. Упасть на колени, потом на живот, стать на колени и вскочить на ноги.
11. Прокатиться лицом вперед, вертушка на 360° — и продолжить движение вперед, не сбившись с шага.

Выполнить упражнение "Делай как я", следуя за партнером, с использованием некоторых из описанных выше маневров. Сочетания таких маневров бесконечны. Упражнения с маневрами по сигналу свистком — прекрасный способ отработки техники катания, к тому же они интересны для игроков.

Ведение шайбы коньками

Для игроков среднего уровня

К удивлению болельщиков, некоторые хоккеисты так же уверенно контролируют шайбу коньками, как и клюшкой. Для развития этого навыка прокатитесь по льду с ведением шайбы коньками. Просто подбивать шайбу вперед по ходу движения нельзя. Смотрите вперед, голова поднята вверх. Не смотрите на шайбу.

Другие способы отработки этого навыка — игра один на один шайбой без клюшек с партнером, "куча мала" в группе с одной шайбой или даже обычная игра на двое ворот с вратарями. Помните, бить по воротам, выполнять передачи и контролировать шайбу нужно без клюшек!

ФИГУРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ КАТАНИЯ

Фигурное упражнение 1

Для игроков среднего и высокого уровня

Крутая форма фигуры и скорость выполнения этого упражнения требуют умения кататься на ребрах коньков с крутым наклоном, контролировать положение тела и гибкость. Выполнять упражнение нужно на высокой скорости. Схема упражнения приведена на рисунке 10.6.

1. Старт с точки X. Рывок вперед до точки 1.
2. В точке 1 развернуться спиной вперед, лицом к центру виража. Доехать перешагиваниями спиной вперед до точки 2.
3. Рывок спиной вперед с точки 2 до точки 3 (С-отталкиваниями назад).
4. С точки 3 в точку 4 двигаться задними перешагиваниями левой ногой через правую.
5. В точке 4 развернуться лицом вперед, грудь в сторону центра виража.
6. Рывок лицом вперед с точки 4 в точку 1 (шагами вперед).

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Прокатиться вперед только передними перешагиваниями.
2. Прокатиться дальше спиной вперед только задними перешагиваниями.
3. Разворот в точке 1, но теперь грудь развернута не внутрь виража, а в сторону от центра виража.

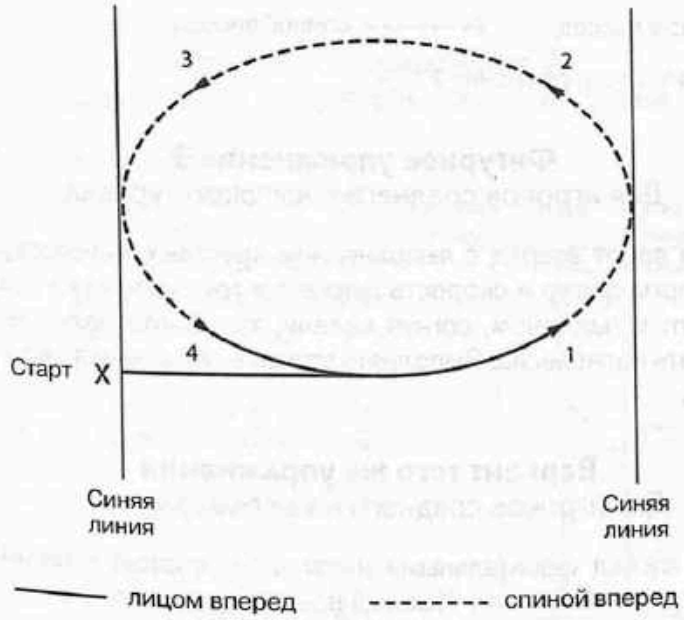


Рисунок 10.6 — Фигурное упражнение 1

Фигурное упражнение 2

Для игроков среднего и высокого уровня

Схема упражнения приведена на рисунке 10.7.

1. Рывок лицом вперед с точки X до точки 1.

2. В точке 1 развернуться спиной вперед и ехать задними перешагиваниями спиной вперед до точки 2.

3. В точке 2 развернуться лицом вперед и доехать до точки 3 передними перешагиваниями.

4. В точке 3 развернуться спиной вперед и доехать задними перешагиваниями спиной вперед до точки 4.

5. В точке 4 развернуться лицом вперед и ехать до точки X передними перешагиваниями.

Рисунок 10.7 — Фигурное упражнение 2

Фигурное упражнение 3

Для игроков среднего и высокого уровня

Старт от линии ворот вперед с выполнением круговых маневров, как на рисунке 10.8. Крутая форма фигур и скорость движения требуют умения кататься на ребрах коньков с крутым наклоном, согнув колени, точно контролировать положение тела и поддерживать равновесие. Выполнять упражнение с начала до конца нужно на высокой скорости.

Вариант того же упражнения

Для игроков среднего и высокого уровня

1. Прокатиться вперед фронтальными шагами по прямой; объехать два полных круга передними перешагиваниями. Каждый новый круг выполнять в другую сторону.

2. Прокатиться дальше спиной вперед по прямой; объехать два полных круга задними перешагиваниями. Каждый новый круг выполнять в другую сторону.

3. Старт с линии ворот. На ближней синей линии развернуться спиной вперед и описать первый круг задними перешагиваниями. Объехать полный круг против часо-

вой стрелки. На красной линии развернуться лицом вперед и объехать второй круг передними перешагиваниями. Объехать полный круг по часовой стрелке. На дальней синей линии развернуться спиной вперед и прокатиться до дальней линии ворот. Выполнить несколько повторов того же упражнения, то лицом вперед, то передними то задними перешагиваниями, и каждый раз в другую сторону.

4. Прокатиться вперед и выполнить пивот (против часовой линии) на красной линии в центре площадки. Объехать полный круг в центре передними перешагиваниями. Закончив первый круг, снова выполнить пивот (по часовой линии) на красной линии. Объехать второй круг передними перешагиваниями. Доехав до дальней синей линии, выполнить рывок до дальней линии ворот.

Рисунок 10.8 — Фигурное упражнение 3

Фигурное упражнение 4

Для игроков среднего и высокого уровня

Два игрока занимают начальную позицию в точке X, один на одной стороне площадки, второй — на другой, противоположной стороне той же половины площадки. Оба игрока принимают старт и начинают одновременно двигаться. Они не пересекают среднюю проекцию площадки в течение всего упражнения. Схема этого упражнения показана на рисунке 10.9.

1. Игроки двигаются вперед из точки X до точки 1.

2. В точке 1 развернуться спиной, грудью в сторону от центра виража. Рывок спиной вперед до точки 2.

3. Из точки 2 до точки 3 проехать задними перешагиваниями. Развернуться лицом вперед в точке 3 лицом к центру виража.

Рисунок 10.9 — Фигурное упражнение 4

4. С точки 3 до точки 4 проехать передними перешагиваниями. В точке 4 — спринт лицом вперед до точки X.

5. Повторить упражнение, теперь старт спиной вперед. Развернуться лицом вперед в точке 1, грудью в сторону от центра виража. Потом спринт вперед до точки 2. Из точки 2 до точки 3 проехать передними перешагиваниями. Развернуться спиной вперед в точке 3, лицом к центру виража. Из точки 3 до точки 4 проехать задними перешагиваниями. В точке 4 — спринт спиной вперед до точки X.

Преодоление полосы препятствий

Для игроков всех уровней

Выполнение упражнений на преодоление линии препятствий — задача сложная, но интересная. Такие упражнения следует составлять с учетом возраста и подготовки игроков. Схема такого упражнения показана на рисунке 10.10.

1. Игроки стартуют лицом вперед из точки X. Из точки 1 до точки 2 движение передними перешагиваниями с объездом конусов в обе стороны.

2. В точке 3 подпрыгнуть или перескочить через клюшку. В точке 4 пронырнуть под клюшкой, а в точке 5 еще раз подпрыгнуть или перескочить через клюшку.

3. Между точками 6 и 7 выполнить в движении "вертушки" (пивоты на 360°). В точке 8 перепрыгнуть через клюшку боком.

4. Между точками 9 и 10 объехать пилоны передними перешагиваниями в обе стороны (справа и слева). Разворот спиной вперед в точке 11.

5. Между точками 11 и 16 объехать пилоны задними перешагиваниями в обе стороны (справа и слева). Разворот лицом вперед в точке 16.

6. В точке 16 рывок лицом вперед до точки X. На финише выполнить хоккейную остановку.

7. Повторить то же упражнение с шайбой.

8. Упражнение становится еще интереснее, если фиксировать время, за которое игроки преодолевают полосу препятствий. Как дополнительный соревновательный стимул можно ввести штраф (0,5 с) за каждый случай, когда игрок задевает клюшку или конус, после чего они падают.

Рисунок 10.10 — Преодоление полосы препятствий

Глава 11

Физическая подготовка для совершенствования техники скоростно-силового катания

Хоккей — это вид спорта, в котором сочетается интенсивная физическая работа и умственная деятельность. Игры в сезоне идут одна за другой и могут продолжаться до четырех часов. Смены длятся 20—80 с, в течение которых игроки непрерывно совершают взрывные усилия, которые требуют больших затрат энергии и полностью истощают игроков за эти небольшие отрезки времени. Игроки высокого уровня — это прекрасно тренированные и выносливые атлеты. Их мышцы подготовлены к скоростно-силовой работе, взрывным усилиям с высокой интенсивностью, и такие игроки способны действовать на пределе своих возможностей даже в конце этих напряженных, хоть и коротких, смен.

Во всех разделах этого пособия постоянно подчеркивается важное значение правильного, мощного и стремительного применения усилия. Как уже было показано, точная техника катания — важное требование для эффективной и высокой скорости и взрывных ускорений. Однако ключевым компонентом требований является также и уровень тренированности организма.

Тренировочные программы и программы силовой подготовки хоккеистов включают элементы гибкости, выносливости, физической и скоростно-силовой подготовки, а также подвижности. Игроки не могут овладеть техникой скоростно-силового катания, если их мышцы развиты не так, как надо, и не могут демонстрировать оптимальные действия в игровых ситуациях, если их сердечно-сосудистая система находится не на высшем уровне тренированности. Хотя требования к тренировке каждого из этих элементов могут отличаться, все они взаимосвязаны и взаимозависимы. Например, подвижность, зависящая от гибкости, требует также и выносливости. Усталость сопровождается снижением подвижности. Скоростно-силовые качества и техника катания также ухудшаются в связи с наступлением состояния усталости. Из-за усталости страдают также внимание, четкость зрительного восприятия и рефлексы.

Сегодня тренеры и ученые в сфере спорта признают, что техника катания и взрывной характер действий улучшаются в результате надлежащих тренировок и физической подготовки. Раньше общепринятым считался вывод о том, что один человек может научиться кататься на коньках, а другой — нет; один человек имеет врожденные скоростные качества, а другой — нет. Теперь же тренеры и ученые лучше понимают значение тренировки и уровня тренированности с целью помочь спортсменам реализовать их потенциал скорости.

Тренировочные занятия на льду невозможно ничем заменить. Однако хорошо продуманные по структуре круглогодичные программы тренировки и физической подготовки — на льду и вне льда — могут помочь игрокам выйти на новый уровень скорости катания, более высокий, чем раньше. Такие тренировки должны учитывать потребности каждого игрока и быть достаточно разнообразны, чтобы удерживать интерес игроков.

В этой главе дан обзор основ тренировки и физической подготовки, конкретно приспособленных к особенностям хоккейного катания. Для более глубокого понимания вопроса целесообразно ознакомиться с некоторыми из многих источников, посвященных программам тренировки и физической подготовки в хоккее, а также с такими предметами, как зрительное представление, психологическая подготовка, позитивное восприятие себя, питание, водный баланс, замещение жидкости и правильный отдых. В списке библиографии в конце пособия приведены несколько важных публикаций по данной теме.

Хотя, прежде всего, катание зависит от мышц бедер, ягодиц и четырехглавых мышц, однако используются также некоторые другие группы мышц нижней и верхней частей корпуса. Например, для взрывных стартов требуются сильные мышцы ступней ног, подъемов, голеностопных суставов, икр и сильные широкие мышцы задней поверхности бедра, а также четырехглавые и ягодичные мышцы. Для полного выпрямления ноги нужны сильные мышцы ног, а также сильные ступни, голеностопы и подъемы ступней, которые обеспечивают хлыстовое движение в конечной фазе отталкивания (щелчок носком). Для движения конька в сторону и внутрь, к центру тяжести, нужны приводящие и отводящие мышцы. Чтобы прямо держать спину и контролировать положение корпуса, нужны мышцы спины и грудной клетки, а для обеспечения вращательного момента — мышцы талии, груди и спины. Для мощного отталкивания нужны также сильные мышцы пресса. Мышцы рук и шеи также должны быть сильными и гибкими. Другими словами, хоккейное катание предполагает использование мышц практически всего тела.

РАЗОГРЕВ И ОХЛАЖДЕНИЕ МЫШЦ

Хоккей — это спорт со взрывными движениями и внезапными изменениями направлений движения. Мышцы невозможно задействовать в этих движениях прежде, чем они будут готовы к работе. Для оптимального функционирования нужно постепенно вывести тело из состояния отдыха к состоянию готовности к работе. Это помогает также уменьшить опасность травм мышц и мягких тканей из-за резких и неожиданных движений.

Легче растягиваются уже разогретые мышцы, поэтому до начала упражнений на растягивание мышц следует в течение 5—10 мин провести легкие разминочные упражнения, такие, как медленная раскатка, ходьба или бег трусцой. После тренировки нужно всегда сбросить напряжение и выполнить упражнения на расслабление мышц. Легкое катание или медленная ходьба в течение 5—10 мин, после чего еще

10—15 мин упражнений на растягивание постепенно переводят организм из рабочего состояния в состояние отдыха. Растягивание после тренировки необходимо для того, чтобы предотвратить сокращение мышц и возможные травмы.

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Совершенствование гибкости дает несколько конкретных преимуществ в игре хоккеиста.

1. Гибкость позволяет ускорить работу нагруженных групп мышц. По мере того как мышцы и суставы приобретают большую гибкость, они оказывают меньше сопротивления движениям. Это позволяет им быстрее передавать усилие и с большой амплитудой. С возрастанием скорости приложения усилия возрастает также и его мощность.

2. Когда возрастает гибкость, увеличивается также и подвижность. Гибкие мышцы и суставы способны работать более эффективно с полной амплитудой движения.

3. Гибкость замедляет наступление усталости. Четче выраженная гибкость уменьшает сопротивление, так как максимально увеличивается амплитуда движений мышц и суставов. В результате уменьшается также количество потребляемой энергии и увеличивается период активной деятельности.

4. Чем больше гибкость, тем меньше вероятность травмирования мышц. Более гибкие игроки обычно менее подвержены травматизму.

Гибкость достигается за счет правильного и последовательного выполнения упражнений на растягивание. Спортсмены могут увеличить гибкость, если будут постоянно выполнять программу упражнений на растягивание мышц. Упражнения на развитие гибкости нужно ценить так же высоко, как упражнения на развитие техники и физической силы.

Упражнения на растягивание выполняют три функции: готовят мышцы к работе; развивают гибкость тела и расслабляют мышцы после напряженных усилий. Так как в ходе хоккейного сезона тренировочное время на льду обычно ограничено, рекомендуем проводить упражнения на растягивание мышц в раздевалке, если только это не является составляющей упражнений на равновесие. В межсезонье всем игрокам следует выполнять ежедневно упражнения на растягивания.

Так как при катании на коньках задействованы мышцы как нижней, так и верхней частей корпуса, упражнения на растягивание нужно выполнять для всех этих групп мышц. Начинать упражнения следует медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду растягивания каждой группы мышц. Упражнения должны занимать не менее 10 мин перед каждой тренировкой и 10—15 мин после каждой тренировки. Танцоры проводят у станка около 30 мин, прежде чем начинать выполнение прыжков и вращений на полу во время репетиций. Помните об этом, составляя план программы упражнений на растягивание мышц.

Как уже отмечалось ранее, разогретые мышцы лучше растягиваются, чем холодные. Поэтому сначала следует выполнить небольшую разминку. Это поможет предотвратить возникновение травм из-за резкого сокращения мышц при слишком резком окончании упражнения.

Выполнять каждое упражнение нужно в медленном и постоянном темпе до момента, пока в растягиваемых мышцах не будет ощущаться легкая напряженность (но не боль). Задержаться в этом положении 20—30 с. Расслабить мышцы и взять паузу в течение около 10 с. После этого немного усилить натяжение мышцы и удержать ее в таком положении еще на 20—30 с. Растягивание следует выполнять без рывков во избежание травмы.

Статические упражнения на растягивание вне льда следует выполнять как можно чаще. Это позволит сэкономить дорогое время на льду для упражнений, связанных с катанием.

Упражнения на растягивание обычно совершенно безопасны для молодых и очень гибких спортсменов. Тем же, кто восстанавливается после травмы или давно не тренировался, нужно быть осторожными, чтобы не ущемить суставы или не получить растяжение мышц спины, таза, шеи или колен.

Вот список тех участков тела и мышц, которые нужно разработать, выполняя упражнения на растягивание:

- мышцы живота;
- приводящие мышцы;
- ахилловы сухожилия;
- отводящие мышцы;
- голеностопные суставы;
- руки;
- спина;
- икры;
- ступни;
- ягодичные мышцы;
- широчайшие мышцы задней поверхности бедра;
- тазобедренные суставы;
- шея;
- четырехглавые мышцы;
- плечи;
- поясница и талия;
- запястья.

Очередность растягиваний следует периодически изменять, чтобы упражнения на растягивание мышц не приедались. Подробнее об упражнениях на растягивание можно прочитать в пособиях "Общая физическая подготовка к игре в хоккей на льду" Питера Твиста (2-е издание, издательство "Human Kinetics", 2007 г.) или "Растягивания в спорте" Майкла Дж. Альтера (2-е издание, издательство "Human Kinetics", 1998 г.).

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Из-за интенсивности и длительности усилий хоккей требует от игроков исключительной выносливости. В хоккее сочетаются взрывная скорость и мощные силовые приемы, силовое маневрирование и жесткие схватки за шайбу. Иногда короткие спурты чередуются с медленным катанием и скольжением по инерции между периодами скоростной работы. В других ситуациях игроки безостановочно перемещаются по площадке всю смену. Игроки должны быть хорошо подготовлены, чтобы успеть восстановиться после интенсивной работы в короткие периоды отдыха на скамейке. В любой игровой ситуации игроки должны располагать запасом энергии, достаточным для максимальных усилий вплоть до конца долгого и изматывающего матча.

Организм имеет два источника энергии, каждый из которых дает выносливость разного типа. Мы будем называть эти типы выносливости дыхательной (аэробной) и взрывной (анаэробной) выносливостью.

Аэробная (кислородная) выносливость

Аэробная система энергообеспечения является самым эффективным, а значит, и наиболее важным источником энергии. Аэробная выносливость зависит от того, насколько активно аэробная система генерирует энергию, а клетки мышц используют эту энергию. Высокая аэробная готовность — это основа всей тренировочной работы и общефизической подготовки. Физическая сила, мощь и скорость возможны только в том случае, если у спортсмена уже заложена надежная база аэробной выносливости.

В процессе дыхания человек вдыхает кислород, который сердце, легкие и кровеносные сосуды переносят во все точки организма. Кислород соединяется с питательными веществами клеток и генерирует энергию для работы. Для развития аэробной системы сердце должно быть подготовлено для перекачивания большого объема крови с каждым сокращением сердечной мышцы. С повышением эффективности работы сердца и кровеносной системы повышается способность спортсменов к более интенсивной работе в течение более долгого времени с меньшей нагрузкой до наступления усталости, и спортсмены способны быстрее восстанавливаться до готовности снова работать с максимальной интенсивностью.

Аэробные тренировки предполагают необходимость подвергать кислородную систему организма более сильной нагрузке, чтобы сердце билось с более частым, чем раньше, количеством ударов в минуту. Это улучшает способность сердца доставлять кислород мышцам организма для генерирования дополнительной энергии. Больший объем доставки кислорода помогает также организму сократить время, необходимое для восстановления после нагрузок с интенсивной работой.

Аэробные тренировки бывают двух типов — постоянные и интервальные. Тренировки первого типа проводятся на немаксимальных скоростях с целью довести количество сокращений сердечной мышцы до 75—80 % максимального и работать на такой частоте ударов сердца в течение 30—60 мин. Такие тренировки проводятся 3—4 раза в неделю. На пиковых нагрузках частота сокращений сердечной мышцы доходит до 160—180 в мин. (Этот показатель зависит от возраста: чем старше спортсмен, тем реже пульс в минуту.)

Интервальные тренировки представляют собой чередование периодов работы и периодов отдыха. Соотношение этих периодов зависит от цели конкретной тренировки (выносливость, силовая подготовка, мощность или проворность) и от периода сезона. По ходу хоккейного сезона интенсивность тренировок возрастает. Интервальные тренировки можно проводить как на грунте, так и на льду.

Интервальные аэробные тренировки состоят из серий работы повышенной интенсивности (в течение 2—3 мин каждая), когда пульс возрастает до уровня примерно на 5 ударов ниже максимума. После этого следует 2—3 мин отдыха (т. е. соотношение работы под нагрузкой и отдыха составляет 1:1). Интервальные тренировки увеличивают аэробную доставку и усиливают способность мышц извлекать кислород из крови.

За счет аэробных тренировок сердце, легкие и кровеносные сосуды адаптируются к более высоким нагрузкам и способны доставлять мышцам больше кислорода. Адаптируются к высоким нагрузкам и мышцы, способность которых использовать кислород возрастает.

Поскольку аэробные тренировки на развитие выносливости проводятся не на максимальных скоростях, их лучше выполнять вне льда, чтобы это не снижало быстроту передвижений по площадке.

Увеличения аэробной выносливости можно достичь разными способами. Примерами таких видов деятельности могут быть бег (дистанционный и интервальный), езда на велосипеде, танцы, хайкинг (в горах), скалолазание, плавание, игра в гандбол, сквош, баскетбол, футбол, гимнастика и роликовые коньки.

Тренировки на развитие выносливости приводят к усталости. Учитывая, что усталость негативно сказывается на технике катания, не рекомендуется проводить тренировки с катанием, в основном направленные на развитие выносливости, для юношей и начинающих хоккеистов. На фоне усталости ухудшается качество катания!

Предлагаемые дальше упражнения на льду являются эффективными способами развития аэробной выносливости. Их можно также использовать в катании на роликовых коньках. Нужно помнить, что субмаксимальные скорости передвижения ног в упражнениях на развитие выносливости — это не та скорость передвижения ног, которая нужна для хоккея. Игрокам следует чередовать упражнения на выносливость с упражнениями на развитие быстроты движений (см. раздел "Тренировки на развитие быстроты движений" далее в этой главе).

Упражнения на льду на развитие выносливости

1. Выполнить объезды площадки по кругу вполскорости в течение 10 мин. Далее легкое катание без усилий (отдых) в течение 5 мин. Снова повторить упражнение. Выполнять эту последовательность 20—30 мин.

2. Выполнить объезды площадки по кругу вполскорости в течение 20 мин, после чего легкое катание в течение 10 мин.

3. Выполнить объезды площадки по кругу, переключая скорость: сначала медленно, потом на средней скорости (3/4 максимальной), а далее — короткими рывками (от одной синей линии к другой). Длительность такого упражнения 15—20 мин.

4. Выполнить 15 кругов, преодолевая всю длину площадки всего лишь за 4 шага. Скорость увеличить до 3/4 максимальной в углах площадки. Дальше — легкое катание без усилий (отдых) в течение 5 мин. Выполнять эту последовательность 20—30 мин.

5. Выполнить эти упражнения в разных сочетаниях или придумать собственные в похожем формате. Выполнять такие упражнения следует также и двигаясь спиной вперед. Чередуйте направление объезда площадки кругами, чтобы использовать перешагивания в обе стороны.

Упражнения на роликовых коньках

Роликовые коньки похожи на хоккейные, но поскольку ролики не так цепко держатся за асфальт, как обычные коньки за лед, некоторые хоккейные маневры выполнить на роликах сложно. Например, роликовые коньки невозможно наклонять так же круто, как хоккейные, потому дуга на роликах будет иметь больший радиус, чем дуга на хоккейных коньках. Кроме того, трудно заставить роликовые коньки скользить боком, как хоккейные коньки на льду, поэтому на роликах труднее тормозить. Однако принципы езды на ребрах коньков действуют так же, а вынос вперед ноги и перенос веса тела очень похожи на те, что используются в катании на хоккейных коньках (рис. 11.1).

Катание на роликах можно эффективно использовать для развития выносливости, задействуя те же мышцы и выполняя те же маневры, что и в хоккейном катании. Однако вес роликовых коньков может приучить игроков к движению ногами на такой

скорости, которая является слишком медленной для хоккея. Следовательно, упражнения на роликовых коньках не рекомендуется использовать для развития быстроты. Катаясь на роликах, нужно обязательно надевать защитную амуницию. Падения на жесткую поверхность очень болезненны и могут привести к серьезным травмам!

Анаэробная выносливость

Для внезапных, интенсивных и мощных усилий одной системы генерирования кислорода недостаточно для того, чтобы удовлетворить потребности организма в энергии. В таких ситуациях дополнительная энергия поставляется самими клетками мышц. Питательные вещества в клетках (накопленный гликоген) конвертируются в энергию (в форме сахара) для работы в отсутствие кислорода. В этом анаэробном процессе генерирования энергии высвобождаются отработанные продукты в форме молочной кислоты и накапливаются в мышечных клетках.

Аккумулирование молочной кислоты в этих клетках становится причиной быстрого утомления и ухудшения координации, скорости, равновесия и вообще техники. Хотя система анаэробного энергообеспечения критически важна для выполнения взрывного движения, она намного менее эффективна, чем аэробная система.

Анаэробными тренировками можно усилить эффективность системы энергии на клеточном уровне, усиливая способность этой системы конвертировать накопленный гликоген в сахар для генерирования энергии и выводить из мышечных клеток отработанные продукты. Чем выше эффективность энергетической клеточной системы, тем быстрее она способна доставлять эти продукты снова в кровь, тем самым снижая концентрацию молочной кислоты в клетках.

Анаэробная тренировка позволяет игрокам работать с выработкой больших объемов отходов в клетках мышц, прежде чем у них наступает усталость. Такие игроки лучше подготовлены к взрывному катанию в течение всей смены и к полному восстановлению за короткий период отдыха на скамье.

Анаэробная тренировка состоит из коротких взрывов интенсивной работы и из чуть более длительного периода просто интенсивных усилий. В обоих случаях такую деятельность следует выполнять со 100-процентной отдачей. После этого следует период передышки длительностью в 2—3 раза дольше, чем сама работа; период отдыха помогает организму полностью переносить отработанный продукт (молочную кислоту) из клеток в кровь. Полное восстановление — существенное условие для оптимальных действий спортсмена.

Тренируя анаэробную систему, необходимо включать в тренировки упражнения, в которых отрабатываются характерные для хоккея движения, в которых задей-

Рисунок 11.1 — Катание на роликовых коньках может быть отличным упражнением для развития выносливости

ствованы обычные для хоккейного катания группы мышц. Занятия на земле или в зале, такие, как катание на роликовых коньках или на слайдборде, развивают анаэробную выносливость с использованием движений конькового катания, в которых задействованы группы мышц, используемые обычно в хоккейном катании.

Слайдборд (рис. 11.2, *а—е*) приобрел известность как тренировочное приспособление, которым пользовался Эрик Хейден, олимпийский чемпион по скоростному бегу на коньках. Это отличное приспособление для развития мощности отталкиваний. Выполнять на них упражнения нужно короткими интервалами по 20 с, после чего следует 60-секундный отдых (это упражнение называют интервалами "работа—отдых"). Полезен также слайдборд и для развития выносливости (тут интервалы длиннее, соответственно 40 и 80 с). Слайдборд также очень полезен для отработки техники катания лицом вперед. Кроме того, такие приспособления легко изготовить.

Анаэробные интервальные упражнения в хоккее включают максимально интенсивную работу в течение 30—45 с и 1—3 мин отдыха (период восстановления). Крайне важно полностью использовать отрезок отдыха! Период отдыха должен быть достаточным для полного восстановления, чтобы можно было с максимальной интенсивностью выполнить последующую рабочую нагрузку. Если же пожертвовать качеством отдыха, теряется положительный эффект анаэробного тренинга.

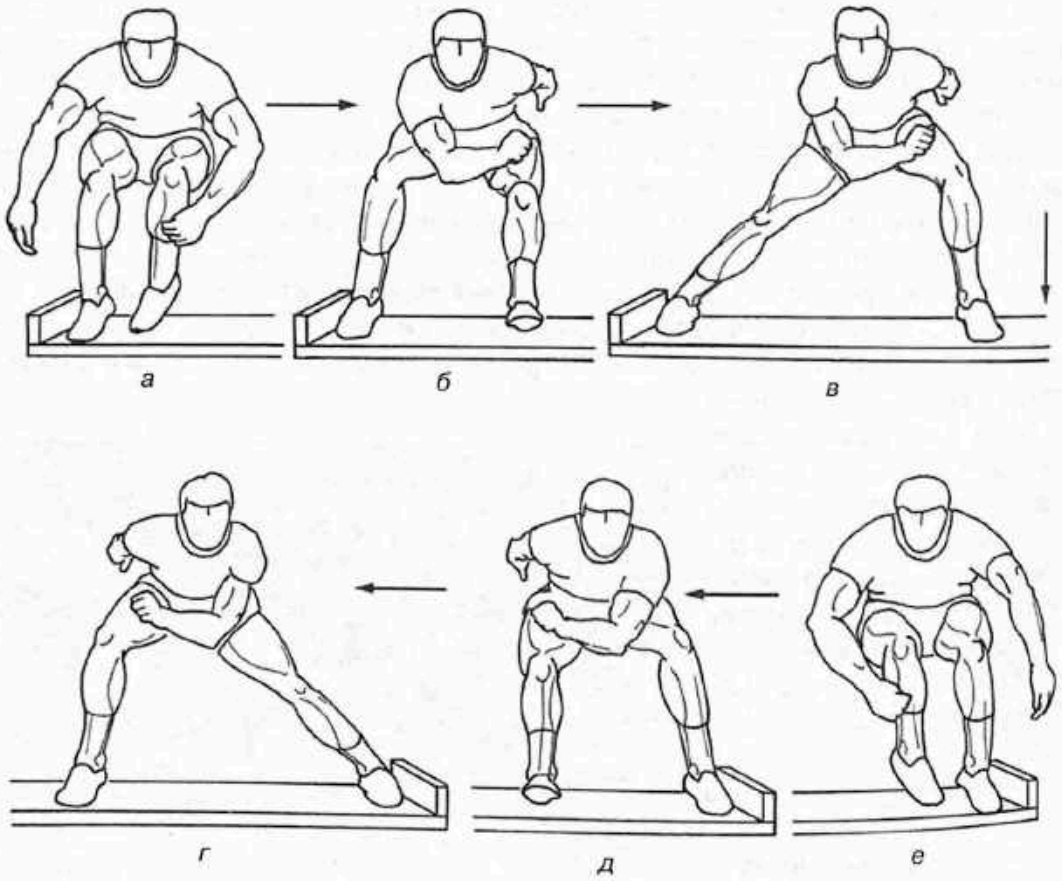


Рисунок 11.2 — Слайдборд Хейдена. Обратите внимание на схожесть с техникой катания шагами лицом вперед

Упражнения вне льда

Выполнить рывок на 50 м, после чего следует медленная ходьба или пробежка для отдыха. Длительность отдыха должна быть в 2—3 раза больше периода спринтерской работы. Выполнить то же упражнение на 100, 200, 300 и 400 м, а также на промежуточную дистанцию между этими отрезками.

Интервальные тренировки на велосипеде или хайкинг (особенно по холмам с перепадом высот) — это тоже эффективные варианты анаэробных тренировок. Использовать в этих упражнениях описанные выше интервалы "работа—отдых".

Упражнения на льду

Отработать короткие взрывные рывки по 5—15 с с последующим медленным катанием (для отдыха). Затем перейти на более длинный спринт (до 45 с), после которого период отдыха должен быть достаточной длительности для полного восстановления. Соотношение работы и отдыха 1:2 (иногда, возможно, придется увеличить его до 1:3). Можно также чередовать интервалы катания.

1. Катание с полным 100-процентным усилием в течение 15 с, после чего перейти на легкое катание без усилий в течение 45 с.
2. Катание с полным 100-процентным усилием в течение 30 с, после чего перейти на легкое катание без усилий в течение 90 с.
3. Катание с полным 100-процентным усилием в течение 45 с, после чего перейти на легкое катание без усилий в течение 90 с.
4. Катание с 75-процентным усилием в течение 45 с, после чего перейти на легкое катание без усилий в течение 90 с.
5. Катание с полным 100-процентным усилием в течение 15 с, после чего перейти на легкое катание без усилий в течение 45 с.

Рекомендации относительно интервальных тренировок на льду для развития выносливости

Выполняя аэробные тренировки на развитие выносливости, игроки высокого класса обычно работают с соотношением работа—отдых 1:1 с интервалами по 60 с на 75 % максимальной скорости с последующим медленным катанием (отдыхом) в течение 60 с.

Тренируя анаэробную выносливость, игроки катаются на максимальной скорости с соотношением работа—отдых 1:2 (40 с на полной скорости, после чего 80 с передышки). Выполняя взрывные остановки и старты, соотношение работа—отдых целесообразно сменить на 1:3. После катания с максимальными усилиями в течение 30 с следует отдых 90 с.

Главный приоритет на льду для игроков младшего возраста (до 14 лет) и для начинающих хоккеистов — правильная техника, а не выносливость. Упражнения на льду, предназначенные исключительно для развития выносливости, являются контрпродуктивными. После наступления усталости такие игроки обязательно станут неправильно выполнять технические приемы, и плохие привычки, закрепленные в таких условиях, будет трудно исправить. Этим игрокам следует использовать легкие аэробные интервальные тренировки на льду, не допуская наступления усталости.

Для игроков младшего возраста выносливость целесообразно отрабатывать с помощью многих видов деятельности вне льда, некоторые из них уже упоминались выше.

• Все упражнения на льду, описанные выше (в течение 60—90 мин за одно занятие).

• Рывки на льду в тренировочном темпе. Периоды работы должны быть достаточно короткими, чтобы усталость не сказалась на технике катания или на приобретении нужных качеств.

Часть тренировок на развитие выносливости должна быть аэробной направленности, чтобы заложить чрезвычайно важную основу для аэробных способностей, а остальные тренировочные занятия должны иметь анаэробную направленность. Составляя тренировочный план на развитие выносливости, нужно помнить, что занятия вне льда не мешают навыкам катания. Поэтому такие занятия представляют собой самые продуктивные возможности для тренировок на развитие выносливости.

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Накачивание мышц само по себе не может быть целью для тех, кто только учится скоростно-силовому катанию. Хоккеистам в таком случае требуется не просто сила, а умение взрывным способом использовать ее. Результатом технически правильного и взрывного приложения силы является мощность. В сочетании с быстрой работой ног она дает скорость. Общая физическая подготовка, естественно, является ключевым компонентом мощности и скорости, как и взрывного ускорения и РПМ (равновесие, подвижность и маневренность), потому силовые качества игроков нужно обязательно развивать.

Как уже упоминалось во вступлении к этому пособию, все тренировки на развитие силы для детей, не достигших половой зрелости, должны включать упражнения с сопротивлением, но не на максимальном уровне, например, вес собственного тела, нетяжелые гантели или медицинболы. Сложные и направленные на ограниченную группу мышц упражнения, особенно на тренажерах, вредны для детей, у которых физической силы еще недостаточно. Самыми важными и полезными являются упражнения на развитие мышц всего тела, особенно на развитие становой силы.

Для катания начинающие игроки должны работать над развитием силы мышц ног. Если игрок обеспечивает себе сильные ноги с самого начала, еще в совсем молодом возрасте, у него хорошие шансы научиться правильному катанию. Существует синергия между катанием и силой ног (особенно силой в стойке на одной ноге), поэтому катание и силу ног нужно развивать начиная с одного и того же возраста. Конечно, при условии, что такие тренировки должны быть интересными для игроков.

Мне приходилось обучать многих юношей, которые резко прибавили в росте. Они очень неуклюжие, так как сила их мышц не соответствует конституции тела и размеру скелета. Они выглядят сильными, но неспособны кататься мощно. Кажется, им не удается согнуть ноги как нужно и, естественно, отталкиваться ото льда достаточно мощно и быстро, что не позволяет им двигаться с нужной подвижностью или резкостью. Эти игроки слишком молоды, чтобы участвовать в напряженных тренировочных программах по общей физической подготовке, но уже достаточно взрослые, чтобы понимать, что вскоре обязательно должны заняться развитием силовых качеств.

Однако многие подростки не знают, что работать им придется не только над развитием верхней части корпуса: главная цель для них должна состоять не в том, чтобы классно выглядеть в плавках, а в том, чтобы укрепить мышцы, необходимые для катания на коньках (мышцы ног и ягодичные мышцы). Сильные и гибкие мышцы являются существенным условием не только для мощности и скорости, но и для сведения к минимуму возможного травмирования мягких тканей и суставов.

У всех элитных хоккеистов сильные четырехглавые и ягодичные мышцы. Но они также упорно работают над развитием силы всех групп мышц, участвующих в катании на коньках, — мышц нижней и верхней частей корпуса, задействованных в скоростно-силовом и взрывном катании, а также тех мышц верхней части корпуса, которые используются для бросков по воротам, проведения силовых приемов и для того, чтобы выдержать удары соперника в корпус. Поэтому хоккеистам обязательно требуется выполнять силовые тренировки для мышц всего тела.

Для катания следует работать над развитием таких мышц нижней части корпуса: мышц таза, ягодиц, отводящих (паховых) мышц, приводящих мышц (внешней стороны бедра), четырехглавых мышц, мышц задней поверхности бедра, икроножных мышц, ступней и голеностопных суставов. Требующие внимания мышцы верхней части корпуса: мышцы живота, спины, груди, плеч, рук и шеи. Помните, что мышцы верхней части корпуса не только участвуют в катании, но и используются также для бросков шайбы, силовых приемов и т. д. Например, мышцы спины контролируют чрезмерное отклонение и движение верхней части корпуса (для обеспечения равновесия и устойчивости тела); мышцы груди и рук — правильное и мощное выполнение взмахов руками; мышцы пресса требуются для отталкиваний. Для устойчивости игрокам нужно развивать мышцы суставов.

Развитие силы — это процесс наращивания мышечной массы и включения в работу большей части имеющихся мышечных волокон. Мышечную массу можно увеличивать за счет разных тренировочных упражнений, включая работу с сильным сопротивлением. Вовлечение в работу мышечной ткани можно усилить за счет поднятия тяжестей с конкретно определенной и разной скоростью (например, в тяжелоатлетическом зале).

В силовых тренировках мышцы, которые нужно усилить, работают с постепенно увеличивающимися нагрузками. Крайне важно придерживаться принципа чрезмерных нагрузок: в результате неоднократных нагрузок, превышающих текущий силовой потенциал мышц, они со временем адаптируются к новому уровню нагрузки и работают более эффективно. С этого момента их нужно нагружать еще больше, чтобы еще более поднять потолок силового потенциала мышц. Пока используется принцип чрезмерной нагрузки, можно применять ряд тренировочных методов для достижения того же результата. Во всех этих методах мышцам приходится работать с сопротивлением. Приемлемыми методами развития силы являются общеразвивающие упражнения (калистеника), изометрические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера и поднимание тяжестей.

Примечание: игроки, которым еще не исполнилось 16 лет, не должны прибегать к выполнению упражнений, в которых игроки работают с сильным сопротивлением и тяжелыми весами.

Чрезмерные нагрузки осуществляются различными способами: увеличение веса, который необходимо переместить (сопротивление или тяжести), увеличение продолжительности тренировочного занятия, увеличение количества тренировок или же увеличение числа повторов и количества подходов в одном упражнении. Упражнения на развития силы чаще всего проводятся в зале.

Общеразвивающие упражнения

В общеразвивающих упражнениях (калистеника) используется собственный вес спортсмена как сопротивление, которое нужно сдвинуть с места. Это такие упражнения, как отжимания, поднимание ног, поднимание корпуса прямо, в сторону, поднимание в тазобедренном составе, приседание у стенки, подтягивания на перекладине или на шведской стенке и многие другие упражнения.

Такие общеразвивающие упражнения очень полезны, необходимы и даже вызывают приятные ощущения. А самое главное то, что они дают нужные результаты. Эти упражнения должны быть составной частью регулярного тренировочного режима, и их не следует использовать как наказание. Выполняются они в зале, чтобы сэкономить дорогостоящее время на льду.

Изометрические упражнения

Изометрические упражнения представляют собой уравновешенное и противоположно направленное равное усилие, производимое двумя или более группами мышц. В таком случае руки работают навстречу усилию ног, руки и ноги противодействуют усилиям торса, усилие определенной группы мышц направлено на неподвижную поверхность, противоположно направленные усилия ног и рук в парах с сопротивлением или же просто напряжение и расслабление конкретной группы мышц (например, брюшного пресса) до достижения достаточной нагрузки, превышающей обычную. Изометрические упражнения особенно полезны, когда игроки не имеют доступа к дорогостоящим тренажерам. Кроме того, такие упражнения могут выполнять и игроки младшего возраста.

Приведем пример одного из изометрических упражнений. Лечь на пол лицом вверх, ноги выпрямлены вперед и касаются на весу обеих сторон табуретки. Сжать табуретку обеими ногами. Это простое упражнение помогает развивать силу паховых мышц. Изометрические упражнения можно также выполнять в паре с партнером.

Упражнения с отягощениями

Для выполнения чрезмерной нагрузки можно использовать различные отягощения для сопротивления по время ходьбы, утяжеленные жилеты, парашюты (для погашения скорости), поводки и банджи-жгуты. Кроме этого, можно выполнять многочисленные тяжелоатлетические упражнения с использованием гантелей, гирь, тренажеров и другого тяжелоатлетического оборудования. Их обычно выполняют в зале для тяжелой атлетики, тренировочном зале или на открытом воздухе.

Прежде всего нужно научиться правильной технике поднимания тяжестей во избежание опасности травм. Программы тяжелоатлетических упражнений нужно составлять на индивидуальной основе, с учетом особенностей каждого игрока, и выполнять под присмотром опытных инструкторов.

Мышцы постепенно нагружаются все больше за счет увеличения отягощения. Начать программу следует с отягощениями незначительного веса. Постепенно увеличивайте вес, который нужно перемещать. Варьируйте последовательность упражнений на каждой тренировке, чтобы прорабатывать разные группы мышц. Для увеличения и развития силы, в конце концов, потребуется поднимать или перемещать значительные веса.

Помните, что тренировки с отягощениями связаны с сокращением мышц. Поэтому нужно обязательно проводить разминку, растягивание и упражнения на расслабление до и после каждого тренировочного занятия на развитие силы.

Упражнения на льду с сопротивлением партнера

В таких упражнениях чрезмерная нагрузка выполняется с использованием партнера, который движется (катится) по льду и тянет за собой или толкает перед собой игрока, который сопротивляется этому передвижению. С таким сопротивлением можно выполнять много маневров катания на коньках (некоторые даже возможны для подростков), при условии, что партнеры в таких упражнениях имеют одинаковые габариты, вес и уровень мастерства. В большинстве глав этого пособия включены упражнения с сопротивлением партнера.

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ И РЕЗКОСТИ

Мощность является результатом резкого (взрывного) приложения силы. Мощность, сопровождаемая быстрой сменой ног, дает скорость. Один из способов концептуализации проявления мощности состоит в том, чтобы представить себе мышцы, работающие как поршни в двигателе автомобиля. Мощный ход поршня происходит, когда искра воспламеняет сжатую смесь горючего и кислорода; сила воспламенения этой смеси посылает вперед поршень и двигает автомобиль. Сила ног — это важный и необходимый компонент скорости; однако сила ног усиливает скорость лишь при условии мощного и взрывного толчка ногами. Результативная и эффективная скорость возникает тогда, когда мощность и быстрота ног объединены в правильно выполненное движение. Посмотрите на катание Скотта Нидермайера, и вы увидите великолепную демонстрацию мощности, конвертированной в эффективную скорость.

Тренировка мощности, как и упражнения на развитие силы, требует постепенного увеличения нагрузки на конкретные группы мышц до чрезмерного уровня, но в то же время спортсмен должен увеличивать скорость (взрывного) движения, преодолевая сопротивление. Тренировка на развитие мощности катания на коньках предполагает взрывные движения мышц, задействованных в катании, в той же амплитуде и на той же скорости (или даже быстрее), чем те, что необходимы в хоккее.

Упражнения на развитие мощности нужно составлять так, чтобы спортсмен постепенно увеличивал количество повторов упражнения, уменьшая время на выполнение каждой серии. Двигаться нужно быстро даже после наступления усталости — с целью преодолеть этот рубеж и выйти на новый уровень сопротивления усталости.

Примечание: на определенном этапе в результате увеличения количества серий или повторов упражнение повышает выносливость, но не увеличивает мощность.

Хорошее общее правило использования отягощений в таких тренировках состоит в том, чтобы поднимать (толчком или рывком) 50—60 % вашего максимального веса в серии по пять повторов одного упражнения и по пять повторов в каждой серии. Тренировка с максимальной нагрузкой увеличивает силу, но так как в таком случае скорость выполнения упражнений, естественно, падает, максимальной мощности достичь не удастся. Если же тренироваться со слишком легким весом, движения будут очень быстрыми, но силы будет недостаточно для развития мощности.

Вес нужно поднимать максимально быстро. Пытайтесь ускоряться до самого конца движения. Подпрыгивания с низкого приседа в нагруженном жилете или с утяжеленным поясом — хороший пример ускорения до конца возможной амплитуды движения.

Соотношение работы и отдыха в тренировках на развитие мощности должно включать достаточно долгий период отдыха (до полного восстановления) между подходами или упражнениями, что необходимо для взрывного и быстрого выполнения каждого упражнения. Если скорость низкая, мощность тоже будет невысокой.

Тренировки на развитие мощности вызывают усталость. Необходимо полное восстановление, чтобы организм мог отдохнуть, перестроиться и адаптироваться к новому уровню работоспособности и сопротивления усталости. Для полной перестройки мышц после интенсивной силовой тренировки требуется сделать перерыв в течение 48 ч, поэтому между тренировками на развитие мощности должно пройти не менее двух дней. Между этими тренировками можно проводить тренировочные занятия другого типа.

Тренировочные упражнения на развитие мощности

Как и тренировки на развитие выносливости, большинство (но не все) тренировок на развитие мощности следует проводить вне льда, чтобы эти занятия не отразились на качестве катания. Выполнять тренировки на развитие мощности с элементами сильного сопротивления не рекомендуется игрокам, которым еще не исполнилось 16 лет.

Тренировки вне льда

Для развития мощности можно использовать различные упражнения на грунте, например, бег (по склону вверх), интервальный бег, упражнения на слайдборде, езда на велосипеде (вверх по склону), интервальные тренировки на велотренажере, упражнения общефизической подготовки с преодолением веса своего тела, плиометрические упражнения (по принципу сжимания и разжимания пружины), а также сопротивление со стороны партнера; все эти упражнения — с использованием отягощений для сопротивления на субмаксимальном уровне. Особенно для развития мощности можно рекомендовать упражнения на роликовых коньках, например, для преодоления подъемов, когда на спортсмена надето дополнительное утяжеление для сопротивления на субмаксимальном уровне. Если подъем незначительный, на обратном пути можно спускаться на роликах по инерции, а если подъем крутой, спускаться нужно пешком. Катание на роликах особенно полезно использовать для развития мощности, потому что при этом действуют те же мышцы и с той же амплитудой движений, что и при хоккейном катании, поэтому игрок может таким образом отрабатывать технику катания (до наступления усталости).

Тренировки на льду

Весьма существенно какую-то часть упражнений на развитие мощности выполнять на льду. Важным аспектом тренинга мощности на льду является взрывное катание с сопротивлением. Прекрасными упражнениями для достижения этой цели являются катание с использованием отягощений, использование парашюта для погашения скорости и жгутов для сопротивления или выполнение плиометрических упражнений в процессе катания.

Примечание: мышцы не следует перегружать слишком сильно — в состоянии усталости игроки неизменно возвращаются к неправильной технике катания. На определенном этапе в результате увеличения количества серий или повторов улучшается выносливость, но не увеличивается мощность. В результате может возникнуть привычка к неправильной технике катания, которую потом может быть сложно преодолеть.

Развитию мощности отталкивания ногами способствуют интервальные тренировки. Эти же тренировки полезны для развития скорости передвижения ног. Соотношение работы и отдыха следует поддерживать на уровне 1:5. Например, катание 10 с — отдых 50 с; катание 20 с — отдых 100 с. Игрокам, которым исполнилось 16 лет, и игрокам более старшего возраста рекомендуется выполнять интервальные упражнения с отягощениями (вес утяжеленных жилетов или поясов должен составить 50—60 % максимального веса, который они способны перемещать, выполняя упражнения на развитие силы).

Плиометрические упражнения

Одним из наиболее эффективных средств развития взрывной мощности являются плиометрические упражнения, или плиометрика (движения, напоминающие сжимание и разжимание пружины). В этих упражнениях объединены физическая сила и взрывной прыжок, когда мышцы работают на сжимание и разжимание и на растягивание и сокращение. Например, подпрыгивания, прыжки вверх и в сторону, подпрыгивания из приседа, перепрыгивания (лицом вперед, спиной вперед или боком) через препятствие или подъем прыжками по лестнице (на двух ногах или на одной ноге). Для всех этих упражнений требуются высокий прыжок и хорошая подвижность.

Тренировки с плиометрическими упражнениями оказывают большую нагрузку на суставы. Такие тренировки не рекомендуются для тех игроков, у которых были травмы, ограничивающие функционирование суставов. Помните: прежде чем выполнять напряженные плиометрические упражнения, нужно обеспечить сначала гибкость и силу мышц вокруг суставов.

Плиометрические упражнения выполняются таким образом:

1. Сжимание пружины действует как генерирование энергии. Во время сжимания пружины мышцы напряжены и натянуты. Натянутые мышцы и мышечная ткань накапливают энергию, как резинка. Накопленная энергия готова к использованию во время сокращения мышцы.

2. При быстром растягивании мышц они активно сокращаются в рефлекторном контакте с нервными окончаниями. Эта быстрая интерактивная последовательность растягиваниии сокращения мышц позволяет более мощно задействовать мышечную ткань.

Тренировки вне льда

Для развития мощности мышц, задействованных в катании на коньках, существуют сотни отличных плиометрических упражнений. Большинство этих упражнений выполняются вне льда, но есть также немало таких, которые можно выполнять и на льду. Приведем ниже несколько примеров плиометрических упражнений на грунте или в зале.

Шаг вверх — шаг вниз

Поставить на невысокую скамейку (высотой около 15—18 дюймов, или 38,1—45,7 см) правую ногу, а затем левую. Затем сойти вниз сначала правой, потом левой ногой. Повторять выполнение этой последовательности движений в быстром темпе. После нескольких повторений сменить ногу — первой ставить на скамейку левую ногу, а потом правую.

Прыжок вперед с места

Прыжок вперед с места является одним из самых эффективных плиометрических маневров в тренировочных занятиях на развитие навыков катания. Это упражнение можно также использовать как хороший способ тренировки фронтальных стартов на грунте.

Выполнить серию прыжков вперед с места на плоском покрытии и на поверхности с небольшим уклоном. Выполнить 5—30 повторов. Сосредоточиться на принципе сжимания—разжимания мышц как пружины и на том, чтобы прыгнуть как можно дальше (рис. 11.3, *а—в*).

Прыжки в длину и высоту

Эти прыжки можно выполнять как на грунте, так и на льду. Инструкции касательно методики выполнения таких упражнений приведены в главе 2.

Тренировки на льду

Далее предлагаем несколько плиометрических упражнений на льду.

Прыжки на внутренних ребрах коньков

Представьте себе воображаемую ось, или линию вдоль площадки, на расстоянии приблизительно 20 футов (6,1 м) от правого бокового борта.

Прокатиться вперед, начиная с линии ворот. Набрав скорость, перейти на скольжение на RFI. Направление скольжения — в сторону от воображаемой осевой линии.

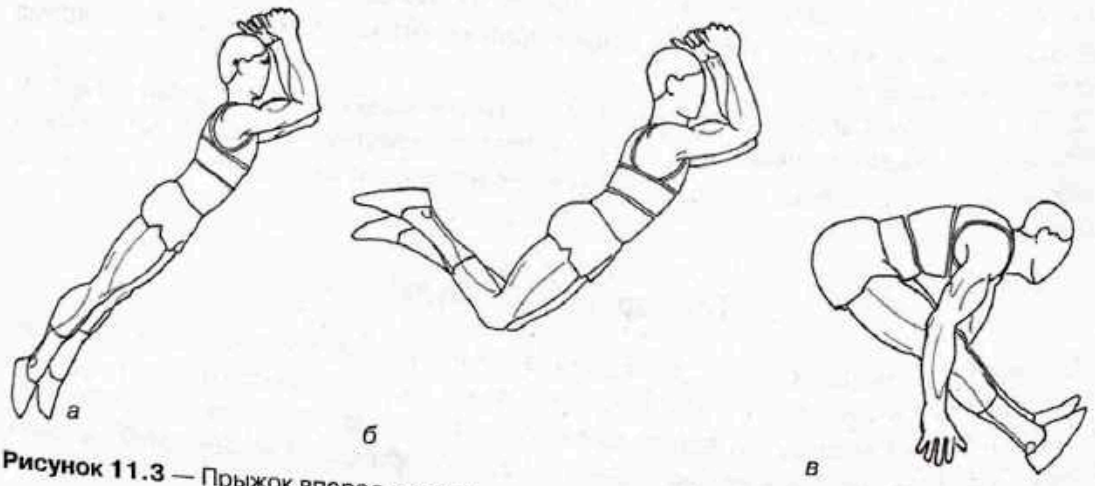


Рисунок 11.3 — Прыжок вперед с места

Сильно наклонить конек и согнуть опорную ногу в колене, очерчивая крутую дугу-полукруг на RFI. Направление кривой — против часовой стрелки.

Прочертив полный полукруг (180°), выполнить прыжок, оттолкнувшись правым коньком. Прыжок выполнить как можно выше. Приход на левый конек — и сразу же перенести вес тела на поставленное под острым углом внутреннее ребро левого конька (LFI), сильно согнув опорную ногу в колене. Теперь направление кривой — по часовой стрелке.

Закончив полный полукруг (180°), выполнить прыжок, оттолкнувшись левым коньком. Прыжок выполнить как можно выше. Приход на правый конек — и сразу же перенести вес тела на поставленное под острым углом внутреннее ребро правого конька (RFI), сильно согнув опорную ногу в колене. Теперь направление кривой — против часовой стрелки.

На этом закончен первый цикл. Повторять циклы упражнения снова и снова до тех пор, пока не доедете до конца площадки (рис. 11.4).

Помните: для равновесия нужно держать спину прямо, а голову и взгляд поднять вверх. Во время каждого прыжка ненагруженный конек держать на весу рядом с направляющим (скользящим) коньком.

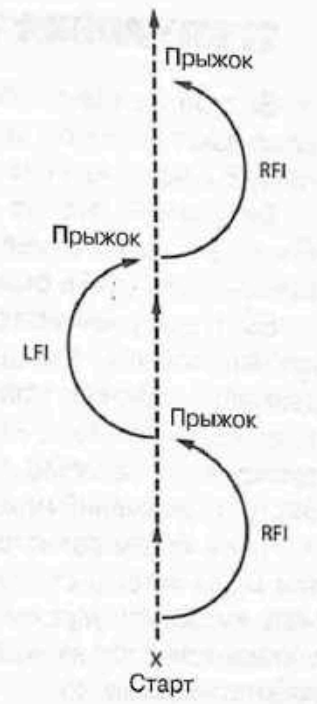


Рисунок 11.4 — Прыжки на внутренних ребрах коньков

Варианты того же упражнения

1. Выполнить предыдущее упражнение, но теперь катиться, прыгать и приземляться на внешних ребрах коньков.

2. Выполнить такие же прыжки, как и в предыдущем упражнении, но в движении спиной вперед.

Прыжки после S-образного виража

Вернуться к упражнению с выполнением S-образных отталкиваний в главе 6. Как и в том упражнении, в данном случае все действия выполняются на одном коньке. Теперь для перехода на другой конек нужно подпрыгнуть, оторвавшись ото льда, и опуститься на другую ногу. Например, вам нужно перейти с внешнего ребра правого конька (RFO) на внутреннее ребро (RFI) или же с внутреннего ребра правого конька (RFI) на внешнее ребро (RFO). Приход на поставленное под острым углом ребро опорного конька, сильно согнув опорную ногу в колене. Теперь направление кривой — по часовой стрелке.

Прыжок должен быть как можно выше. Приход на опорный конек под острым углом и сильно согнуть ногу в колене. Во время каждого прыжка ненагруженный конек держать на весу рядом с направляющим (скользящим) коньком. Проверьте, сколько раз вы сможете выполнить S-образные отталкивания, прежде чем опустите свободный конек на лед. Для равновесия нужно держать спину прямо, а голову и взгляд поднять вверх. Повторить упражнение на левом коньке. После этого выполнить то же упражнение, двигаясь спиной вперед, на каждом коньке.

ТРЕНИРОВКА НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ

Быстрота означает быстрые ноги, или быстрое движение ногами. Этим термином описывают также способность игрока выполнить взрывное ускорение из точки А в точку Б с места или с медленного движения на быстрое.

Быстрота — это одно из самых важных качеств, которым должен обладать хоккеист. Это качество нередко определяет, кто будет первым у шайбы или кто получит возможность уйти в отрыв.

Быстрота усиливается сочетанием ряда факторов, включая правильную технику катания, взрывную мощь и быструю работу ног. Тренировка на развитие быстроты движений включает ускорение работы ног, продолжая перенос ног в полной амплитуде, как и до этого. Еще совсем недавно считали, что быстрота движений — это врожденное качество. Но теперь мы знаем, что качественными тренировками быстроту движений можно повысить.

Чем с более раннего возраста начинает игрок тренировать быстроту движений, тем выше потенциал для ее развития. По мере взросления игроки должны продолжать выполнять упражнения на развитие быстроты, иначе это качество будет уменьшаться, точно так же, как гибкость, сила, мощность и выносливость, если над ними не работать постоянно.

Для тренировки быстроты требуется кататься на максимальной скорости — без сопротивления — с максимальной отдачей, на взрыве. Взрывные усилия должны быть интенсивными и короткими. Поскольку выполнение упражнения на развитие быстроты вынуждает игроков перейти в анаэробное состояние, очень важно уделять много времени на отдых после наступления усталости, чтобы игроки могли полностью восстановиться и в оптимальном виде выполнить каждое следующее повторение упражнения.

Принципы достижения наивысшего уровня взрывных ускорений и спринтерской скорости при катании практически идентичны тем же принципам, что и в беге. Технически разница между ними сводится к отличию той поверхности, от которой происходит отталкивание; следовательно, отталкивание в катании на коньках на льду выполняется не так, как отталкивание от грунта при беге. На рисунке 11.5 показаны похожие характеристики техники взрывного старта хоккеиста и взрывного старта легкоатлета.

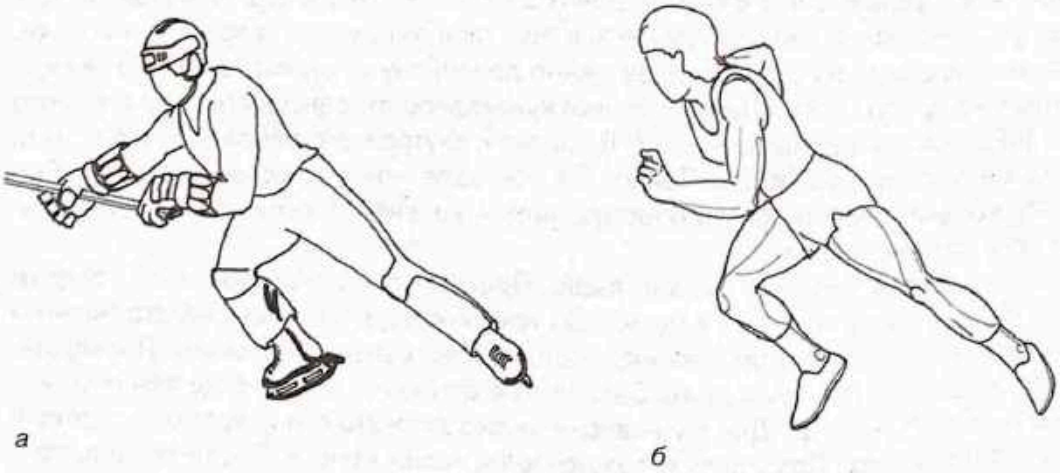


Рисунок 11.5 — Взрывные старты: *а* — хоккеиста; *б*— легкоатлета

Тренировочные упражнения на развитие быстроты

Цель упражнений на развитие быстроты состоит в том, чтобы развить быстроту ног и добиться спринтерской скорости. Эти упражнения следует всегда выполнять на максимальной скорости, а для этого игрок должен быть свежим и полностью разогретым. По своей природе тренировка на развитие быстроты — это не упражнение на отработку техники. Она требует полной концентрации и максимальных усилий. В связи с тем что интенсивность усилий и быстрота выполнения этих упражнений может разрушить технику катания, их нужно выполнять на грунте до тех пор, пока не будет надежно усвоена надлежащая техника. Поскольку эти упражнения выполняются без сопротивления, их нужно тренировать ежедневно и с разной интенсивностью: совсем медленно в один день и очень интенсивно в другой. Движения должны быть быстрыми, так как медленные движения приводят к медлительности в катании. Упражнения на развитие быстроты не сводятся к общефизической подготовке, хотя сопутствующим результатом этих упражнения является улучшение общефизической подготовки игроков.

Интервалы работы должны быть короткими, а периоды отдыха длинными. Соотношение работы и отдыха на уровне 1:5 или 1:10 достаточно для полного восстановления. Настолько долгий период отдыха нужен для того, чтобы игроки могли выполнить каждый повтор упражнения с полной интенсивностью и на оптимальном уровне усилий. Например, рывок на максимальной скорости и усилии в течение 10 с, отдых 50 с; рывок в течение 5 с, отдых 40 с; затем рывок в течение 8 с и отдых 40—80 с. Такая же длительность интервальных усилий и при катании с ускорениями на льду.

Примечание: никогда не следует выполнять упражнения на развитие быстроты после тренировки на развитие силы или мощности, или же в состоянии усталости.

Тренировка вне льда

Хоккеисты могут тренировать быстроту на грунте с помощью бега или катания на велосипеде, используя интервальные ускорения-рывки. Это весьма распространенная форма тренировки, так как на технику катания ничего не влияет. Еще один способ тренировки на развитие быстроты — это спринт вниз по небольшому спуску. Из-за своего веса роликовые коньки не рекомендуются для тренировок на развитие быстроты.

Упражнения на развитие общей скорости включают спринт на 30, 60 или 100 м. Оставляйте достаточно времени между рывками для полного восстановления (в соотношении 1:5).

Взрывные старты можно тренировать на беговой дорожке, на песке или на траве. Важнейшую роль при этом имеет взрывное ускорение на первых пяти шагах после старта. Для отработки стартов нужно пробегать в спринтерском темпе 20-метровые отрезки. Стартовать нужно из положения стоя. Техника старта — лицом вперед и боком. Прыжки в длину с места (рис. 11.3) могут помочь вам ощутить чувство падения вперед, которое игрок ощущает в момент взрывных стартов. То же ощущение можно смоделировать стартом головой вниз в бассейне.

Приведем несколько других разновидностей того же упражнения на развитие быстроты на грунте.

• Рывок на 20 м, резкий поворот в сторону, снова рывок и снова резкий поворот, но теперь в другую сторону.

• Включить в упражнение перешагивания, прыжки боком, рывки вверх и вниз по некрутому наклону и бег спиной назад. Выполнить различные сочетания этих маневров на максимальной скорости (даже с превышением максимально возможной скорости).

• Выполнить замах и проводку (удар) бейсбольной битой с последующим рывком на первую базу. Этим достигается моделирование латерального переноса веса тела и ощущение падения корпуса в сторону, необходимого для взрывного бокового старта перешагиваниями.

Еще одной составляющей быстроты является РПМ (равновесие, подвижность, маневренность). Для развития РПМ нужно выполнять упражнения на координацию и гибкость. Упражнения такого рода могут включать падения, перевороты, прыжки, подпрыгивания, жонглирование, гимнастические растяжки, дриблинг мяча ступнями ног, преодоление полосы препятствий или выполнение маневров, которые раньше не выполнялись на тренировках (все — в движении на скорости).

Помните: для тренировок на развитие быстроты существенными требованиями являются качество выполнения движений, интенсивность и максимальная скорость. Если наступило ощущение усталости и резко снижается качество движений, или когда у вас ничего не получается, нужно перейти к выполнению другого упражнения. В случае болевых ощущений в мышцах отложите выполнение упражнений на развитие быстроты до тех пор, пока не пройдет мышечная боль.

Тренировка на льду

Цель тренировки на льду состоит в том, чтобы обеспечить максимально высокий темп движения ногами с сохранением правильной техники и мощности работы ног, выполняя движения с полной амплитудой. Поскольку навык катания и быстрота движений закрепляются в процессе катания, многие упражнения на льду должны быть направлены на развитие техники катания и скорости, а не на развитие выносливости. После закрепления навыков и техники правильного катания следует перейти на интервальные ускорения (рывки) как самый важный аспект тренировочной программы. Будь то упражнения с шайбой или без шайбы, главное требование — это выполнение всех упражнений на максимально доступной скорости. В игровых ситуациях и даже на тренировочных занятиях игроки редко двигаются на тех скоростях, с которыми они передвигались бы, если бы их действия фиксировались секундомером. Игроки сбрасывают скорость, когда принимают шайбу, ведут ее и выполняют передачи или же ожидают дальнейшего развития ситуации на площадке. На тренировках игроки незаметно притормаживают, чтобы не упасть или не потерять шайбу на глазах тренера или партнеров.

Во время тренировки на развитие скоростных качеств игроки не должны допускать усталости, поскольку это отрицательно влияет на их способность передвигать ноги на максимальной скорости. Поэтому в интервальные упражнения на развитие быстроты следует включать короткие рывки, после которых должен следовать продолжительный период отдыха, достаточный для полного восстановления. В этом случае рекомендуется соотношение работы и отдыха 1:5 или 1:10.

Нервно-мышечная система похожа на компьютер. Она фиксирует в памяти все, что вы делаете (в медленном или быстром темпе, с правильной или неправильной тех-

никой), чтобы использовать эту информацию в последующей работе. Если вы выполняете упражнения-раскатки только на низкой скорости, нервно-мышечная система зафиксирует это, и вы будете осваивать правильную технику катания, но исполняемую медленно. Сначала нужно обязательно усвоить правильную технику, после чего освоить правильную скоростную технику (см. Blatherwick, 1986). Тренировки с целью развития отличной техники катания на коньках — это длительный и методический процесс: сначала внимание уделяется правильности катания (тренировки на усвоение техники); затем игрок учится кататься правильно и мощно; потом правильно, мощно и быстро; затем правильно, мощно и быстро с шайбой; и наконец, правильно, мощно, резко и быстро с шайбой в игровых ситуациях и под сильным давлением со стороны соперников.

Предлагаем несколько рекомендаций относительно выполнения упражнений на развитие скоростных качеств на грунте и на льду.

1. Выполнить рывок или катание на максимальной скорости в течение 10 с, затем отдых 50 с.

2. Выполнить рывок или катание на максимальной скорости в течение 5 с, затем отдых 40 с.

3. Выполнить рывок или катание на максимальной скорости в течение 8 с, затем отдых 40—80 с.

Отличным способом повысить скорость исполнения движения на льду является движение под музыку с постепенным ускорением темпа.

Тренировочные упражнения с превышением доступной игроку скорости

Еще одним аспектом тренировок на развитие скоростных качеств является отработка катания с превышением доступной игроку скорости. Цель таких упражнений — выполнять маневры катания на все более высокой скорости. В какой-то момент игрок должен выполнять маневры, передвигая ноги настолько быстро, что ему не удается контролировать скорость на уровне, который превышает скорость, доступную ему в данный момент. По своей природе такие тренировки — это не упражнения на отработку техники. Игроки, естественно, будут падать. Они, конечно же, будут путаться в ногах. Во время таких упражнений на чрезмерной скорости лучше упасть и потерять шайбу, чем снизить скорость, желая не ошибиться и не потерять равновесие и контроль за шайбой. Фактически игроки должны заставлять себя катиться еще быстрее и делать вынужденные ошибки. Этот момент называется выходом из зоны комфорта игрока.

Маневры на чрезмерной скорости нужно повторять снова и снова, пока игроки не почувствуют себя уверенно (комфортно) на новых скоростях. После этого игроки должны дальше превысить новый рубеж скорости.

Перейдя на следующий уровень скоростной работы, превышающий привычный для вас, игроки снова будут совершать ошибки, пока не привыкнут к этой повышенной скорости.

Тренировки на превышение привычной скорости можно также выполнять под музыку (а именно, быструю музыку). С музыкой будет интереснее выполнять тренировочную работу.

Сочетание упражнений в более медленном темпе для изучения и освоения техники катания и рывков на запредельной скорости способствует увеличению способно-

сти игрока выполнять сложные маневры на максимальной скорости, сохраняя контроль над своим телом. Игроки должны при этом стремиться к достижению все более высокой скорости и повышению быстроты работы ног, увеличению гибкости и обеспечению контроля (равновесия и устойчивости), правильной постановки корпуса и комфортности катания (см. Wenger, 1986). Те игроки, которые овладели этими навыками, способны выполнять сложные маневры на льду на максимальной скорости в игровых ситуациях.

Описанные выше упражнения на чрезмерной скорости на грунте можно выполнять также и на льду. Рывки на льду должны быть короткими (не более 20—100 ярдов или метров) с достаточным временем на передышку и восстановление. С этой целью можно также использовать другие упражнения, которые ранее выполнялись на грунте: падения, перевороты, прыжки, подпрыгивания, жонглирование, гимнастические растяжки, дриблинг мяча ступнями ног, преодоление полосы препятствий или выполнение маневров, о которых им неизвестно заранее, по свистку. Упражнения на запредельную скорость с преодолением сопротивления в форме резиновых жгутов можно выполнять следующим образом: сначала прокатиться, преодолевая сопротивление жгутов, с максимально доступной для вас скоростью. В момент, когда партнер выпускает жгуты из рук, вам придется перебирать ногами быстрее, чем раньше, чтобы удержаться на ногах.

Помните: проводя тренировку на развитие быстроты движений, все маневры нужно выполнять в движении на высокой скорости.

Быстрота мышления

Еще одним аспектом тренировок на развитие скоростных качеств является скорость ментальная, или ментальная готовность. Способность предвосхищать события, быстро принимать решения и мгновенно реагировать на изменение обстановки можно тренировать и повышать с помощью упражнений на развитие умения следить за окружающей обстановкой. Игрок должен знать, где находятся партнеры и соперники и что именно они делают, пока игрок сам выполняет сложные маневры на высокой скорости. Игроки, которые овладели таким умением, способны предвосхищать развитие событий, читать игру, реагировать на изменение ситуации и быстро двигаться в игре. Быстрота мышления составляла одно из главных достоинств Уэйна Гретцки.

Видение площадки и острота зрения

Сегодня игроки уделяют на тренировках значительно больше времени отработке умения видеть всю площадку и замечать мельчайшие детали происходящего. Предлагаем далее несколько способов отработки этих важных навыков.

Нужно владеть информацией о расположении партнеров и соперников в течение как можно более долгого времени в ходе матча. Стремитесь к тому, чтобы точно знать, где кто находится в каждый отдельный момент игры! Видение площадки можно значительно улучшить, если развивать свое периферическое зрение. Тренировать его можно сосредоточив внимание на точке, расположенной прямо перед вашими глазами. Далее обратите внимание, что вы можете увидеть на периферии, не поворачивая головы в ту или другую сторону. Зафиксируйте в памяти все,

что видите. Потренируйтесь, чтобы запоминать цвета и различать движения периферическим зрением. Попросите партнера показать предметы разного цвета сначала с одной стороны, потом с другой. Взгляд направлен прямо вперед, пока ваш партнер медленно подносит эти предметы в поле вашего периферического зрения у вас из-за спины. Делать это можно по вашей команде ("давай"!), после чего нужно сразу же назвать цвет предмета. Потренировавшись таким образом, вы быстрее будете замечать шайбу, клюшки и игроков, а также различать цвет футболки игроков вокруг вас.

Существует много способов, как можно приучить глаза двигаться быстрее. Такие упражнения важны для всех хоккеистов, но особенно — для вратарей.

ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ КАТАНИЯ НА ГРУНТЕ

Учитывая стоимость аренды катка и огромный объем работы над оттачиванием техники катания в течение ограниченного периода тренировочного занятия, игрокам следует использовать возможность для работы на грунте или в зале как способ отработки и совершенствования правильной техники катания на коньках.

Тренировочные занятия в зале, направленные на развитие техники катания, имеют ряд преимуществ.

- Хоккеисты могут отрабатывать точность движений и положения корпуса при катании шагами (вперед, назад, перешагиваниями, на старте и т. д.) в медленной, утрированной форме.
- Тренеры могут давать советы, проводить обсуждения и отвечать на вопросы хоккеистов, не мешая тем игрокам, которые занимаются в этот момент на льду и отрабатывают там соответствующие движения, необходимые для правильного катания.
- Как уже отмечалось ранее, занятия на слайдборде и роликовых коньках очень удачно копируют шаги и отталкивания при катании на хоккейных коньках, не занимая места и времени на катке. Деятельность при этом другая, однако движения и задействуемые мышцы — почти те же, что и при катании на льду (рисунок 11.2 иллюстрирует работу на слайдборде).

Если упражнения на грунте предназначены для развития и отработки правильной техники катания, их нужно сначала выполнять на невысокой скорости и с низким уровнем сопротивления. Это позволяет игрокам чувствовать, действовать, наблюдать и думать о выполнении каждого сегмента движения, нужного для катания. На этапе обучения каждое движение нужно выполнять с подчеркнутой точностью, а каждый шаг и наклон нужно выполнять как можно идеальнее. Технику и физическую готовность лучше не тренировать одновременно — всему свое время.

Помните: усталость убивает технику! По мере освоения правильных движений и положений корпуса, скорость их выполнения нужно постепенно повышать, пока игроки не будут правильно выполнять каждый маневр катания на максимальной скорости.

На рисунках 11.6—11.10 показаны некоторые упражнения на грунте, которые можно использовать на тренировках для отработки техники катания. Выполняя упражнения в зале или на грунте, соблюдайте принципы переноса веса тела, сгибания ног в колене и последовательности отталкивание—возврат толчковой ноги.

ПОДДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ НА ДОЛЖНОМ УРОВНЕ

Когда игроки находятся в напряженном соревновательном периоде, они не могут продолжать выполнять напряженную программу общефизических упражнений. Для достижения высокого уровня тренированности, не допуская усталости, которая сопровождает напряженный тренировочный цикл в такие периоды, хоккеистам следует выполнять программу поддержания формы на нужном уровне. Для программы поддержания формы нужно уменьшить продолжительность тренировок, не снижая их интенсивности. Следует также сократить количество тренировок до одного или двух раз в неделю или в зависимости от графика матчей.

В любом случае нужно оставить достаточно времени для отдыха, придерживаться высококачественной диеты и принимать большое количество жидкости до, во время и после катания, игр или тренировок.

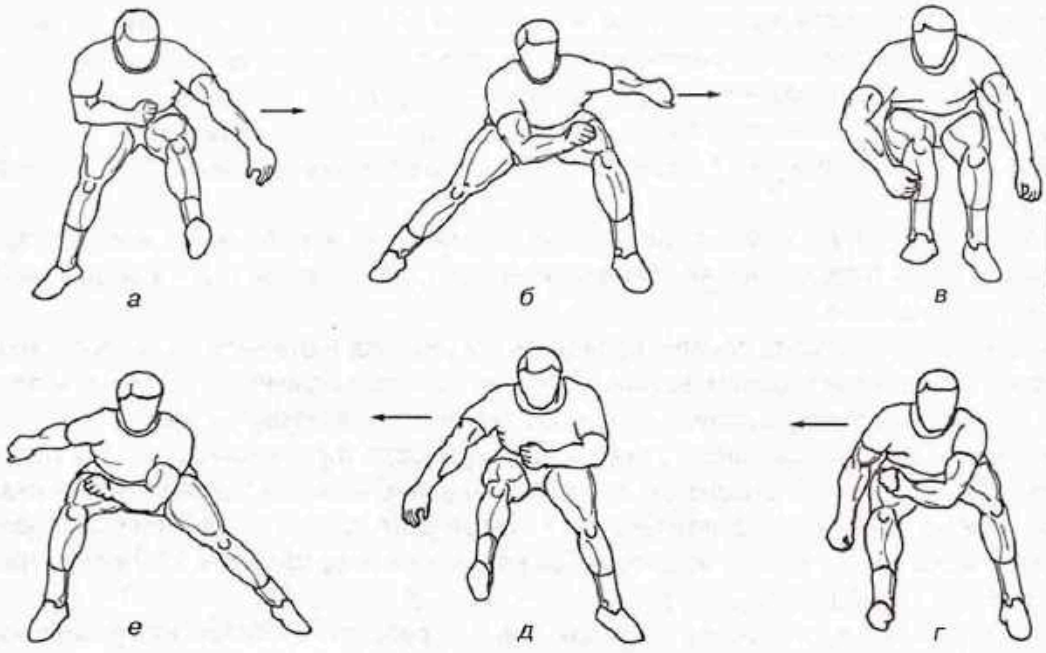


Рисунок 11.6 — Латеральное катание: движения катания нужно выполнять из стороны в сторону, а не вперед; обратите внимание, чтобы опорная нога была согнута в колене

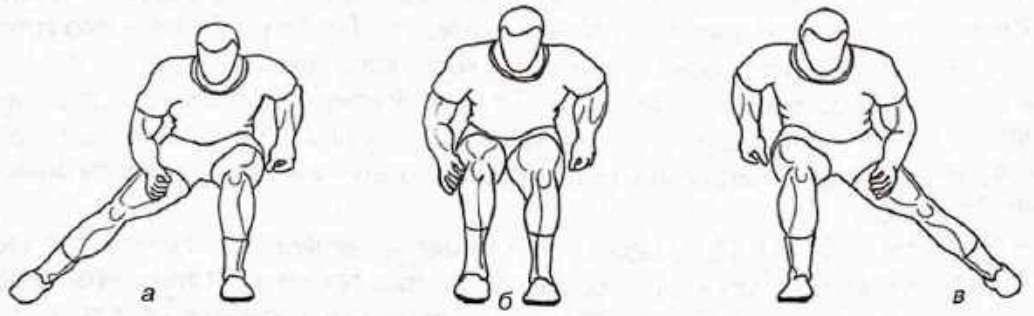


Рисунок 11.7 — Шаги в сторону: оттолкнуться в сторону; вернуть толчковую ногу в исходное положение, рядом со ступней другой ноги, и отталкиваться левой ногой влево и правой ногой — вправо; во время возврата нога должна быть согнута в колене

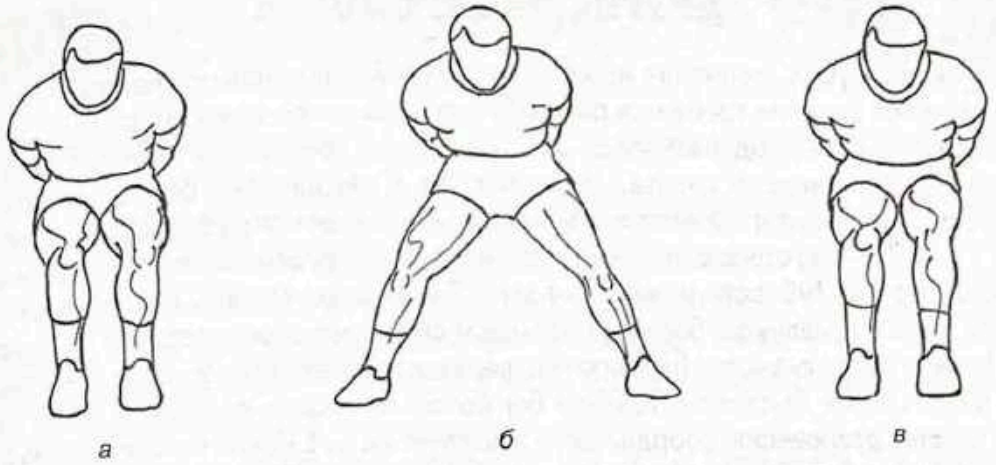


Рисунок 11.8 — Прыжки в сторону и снова к центру тяжести: выполнить прыжок-разножку; вернуть обе ноги к центру тяжести; во время возврата нога должна быть согнута в колене

Рисунок 11.9 — Перешагивания: выполнить перешагивания; обратите внимание, чтобы толчковая нога под центром тяжести была полностью выпрямлена

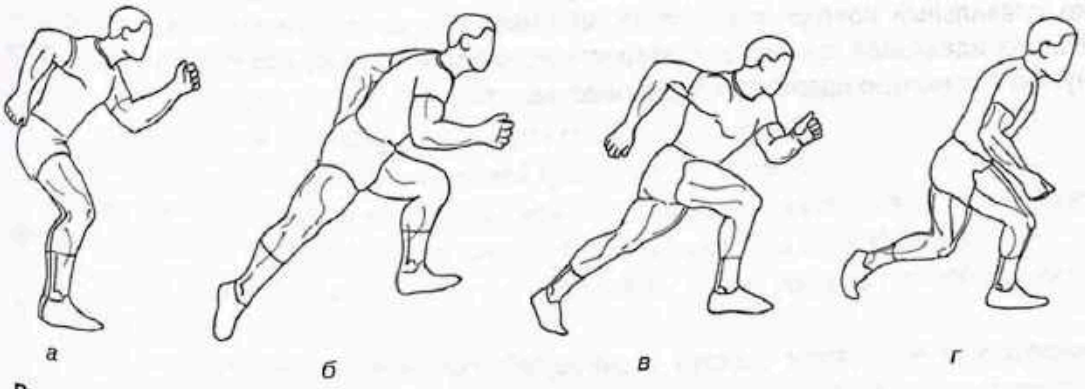


Рисунок 11.10 — Старт рывком: выполнить старты рывком на беговой дорожке, стартуя лицом вперед и боком

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА

Хоккей требует выполнения множества тяжелой и интенсивной работы — хоккеистам время от времени требуется расслабиться и на какое-то время забыть о хоккее. В межсезонный период разнообразить хоккейные тренировки можно с помощью занятий другими видами спорта. В видах спорта, связанных с бегом, — таких, как баскетбол, футбол, легкая атлетика и теннис, — мышцы ног работают иначе, чем при катании на коньках; однако эти виды спорта помогают развитию общей координации, силы, быстроты, гибкости и выносливости. Такие виды спорта, как академическая гребля, каноэ, плавание и борьба, развивают силу и мощность верхней части корпуса. Прыжки через скакалку (на мягкой поверхности) очень полезны для развития чувства равновесия и быстроты. Танцы и бег боком или назад отлично помогают улучшить чувство равновесия, координацию и подвижность. Езда на велосипеде, на роликовых коньках (особенно по холмам) и ходьба или бег на тренажере под наклоном являются отличными упражнениями на развитие четырехглавых мышц.

На заметку игрокам

- Уделяйте достаточно времени для разминки и расслабления мышц.
- Хорошо выполняйте растягивание мышц до и после тренировки.
- Используйте сочетание тренировок на льду и на грунте для совершенствования техники катания.
- Применяйте чрезмерные нагрузки для развития силы и мощности.
- В упражнениях на развитие быстроты и подвижности нагрузки не должны быть максимальными.
- Варьируйте соотношение "работа—отдых" и интенсивность в интервальных упражнениях для развития аэробной и анаэробной выносливости.
- В занятиях на льду сочетайте правильную технику катания с резкостью, быстротой и подвижностью, из которых складывается формула скорости.
- Используйте на льду интервальные спринтерские упражнения для развития способности применять мощность в ходе скоростного катания.
- Выполняйте высококачественные упражнения с катанием, в котором сочетаются скоростная работа и работа над техникой катания. Это самые важные составные части тренировок на совершенствование хоккейного катания.
- Нужно понимать: повторы гарантируют, что навыки станут постоянными, но только правильный повтор гарантирует, что навык будет правильным и постоянным. Только идеальная тренировка делает катание идеальным, поэтому тренироваться нужно с помощью идеальных тренировочных занятий.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ

Отводящие мышцы: внешние мышцы бедра, которые используются для отталкивания ногой в сторону от центра тяжести тела.

Приводящие мышцы: мышцы внутренней поверхности бедра и паха, которые используются для подтягивания ноги к центру тяжести тела.

Аэробный: относящийся к улучшению кислородного обмена в организме.

Анаэробный: отсутствие (с недостатком) кислорода в организме.

Угол разворота лезвия: угол (направление) поворота лезвия конька (толчкового или направляющего) на льду.

Центр тяжести: воображаемый круг диаметром около 3 дюймов (7,6 см) в среднем сечении тела (чуть выше талии). Чтобы генерировать мощность усилия, начало каждого толчка должно происходить из зоны, расположенной под этим центром.

Центробежная сила: это сила, направленная наружу круга и воздействующая на тело, движущееся по окружности этого круга. Эта сила тянет тело прочь от центра круга. Она равна центростремительной силе, но направлена в противоположном направлении.

Центростремительная сила: направлена к центру круга, она необходима для того, чтобы сменить обычное прямолинейное движение тела на движение по кругу. Эта сила воздействует на тело и тянет его вовнутрь, в сторону центра круга.

Супинатор: усиленная поддержка свода ступни в коньках.

Перешагивание: последовательность движений из двух шагов, используемая для выполнения маневра или ускорения по кривой.

Финт: обманное движение.

Грань (ребро) конька: остро заточенная грань лезвия конька, предназначенная для врезания в лед. В лезвии конька имеются две грани. В данном пособии последовательно используются следующие сокращения для обозначения разных ребер конька, на которых выполняются маневры хоккейного катания:

RFI — скольжение вперед на внутренней грани правого конька;

RFO — скольжение вперед на внешней грани правого конька;

RBI — скольжение назад на внутренней грани правого конька;

RBO — скольжение назад на внешней грани правого конька;

LFI — скольжение вперед на внутренней грани левого конька;

LFO — скольжение вперед на внешней грани левого конька;

LBI — скольжение назад на внутренней грани левого конька;

LBO — скольжение назад на внешней грани левого конька.

Плоское основание конька: положение конька, когда конек ставится на лед на обеих гранях одновременно. Скольжение в таком случае происходи по прямой линии.

Гибкость: способность обеспечить растяжение группы мышц с полной амплитудой движения.

Свободные ступня, конек, тазобедренный сустав, нога, плечо, сторона: части тела, соответствующие ненагруженному коньку, который не контактирует с поверхностью льда.

Полное распрямление: конечная фаза шага-отталкивания. Направляющая нога сильно согнута в колене, а толчковая нога выпрямлена, зафиксирована в коленном суставе и отнесена как можно дальше от корпуса.

Икроножная мышца: массивная мышца икры.

Направляющий конек: конек (ступня) ноги, на которой расположен вес тела во время скольжения по льду. Другое название — конек скольжения.

Паховые мышцы: мышцы паха (зоны в месте соединения бедра с корпусом).

Задние мышцы ноги: мышцы задней поверхности бедра.

Внутренние ребра конька: ребра лезвия конька, ближайшие к внутренним поверхностям хоккейных ботинок.

Внутренняя ступня (конек): при движении по кривой, это ступня (конек), ближайшая к центру круга или кривой.

Внутреннее плечо: при движении по кривой, это плечо, ближайшее к центру круга или кривой.

Скорость смены ног: частота смены ног или ступней в ходе катания на коньках.

Нижняя часть корпуса: часть тела, расположенная ниже тазобедренных суставов (таз, ягодицы, бедра, колени, икры, голеностопные суставы и пальцы ног).

Внешние ребра конька: ребра лезвия конька, ближайшие к внешней поверхности хоккейных ботинок.

Внешняя ступня (конек): при движении по кривой, это ступня (конек), ближайшая к внешней окружности круга или кривой.

Внешнее плечо: при движении по кривой, это плечо, ближайшее к внешней окружности круга или кривой.

Плиометрика (плиометрия): упражнения, при которых мышцы развивают максимальное усилие в кратчайший период времени, включая их пружинистое сжимание и разжимание.

Четырехглавые мышцы (мышцы бедра): мышцы передней стороны бедра.

Быстрота: скорость, с которой игрок переставляет ноги в процессе рывка (катания).

"Радиус": выпуклость лезвия хоккейного конька.

"Радиусная" заточка коньков: создание особой выпуклой кривизны лезвия в процессе заточки хоккейных коньков.

Катящаяся ступня, конек, тазобедренный сустав, нога, плечо, сторона: части тела, соответствующие коньку, который контактирует с поверхностью льда.

Толчковая нога (конек), или нога (конек) отталкивания: ступня ноги (конек), которой игрок отталкивается от поверхности льда, чтобы ускориться.

Носок конька: крайняя точка внутреннего или внешнего ребра конька, которая выполняет конечную фазу отталкивания.

Крутящий момент: сила скручивания или разворота корпуса.

Переход: изменение направления движения на льду, но не обязательно разворот со сменой положения корпуса с движения лицом вперед на движение спиной назад и наоборот.

Движение по кривой или по кругу: движение по часовой стрелке или против часовой стрелки.

Разворот: разворот со сменой положения корпуса с движения лицом вперед на движение спиной назад и наоборот. Разворот не обязательно включает изменение направления движения.

V-ромб: положение корпуса, в котором пятки сведены вместе, а колени разведены в стороны.

Разворот V-ромбом (открытый разворот): маневр из двух шагов, включающий разворот со сменой движения из положения спиной вперед в положение лицом вперед, когда ступни и колени игрока принимают форму V-ромба, прежде чем развернуться или сменить ногу.

ЛИТЕРАТУРА

Alter, M.J. 1998. Sports stretch. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

American Academy of Pediatrics. 2000. Intensive training and sports specialization in young athletes. Pediatrics 106:154-157.

American Sport Education Program. 2001. Coaching youth hockey. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Blatherwick, J. 1986. Team U.S.A. year round training. Colorado Springs, CO: Amateur Hockey Association of the United States.

Bloom, B. 1985. Athlete development: Phases of the learning model. Colorado: USA Swimming.

Bompa, T. 2000. Total training for young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.

Borms, J. 1986. The child and exercise: An overview. Journal of Sports Sciences 4: 3-20.

Clifford, C, and R. Feezell. 1997. Coaching for character. Champaign, IL: Human Kinetics.

Endestad, A., and J. Teaford. 1987. Skating for cross-country skiers. Champaign, IL: Leisure Press.

Faigenbaum, A., and W. Westcott. 2000. Strength and power for young athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.

Foeste, A. 1999. Women's ice hockey basics. New York: Sterling.

Hockey Canada. 2002. Hockey Canada safety manual. General Principles of Conditioning. Calgary.

Holum, D. 1984. The complete handbook of speed skating. Hillside, NJ: Enslow.

Minkoff, J., G. Varlotta, and B. Simonson. 2006. Ice hockey. Baltimore, MD: Williams and Wilkins.

Ozretich, R.A., and S.R. Bowman. 2001. Middle childhood and adolescent development. Oregon State University.

Powell, M., and J. Svensson. 1993. In-line skating. Champaign, IL: Human Kinetics.

Publow, B. 1999. Speed on skates. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siller, G. 1997. Roller hockey. Skills and strategies for winning on wheels. Indianapolis, IN:Masters Press.

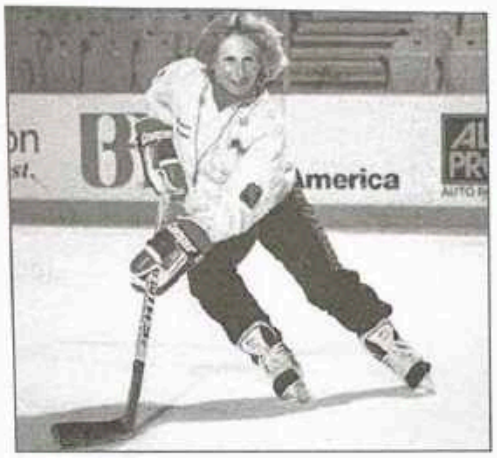
Small, E. 2002. Kids and sports. New York: Newmarket Press.

Sports Coach. 2004. Coaching young athletes.

Twist, P. 2007. Complete conditioning for hockey. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wenger, H. 1986. Fitness: The key to hockey success. Victoria, British Columbia, Canada: British Columbia Amateur Hockey Association.

ОБ АВТОРЕ



Лора Стамм — известный в мире специалист по обучению принципам скоростно-силового катания на коньках — обучает хоккеистов уже в течение 40 лет. Ее признали пионером современного скоростно-силового катания в Северной Америке. Первая женщина, когда-либо тренировавшая хоккеистов ведущей хоккейной лиги мира, Лора Стамм доказала хоккейному миру, насколько важна техника катания для успешной карьеры хоккеиста.

Стамм преподавала в хоккейных школах США и Канады, работала с игроками хоккейных команд колледжей и юношеских команд, игроками олимпийской команды США и профессиональными хоккеистами. Некоторые из ее бывших учеников стали тренерами и генеральными менеджерами команд НХЛ. Кроме того, Лора обучила тысячи игроков низших хоккейных лиг, профессиональных и любительских, способам увеличения скорости, подвижности и эффективности катания на льду.

Стамм работала с хоккеистами команд НХЛ "Лос-Анджелес Кингс", "Нью-Йорк Рейнджерс", "Нью-Йорк Айлендерс", "Нью-Джерси Девилз" и "Атланта (теперь — Калгари) Флеймс". Ее авторская методика скоростно-силового катания используется сегодня известными хоккейными командами разных стран.

С 1973 г. Стамм проводит курсы скоростно-силового катания в США и Канаде. Она лично тренировала и сертифицировала собственную группу инструкторов, которые преподают ее авторскую систему скоростно-силового катания во многих странах мира.

Лора Стамм часто выступает на совещаниях, симпозиумах и форумах тренеров по всему миру. В 2006 г. она представила свою систему на симпозиуме сертификации тренеров по программе пятого уровня организации "Хоккей США".

В январе 2007 г. о Лоре Стамм была опубликована статья в журнале "Хоккей США" как о самой известной женщине, работающей хоккейным тренером.

Стамм является выпускницей Корнуэльского университета по специализации "физиология". В 1971 г. она становится инструктором скоростно-силового катания в летней школе хоккея, директорами которой были Род Гилберт и Брэд Парк, тогда еще звезды НХЛ. Позднее она тренировала Боба Нистрома, звезду команды НХЛ "Нью-Йорк Айлендерс". После того как Стамм добилась впечатляющего успеха с Нистромом, она стала получать заказы от других команд НХЛ и ВХА (Всемирной хоккейной ассоциации), что положило начало ее блестящей карьеры в хоккее.

38.00

Навчальне видання

СТАММ Лора

Основи швидкісно-силового катання у хокеї

(російською мовою)

Редагування — Вікторія Зубаток
Комп'ютерне верстання — Денис Бєлокуров
Комп'ютерна правка — Алла Богдан
Коректура — Алевтина Ніколаєва, Любов Дименко

Підп. до друку 5.03.2012. Формат 70х100/16. Папір офсет.
Гарнітура Text Book. Друк офсет. Ум-друк. арк. 22,75.
Наклад 500 пр. Зам. 3-1091.

НУФВСУ, видавництво "Олімпійська література"
03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК 2078 від 27.01.2005.

Віддруковано у ПРАТ "Харківська книжкова фабрика "Глобус"
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 3985 від 22.02.2011.
www. globus-book.com