



ФЕДЕРАЦИЯ  
ХОККЕЯ

Физическая подготовка и основы движений  
для освоения технических элементов на льду

Докладчик: Кочнев А.А.































# Подготовка к тренировке

*Учитывая что только правильно выстроенное и стабильное тело спортсмена способно показывать максимальные результаты, выстраивать звенья тела укреплять мышцы нужно с первых дней занятий. Для получения максимального эффекта от тренировочного процесса и защиты от травм, а также улучшения формы структуры и качества движений мы применяем следующую последовательность методов и средств:*

- МФР;
- Мобилизация и динамический стретчинг;
- Упражнения активации мышечных групп;
- Упражнения на стабильность необходимых сегментов тела;
- Упражнения на силу и координацию.

В учебно-тренировочных занятиях применение методов МФР, техники мобилизации суставов и суставного разделения, а также упражнения стабилизации сегментов тела необходимо проводить в виде индивидуальных занятий и отдельной работы. Программы по увеличению мобильности и стабильности должны быть индивидуализированы и не мешать приобретению спортивной формы (не нужно равнять кривое дерево если оно и так хорошо себя чувствует, нужно всего лишь сохранить хорошую форму, не позволяя еще больше искривляться)

**В начале тренировки для подготовки ко льду мы применяем упражнения динамического стретчинга и активации ключевых групп мышц. Для создания правильной формы движения, активации верных стереотипов движения и укрепления связок, увеличения силы необходимых мышц наилучшим образом подходят легкоатлетические специально-беговые упражнения с задачей на контроль осанки, стопы либо, выпрямления бедра и движением от ТБС, а также постановкой ноги под себя.**

Вне зависимости от уровня подготовленности СБУ позволяют приобрести необходимую легкость движений и правильность усилий при выполнении беговых упражнений на земле что положительно сказывается на показателях ускорения на льду.





















































