

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Методические рекомендации:

«10 способов развития скорости в хоккее».

Выполнила:

Алехина Е.В

Зам. директора по СП

МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2023

10 способов развития скорости в хоккее

Работа ног — одна из основных частей в хоккее. Если у тебя есть огромное желание стать величайшим хоккеистом, тебе необходимы быстрые ноги. Фокусируемся на том, чтобы улучшить скорость работы мышц так же, как и их силовые показатели. Узнав несколько новых упражнений, у тебя будет шанс стать лучшим хоккеистом.

1. Бег по холмам

- **Увеличивает силу и скорость ног**

Найди подходящий склон с хорошей поверхностью (в идеале — подстриженный газон) и наклонностью около 15-25 градусов.

- **Забегания с ускорением**

Делай ускорение 5 секунд, затем отдыхай 30. Делай от 5 до 15 повторений, в зависимости от уровня твоей подготовки. Короткая перегрузка в сочетании с сопротивлением развивает не только силу в ногах, но и, прежде всего, скорость, которая является решающей в совершении одиночных быстрых движений.

- **Спринт на спуске**

Если ты действительно хочешь бросить себе вызов после ускорений в гору, то, вместо того, чтобы отдыхать, разворачивайся и делай спринт на спуске. Затем возьми 30-секундный перерыв и начинай снова, повторяя процесс 5-15 раз.



2. Бег по лестнице (увеличивает силу ног)

Ты, вероятно, уже видел, как многие хоккеисты взяли этот метод усиления ног себе на вооружение. Бег по лестнице является высокоинтенсивным упражнением, которое, к тому же, сжигает калории. Тебе понадобится высокий длинный лестничный марш, по которому можно бежать хотя бы 10 секунд. Как только ты достиг вершины, сделай небольшой перерыв (если необходимо), и беги обратно. Внизу снова делай перерыв. Не забывай отталкиваться от каждой ступеньки.



3. Прыжки на скакалке (улучшает работу ног)

В настоящее время скакалки пользуются огромной популярностью среди хоккеистов, большинство спортсменов в обязательном порядке включают в свой тренировочный процесс прыжки со скакалкой. Такие тренировки позволяют укрепить дыхательную систему, сердечнососудистую систему. Упражнения со скакалкой помогут сделать силуэт более стройным и подтянутым, укрепят икроножные мышцы, помогут сбросить вес.

Вот пример 10-ти минутной тренировки:

- «Быстрые ноги»: 3x30 сек, отдых между подходами 15 сек
- Боковые прыжки: 3x30 сек, отдых между подходами 15 сек
- Растасовка Али: 3x30 сек, отдых между подходами 15 сек
- Прыжки на одной ноге: 3x5 сек, на каждой ноге, отдых между подходами 10 сек
- Прыжки на одной ноге в стороны: 3x5 сек, на каждой ноге, отдых между подходами 10 сек
- Двойные прыжки 2x10 (всего 20)

4. Зеркало (помогает улучшить реакцию ног)

Установи две фишки на расстоянии 5-10 метров друг от друга на прямой линии. Найди партнёра, предпочтительно кого-то, кто намного проворнее и быстрее тебя. Ты и оппонент встаёте напротив друг друга на расстоянии 50 см по разные стороны линии. Партнёр должен пытаться прорваться сквозь тебя (но не касаясь), а ты должен преграждать ему путь, отражая и совершая его движения.

5. Упражнения на лестнице (увеличивает взрывную силу ног)

Найди тренировочную лестницу и помести её на ровной поверхности. Суть в том, чтобы очень быстро вскакивать в каждый квадратик различными способами (со стороны или спереди). Это помогает улучшить взрывную силу и скорость твоих ног.



6. Упражнения с эспандером (улучшают координацию мышц ног)

Можно приобрести эспандер для работы над силой ног, усиления мышц, улучшения координации, а также для улучшения равновесия, потому что этот тренажер способствует правильной нагрузке важнейшей группы мышц, задействованных при совершении быстрых движений. Они недорогие, безопасные и удобные для домашнего использования. Эффективное использование эспандера стало причиной появления его в арсенале всех тренеров. Ты можешь использовать эспандер любым способом, и он будет тебе полезен, и неважно, каким видом спорта ты занимаешься.



7. Прыжки на куб (помогут увеличить пружинность ног)

Запрыгивания на куб — отличная форма плиометрической тренировки, которая добавляет взрывную силу и пружинность костям. Ты можешь использовать боксы любой высоты, в зависимости от уровня подготовки.



8. Мини барьеры (помогут увеличить скорость ног)

Мини барьеры — это набор небольших барьерчиков, весом до 500 граммов. Через них можно перешагивать и перепрыгивать. Здесь есть сходство с упражнениями с лестницей, но выполняя их, ты еще более разовьёшь ловкость, которая как ничто другое влияет на скорость ног.

9. Базовые элементы брэйк данса (помогут улучшить координирование ног)

Да, это не шутка. Возможно это и не самый лучший способ достигнуть быстрых ног, но разучивание нескольких базовых элементов брэйк данса (не нижнего, а в котором содержатся движения ногами и бёдрами) хорошо послужит тебе в некоторых смыслах. Сюда пвключается ритм, равновесие, координирование ног, а также их положение. Множество движений, шагов и поворотов здесь очень похожи на то, что ты должен уметь делать в ринге.

10. Работа над гибкостью (поможет получить меньше травм ног)

Последний способ может показаться слишком простым, но правда в том, что чем более развита у тебя гибкость, тем больше у тебя вариантов положения ног. А следовательно ты будешь менее подвержен риску получить травмы. Улучшить растяжку можно только взяв привычку делать упражнения на гибкость ежедневно. Это означает, что ты должен делать это каждое утро, перед тренировкой и после неё, а также перед сном. Делай разнообразные упражнения, начиная очень плавно и постепенно увеличивая усилие.

