

Специальная утренняя зарядка хоккеиста тренировочного этапа спортивной подготовки

На специальную зарядку каждое утро надо отводить час свободного времени. В первой части этой зарядки выполняется утренняя пробежка на 400–500 метров. Затем, в течение нескольких минут (5-10) выполняются различные гимнастические упражнения. Если эта зарядка проходит на свежем воздухе, то лучше всего все гимнастические упражнения выполнять в движении. Это могут быть всевозможные подскоки или прыжки, прыжки через скакалку, подбрасывание мяча ногами.

Но это все были подготовительные упражнения. К основным относятся: отжимания (десять – пятнадцать раз), приседания на двух ногах (десять – пятнадцать раз), различные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Мышцы брюшного пресса надо осуществлять не менее трех раз в неделю.

Упражнение 1

1. Лягте на спину, руки за голову.
2. Поднимите прямые ноги и выполните маховые движения в течение 6–9 секунд.
3. Опустите ноги.
4. Повторите упражнение 12–16 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте на пол(скамейку, землю).
2. Поднимите прямые ноги и выполните ими перекрестные движения в течение 6–9 секунд.
3. Повторите упражнение 12–16 раз.

Упражнение 3

1. Лягте на спину. Руки вдоль туловища. Ноги согнуты.
2. Поднимите плечи и на выдохе сделайте короткие, резкие движения руками вперед.
3. Поясница при выполнении упражнения прижата к полу.
4. Повторите упражнение 8-10 раз.

Упражнение 4

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях. Стопы плотно прижмите к полу. Руки вытяните перед собой.
2. Не отрывая стопы от пола, попытайтесь плавно сесть. Спину держите прямо.
3. Не устремляйте вперед руки, тяните вперед грудь.
4. Не выпрямляйте согнутые в коленях ноги. Приблизьте грудь к коленям.
5. Задержитесь в достигнутом состоянии несколько секунд.
6. Медленно лягте на спину.
7. Немного отдохните и повторите это упражнение десять – восемь раз. Не забывайте: медленно вперед, медленно – назад.
8. Избегайте резких движений, чтобы не сорвать мышцы поясницы.

Попробуйте выполнять такие упражнения, как приседания с партнерами на плечах, по четыре – пять раз, затем поменяйтесь местами. Попробуйте присесть с партнером в

паре, спиной друг к другу, скрепив вместе руки. После каждого упражнения обязательно надо попрыгать с потряхиванием руками или сделать легкую пробежку.

Для хоккеиста важно быть быстрым, выносливым, сильным, поэтому следует основной упор делать на упражнения, вырабатывающие эти качества. Для выносливости надо не просто бегать по беговой дорожке, а быстро взбегать по лестнице. Поначалу это будет делать достаточно трудно, но постепенно мышцы ног окрепнут, и делать это будет не так тяжело.

Полезна ходьба на руках, когда ваши ноги поддерживает партнер. Постоянно ищите что-то новое и старайтесь разнообразить свои тренировки. Включайте в них бег, имитирующий бег на коньках, прыжковые упражнения. Обязательно должны быть упражнения на подтягивание на перекладине (шесть – восемь раз).

Один раз в неделю устраивайте себе небольшой кросс, после гимнастических упражнений и разминки бегайте в течение пятнадцати минут, постепенно увеличивайте продолжительность кроссов и также постепенно наращивайте скорость.