

**КРАСНАЯ  
МАШИНА** ★★★★★  
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



10



**ПРАВИЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ  
К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА**



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР





Президент Федерации хоккея России  
Владислав Александрович Третьяк

**Г**лобальная цель хорошего наставника – научить правильно тренироваться своих воспитанников. Тренер обучает технике, расставляет акценты в физической подготовке, беспокоится о психологическом климате в команде и даёт ценные практические советы. Очень важно, чтобы юные хоккеисты все время получали знания о тренировочном процессе, постоянно обучались новому. Тогда процесс спортивной подготовки становится максимально гармоничным, каждый сезон даёт возможность что-то улучшить.

По-настоящему жаль, что прошлый сезон был закончен досрочно. Впрочем, это не повод откладывать дела: необходимо собраться с силами, проанализировать достижения, учесть допущенные просчёты и начать подготовку к новому сезону.

Эти практические рекомендации дают сведения об очень важном аспекте спортивной подготовки – возвращение к систематическим занятиям после долгого перерыва.

Убежден, наши тренеры позаботились о «домашнем задании», и возвращение к тренировочным занятиям пройдет легко, а несколько добрых советов – половина успеха!



Председатель Правления Федерации хоккея России  
Аркадий Романович Ротенберг

**К**лючевое правило в детско-юношеском хоккее – это укрепление здоровья детей. Грамотный тренер всегда точно рассчитывает нагрузки, принимая во внимание физические возможности и возрастные особенности своих воспитанников. Тогда занятия проходят в удовольствие, совершенствуются навыки и умения, а у детей появляется устойчивый интерес к хоккею.

В занятиях хоккеем важную роль играют системность и регулярность. Все же иногда тренеру приходится снизить нагрузки или вовсе прекратить занятия. Причины этому в наши дни могут быть самые разные.

Приступить к занятиям после долгого перерыва – сложная задача. Чтобы качественно организовать занятия, необходимо учитывать не только физические возможности воспитанников, но и их психологическое состояние, чётко представлять, какие изменения произошли в организме детей во время длительного отдыха.

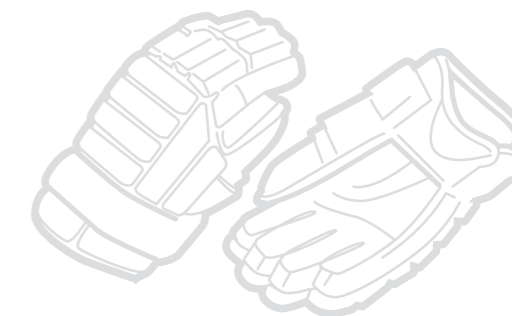
Предложенные нами рекомендации помогут построить тренировочный процесс правильно. Уверен, наши тренеры сделают предстоящие после долгого перерыва занятия эффективными для гармоничного физического и интеллектуального развития детей.



## ВВЕДЕНИЕ

Вынужденные перерывы в спортивной подготовке хоккеистов случаются часто, к сожалению, от них никто не застрахован. Основная причина – травматизм или простудные заболевания. По этой причине хоккеисту приходится на некоторое время отказаться от тренировочных занятий, затем проявить терпение и удвоить трудолюбие, чтобы вернуться в команду в должной спортивной форме.

Впрочем, не всегда причиной перерывов в тренировке являются травмы. Иногда хоккеист прерывает групповые занятия, потому что находится в поисках новой команды, иногда тренировочный процесс ставится на «паузу» по независящим от нас обстоятельствам. Пожалуй, наиболее сложным будет остановиться в тот момент, когда есть силы и уверенность завершить начатое, достичь запланированные цели.



Глава штаба ФХР  
Первый вице-президент Федерации хоккея России  
Роман Борисович Ротенберг

**Н**ациональная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» стартовала в 2018 году. За два года команда Федерации хоккея России во многом усовершенствовала систему подготовки спортивного резерва в нашем хоккее.

Одна из наших ключевых задач – информационная поддержка тех, кто составляет основу российского хоккея: тренеров, специалистов, занимающихся. Мы разрабатываем научно-практические рекомендации, всесторонне охватывающие все вопросы спортивной подготовки юных хоккеистов.

Эти рекомендации разработаны группой экспертов ФХР, в которую вошли спортивные психологи, врачи, тренеры. Главная идея рекомендаций состоит в том, что тренер хоккейной команды всегда должен просчитывать свои действия на несколько шагов вперёд, чтобы обеспечить преимущество в самый важный момент. «10 Правил» позволят выбрать верные решения и грамотно вернуться к тренировочным занятиям после перерыва.







С психологической точки зрения возвращение к тренировкам после недавнего вынужденного перерыва не вызовет особых проблем. Безусловно, все соскучились по хоккею, с нетерпением ждут начала предсезонки и сезона, готовы проявить «тройное» трудолюбие. Тем не менее, этот перерыв имеет несколько важных особенностей, которые должны непременно учитываться при планировании нового сезона.

Во-первых, сезон завершился неожиданно, в разгар «игр на выбывание», а это значит, что большинство хоккеистов находились на пике спортивной формы. Во-вторых, боль-

шинство хоккеистов «выпали» из привычного ритма на длительное время, прекратили групповые занятия, что негативно отразилось на спортивной форме.

В-третьих, перерыв был связан с огромным стрессом, психологическим давлением, повышенной тревожностью, беспокойством за будущее. Поэтому возвращение к тренировкам должно начинаться с позитивного психологического настроя и уверенности в успехе. Очень важно выбрать правильный стартовый темп и ритм, быть готовым преодолеть любые трудности, вернуть спортивную форму.

*Ваша команда ФХР*

## АДАПТАЦИЯ

Наш организм постоянно адаптируется к условиям внешней среды. Это происходит благодаря тому, что в организме уже имеются готовые механизмы срочной адаптации.

Тренировочные занятия – хороший пример перехода срочных адаптационных реакций организма в долговременные изменения.

Благодаря долговременным изменениям в организме повышается специальная работоспособность, происходит рост технического мастерства хоккеистов.

Основное правило повышения уровня спортивного мастерства – планомерно увеличивать физические нагрузки и постоянно усложнять условия тренировки и соревнований.

Резкие вынужденные перерывы в тренировочном процессе из-за травм или простудных заболеваний замедляют движение спортсмена к цели.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ (ОТ ЛАТ. ADAPTATIO - ПРИСПОСОБЛЕНИЕ) - ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ. «ЖИЗНЬ - ПОСТОЯННОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К УСЛОВИЯМ СУЩЕСТВОВАНИЯ»**

*И. М. Сеченов*



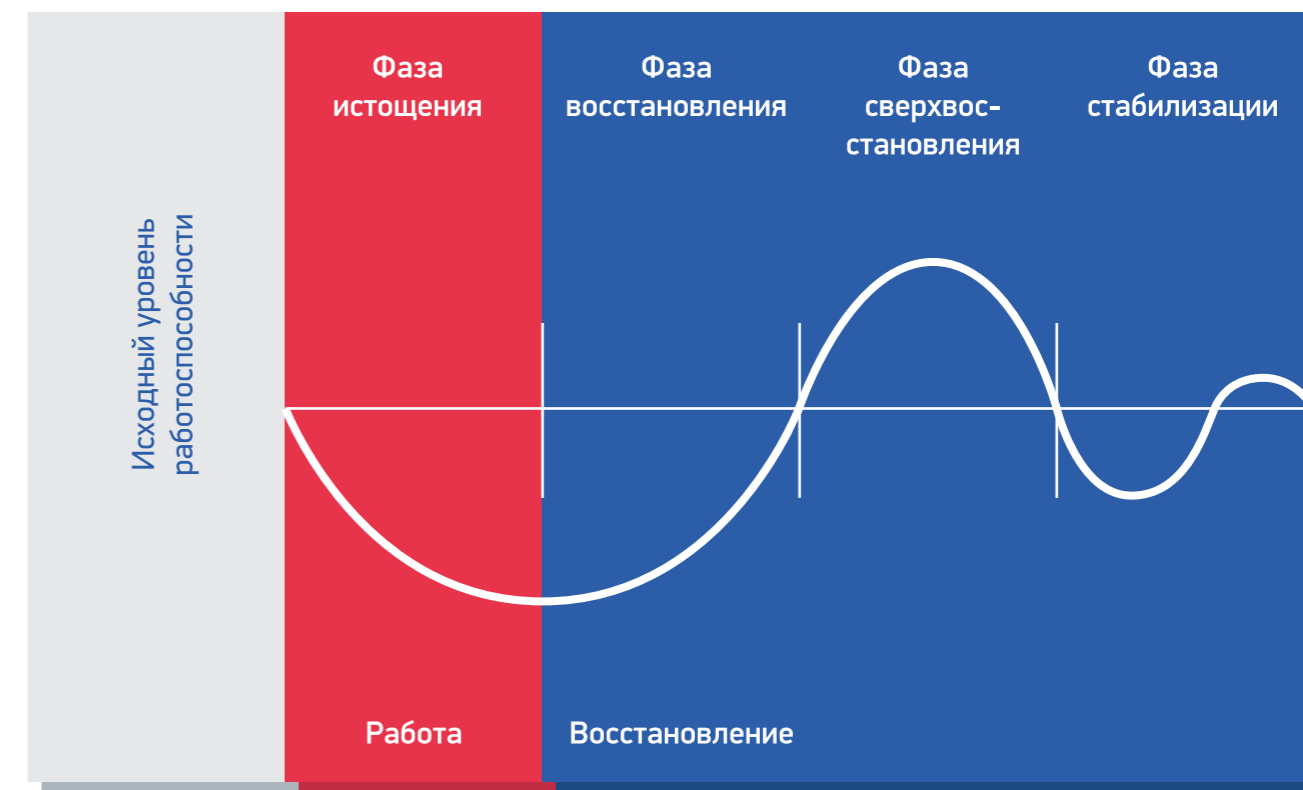
«СРОЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИНЯТО СВЯЗЫВАТЬ СО СДВИГАМИ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИМИ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ФАЗЕ ДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И В ПЕРИОД СРОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. СРОЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ НАБЛЮДАЕТСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ДО 1,5 ЧАСОВ»

Тренерам известно: чтобы получить серьёзный и устойчивый эффект от тренировочных занятий, потребуется несколько недель. Изменения в организме спортсменов происходят каждый день и не всегда сразу заметны, но опытный тренер способен различить мельчайшие перемены в работоспособности своих воспитанников и отследить тренировочные эффекты после каждого занятия или матча.

«КУМУЛЯТИВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ – ЭТО «СУММА» СРОЧНЫХ И ОТСТАВЛЕННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ. КУМУЛЯТИВНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ ВЫРАЖАЕТСЯ В ПРИРОСТЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УЛУЧШЕНИИ СПОРТИВНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАБЛЮДАТЬ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ»

«ОТСТАВЛЕННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРИОДА ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО СУТОК ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ. В ЭТОЙ ФАЗЕ ОРГАНИЗМ ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЗАТРАЧЕННЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ.»

## Эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации) работоспособности в период отдыха после выполнения работы\*



Задача тренера – подбирать такие нагрузки, чтобы они соответствовали возможностям воспитанников и были стимулом для адапционных изменений. Тогда тренировочный процесс будет максимально эффективным за счёт «эффекта сверхвосстановления».

«Эффект сверхвосстановления» наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха. Наиболее отчётливо «эффект сверхвосстановления» заметен через несколько недель тренировки.

Обычно очевидный рост работоспособности спортсмена требует от четырёх до восьми недель. После резкого прекращения занятий возвращение к исходному уровню происходит примерно в те же сроки и с той же скоростью.

«ОБРАТИМЫЙ ХАРАКТЕР АДАПТАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СВЯЗЫВАЮТ С ФЕНОМЕНОМ СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ (ЭФФЕКТ СВЕРХВОССТАНОВЛЕНИЯ)»



## ДЕАДАПТАЦИЯ

Любой вынужденный перерыв в соревновательном периоде в хоккее связан с прекращением воздействия специфических физических нагрузок. В соревновательном периоде хоккеист находится на пике своей спортивной формы. На его организм воздействует множество факторов и условий, которые очень сложно повторить.

Хоккейным тренерам хорошо известно, что значит «потерять» проверенных хоккеистов на пару важных матчей: ломаются наигранные сочетания звеньев, происходит нарушение баланса по всем компонентам групповой и командной игры.

Что происходит с организмом спортсмена, когда резко прекращены тренировки и соревнования? Рассмотрим последовательность изменений.

«ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ  
ДЕАДАПТАЦИЯ - ПРОЦЕСС  
ВОЗВРАТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
СИСТЕМ ОРГАНИЗМА К УСЛОВНОЙ  
НОРМЕ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ  
ДЕЙСТВИЯ ФАКТОРА  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
ВОЗДЕЙСТВИЙ»



Благодаря «эффекту сверхвосстановления» в первые несколько часов произойдет возврат к исходному уровню и даже некоторое повышение скоростно-силовых способностей хоккеиста. Через 24 часа восстановится исходный уровень скоростной выносливости хоккеистов. Дальнейшее восстановление энергетических затрат организма произойдет в ближайшие 48-72 часа.

Следует обратить внимание, что скорость восстановления у хоккеистов одной команды может отличаться. Это будет зависеть от множества факторов: возраст, исходный уровень подготовленности, напряженность соревновательного процесса. Тем не менее, полное восстановление биоэнергетических функций произойдет приблизительно одновременно.

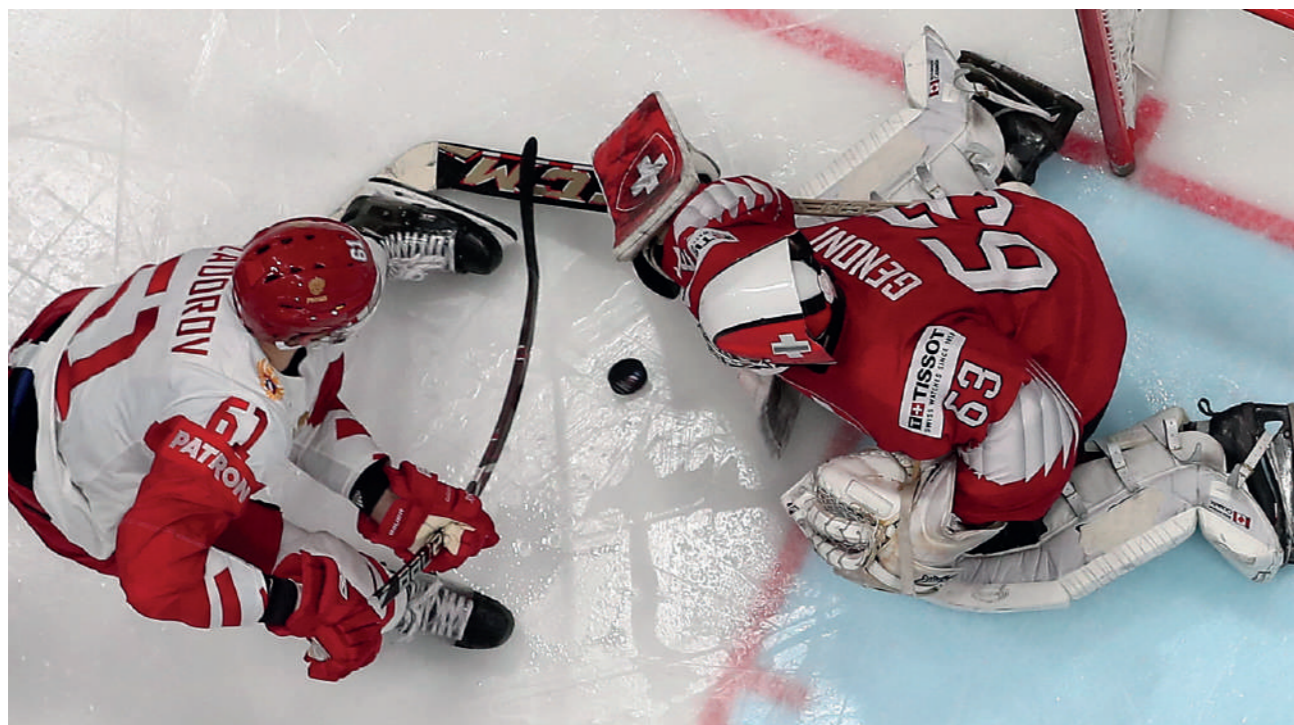


После прекращения тренировочных и соревновательных воздействий возвращение организма спортсмена к исходному уровню будет проходить в обратном порядке. Во-первых, медленно начнёт снижаться эффективность действий и движений хоккеиста во время занятий на льду. Выполнение одних и тех же технических приёмов со временем будет требовать больше усилий, возможно, пропадёт «лёгкость», процесс «вработывания» станет тяжелее и дольше. Первые признаки снижения эффективности спортсмены ощущают уже через 1-3 дня после перерыва, через 3-7 дней признаки станут более заметными и проявятся визуально, а через 10-14 дней потребуется полноценная тренировочная программа для возвращения к исходному уровню.

Затем происходит снижение физиологических показателей, отвечающих за качество

и продолжительность специальной работы хоккеиста. Уменьшится время «мощной» работы, так необходимой в хоккее. Переигранные смены будут даваться особенно тяжело, что сразу отразится на качестве технических действий и, возможно, приведёт к существенному упрощению игры.

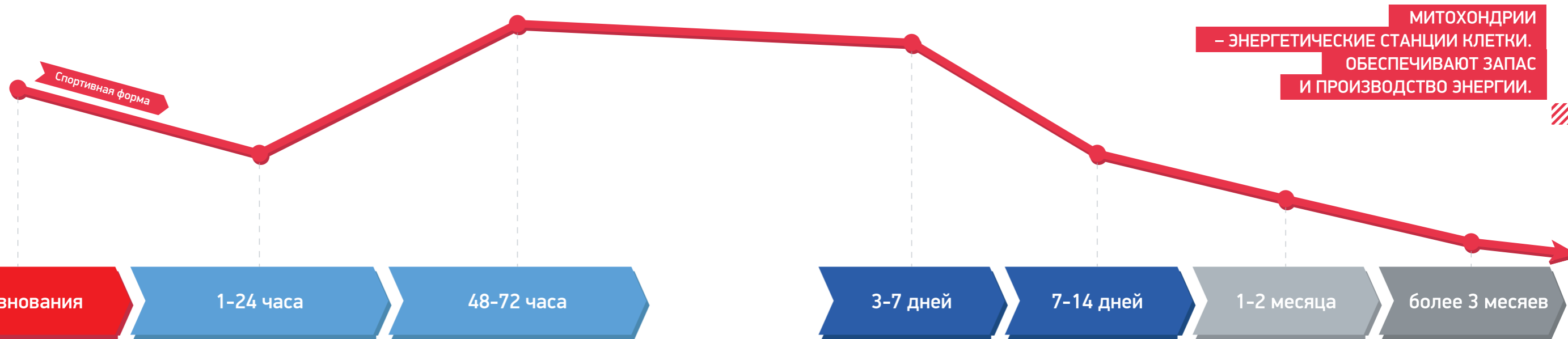
Снижение показателей мощности – процесс длительный; его продолжительность во многом зависит от индивидуальных особенностей хоккеиста, уровня подготовленности, мотивации, внешних условий. Во многом поэтому высококвалифицированные хоккеисты – даже после длительного перерыва – могут быстро вернуться в тренировочный процесс. Конечно, это всегда требует напряжённой работы организма спортсмена, что может стать причиной истощения адаптационных возможностей.



Чем дольше вынужденный перерыв у хоккеиста, тем больше потребуется времени и адаптационных ресурсов для возвращения к исходному уровню. Так, из-за травм и простудных заболеваний хоккеисты вынуждены прекращать занятия в течение сезона. В период возвращения спортсмена к тренировочному процессу после перенесённых заболеваний или травм часто в спортивной практике происходит так называемое «форсирование нагрузок». Делается это для того, чтобы в короткие сроки достигнуть необходимого уровня спортивной формы. Такой подход позволяет достаточно быстро вернуть хоккеиста в команду, но в перспективе может иметь негативные последствия для организма спортсмена. «Форсирование нагрузок» по-

сле перерывов часто приводит к истощению адаптационных резервов организма. Это проявляется в снижении работоспособности и ухудшении показателей динамики спортивных достижений.

Таким образом, многократное повторение циклов «адаптация – реадaptация», характерное для хоккея, имеет высокую «физиологическую цену» для организма и существенно истощает адаптационные возможности спортсмена. Самым эффективным будет процесс с адекватными по величине тренировочными нагрузками. Это поспособствует поддержанию и повышению уровня ведущих функциональных систем хоккеиста.



<p><b>Матч плей-офф ▲</b></p> <p>Максимальный уровень физической и психической работоспособности хоккеиста в сезоне.</p> <p>14</p>	<p><b>КрФ, гликоген ▲</b></p> <p>Восстановление и суперкомпенсация анаэробных механизмов энергообеспечения. Скорость метаболизма возрастает примерно на 30-50%. Мощность повышается.</p> <p>15</p>	<p><b>Белки и жиры ▲</b></p> <p>Восстановление энергетических ресурсов, клеточных структур. Скоростная выносливость увеличивается. Незначительно снижается уровень эндорфинов и адреналина, что может быть причиной перепадов настроения.</p> <p>13</p>
--	--	---

**МПК – ПОКАЗАТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ПОГЛОЩАТЬ И УСВАИВАТЬ КИСЛОРОД. ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ОТРАЖАЕТ АЭРОБНУЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛОМ МОЖЕТ ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА**

<p><b>Полное восстановление =</b></p> <p>Полное восстановление энергетических ресурсов и клеточных структур. Уменьшается эластичность мышц, снижаются показатели аэробной ёмкости.</p> <p>15</p>	<p><b>Снижение МПК ▼</b></p> <p>Снижается аэробная производительность на 5-10%. Ухудшаются силовые показатели, примерно на 3-5%. Снижение скорости метаболизма. Начинает уменьшаться количество митохондрий в мышцах. Снижение эффективности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, имеется риск повышения артериального давления.</p> <p>16</p>	<p><b>Снижение МПК ▼</b></p> <p>Снижение аэробной производительности на 10-15%. Уменьшение мышечной массы. Ухудшение силовых показателей пока несущественно. Снижение скорости метаболизма. Запасы гликогена снижаются примерно на 20%. Снижение эффективности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>15</p>	<p><b>Снижение силы ▼</b></p> <p>Снижение аэробной производительности на 15-20%. Уменьшение мышечной массы. Ухудшение силовых показателей, примерно на 10-12%. Снижение скорости метаболизма. Начинаются структурные изменения в мышцах. Снижение эффективности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>16</p>
--	---	--	---



## Какие изменения происходят после того, как вы резко прекратили тренировочные занятия?



## 10 ПРАВИЛ ВОЗВРАЩЕНИЯ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ

### Хоккеисты возрастных групп 5-7 лет

1

«Позитивная атмосфера»

- Обеспечьте позитивную атмосферу ваших занятий. Возвращение к занятиям после перерыва для многих занимающихся будет серьёзным стрессом. Создайте благотворный эмоциональный фон: помните не только о физической, но и о психологической адаптации.

2

«Больше информации»

- Поинтересуйтесь, как ваши воспитанники проводили время, когда не было групповых занятий. Это позволит более аккуратно подобрать нагрузки.

3

«Безопасность»

- Применяйте в занятиях те упражнения, которые будут соответствовать возрасту и, главное, физическому состоянию ваших воспитанников сегодня. Используйте безопасный инвентарь. Перед началом занятий проверьте инвентарь и экипировку занимающихся. Напомните о правилах и сигналах тренера.

4

«Начинайте медленно»

- Рекомендуем первые две-три недели занятий внимательно следить за уровнем интенсивности и величиной нагрузки, избегать длительных монотонных упражнений.

5

«Занятия на открытом воздухе»

- Организуйте занятия на открытом воздухе в рекреационных зонах. Используйте в занятиях достаточное количество аэробных нагрузок. Это могут быть подвижные игры или просто быстрые танцы.



6

«Питьевой режим»

- Помните о питьевом режиме. Обезвоживание приводит к снижению работоспособности, провоцирует сухость слизистой оболочки, делая её более уязвимой для проникновения вирусов.

7

«Больше играйте!»

- Больше играйте! Игра по-прежнему остаётся главным средством в занятиях.

8

«В начале занятия вне льда»

- Подготовьте опорно-двигательный и вестибулярный аппарат детей к занятиям на льду. Для этого вам, возможно, понадобится несколько больше тренировочных занятий вне льда, чем это требуется обычно.

9

«День активного отдыха»

- Сделайте дополнительный день отдыха в первую неделю занятий, но попросите родителей провести этот день активно. Возможные варианты: сходить в поход, выезд на природу, выезд к открытой воде.

10

«Знакомые упражнения и игры на льду»

- Начните занятия на льду с хорошо знакомых и несложных упражнений.



## Хоккеисты возрастных групп 8-10 лет

1

«Втягивающие недели»

- Используйте по крайней мере два втягивающих микроцикла с тренировочными занятиями малого объёма и интенсивности. Подбирайте несложные упражнения, играйте. Рекомендуем первые две недели занятий внимательно следить за уровнем интенсивности, использовать непродолжительные интересные упражнения. Обеспечьте позитивный настрой!

2

«Оценка исходного уровня»

- Оцените физическое состояние и работоспособность ваших воспитанников. Для этого используйте самую лёгкую аэробную нагрузку. Скорее всего, работоспособность ваших воспитанников будет на более низком уровне, чем раньше. Это будет заметно визуально, также возрастёт потребление воды на тренировочном занятии. Поэтому рекомендуется две-три недели включать в занятия малоинтенсивные аэробные нагрузки, чтобы восстановить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

3

«Подготовьтесь к занятиям на льду»

- Перед началом занятий на льду хорошо подготовьте опорно-двигательный и вестибулярный аппарат ваших воспитанников. Возможно, это потребует больше времени, чем обычно, поскольку из-за отсутствия физических упражнений произошло снижение мышечной массы, эластичности связочного аппарата и прочности костной ткани.

4

«Адекватные нагрузки»

- Используйте в занятиях те упражнения и нагрузки, которые точно будут соответствовать возрасту и, главное, физическому состоянию ваших воспитанников сегодня. Оцените, какие двигательные способности после перерыва требуют большего внимания.



5

«Больше разнообразия»

- Со второй недели тренировочных занятий активнее используйте упражнения на развитие силовых способностей, требующие проявления ловкости. Для этого планируйте в занятиях больше упражнений игровой направленности с задействованием различных мышечных групп. Начинайте с упражнений для верхнего плечевого пояса.

6

«Разминка!»

- Уделяйте особое внимание подготовительной части занятия. В заключительной части используйте упражнения на развитие гибкости.

7

«Повторение на льду»

- В занятиях на льду сделайте акцент на знакомых упражнениях с технической направленностью. Постепенно включайте упражнения с более высоким уровнем координационной сложности.

8

«Питьевой режим»

- Не забывайте о питьевом режиме. Обезвоживание приводит к снижению работоспособности, провоцирует сухость слизистой оболочки, делая её более уязвимой для проникновения вирусов.

9

«Сохранять энергию»

- Обеспечьте занимающимся быструю смену мокрой одежды на сухую после тренировочного занятия. Так они смогут избежать переохлаждения и потери энергии.

10

«Занимайтесь в группах»

- Уровень подготовленности занимающихся может существенно отличаться, поэтому в групповых упражнениях подбирайте участников по силам. Чтобы обеспечить высокую моторную плотность занятий, используйте «станционный» метод.





## Хоккеисты возрастных групп 11-16 лет

### 1 «Аэробные нагрузки»

- Обеспечьте условия и время для восстановления аэробных возможностей хоккеистов. Аэробные нагрузки приведут в порядок дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Используйте различные аэробные упражнения: бег, езду на велосипеде, плавание. Плавно увеличивайте продолжительность упражнений, а после второй недели – интенсивность.

### 2 «Общая силовая подготовка»

- Со второй недели включайте в подготовку упражнения на развитие силовых способностей с собственным весом, начинайте с верхнего плечевого пояса. Обеспечьте достаточно времени, чтобы заниматься развитием гибкости. Со второй недели используйте упражнения для развития силовой ловкости.

### 3 «Хорошо подготовьтесь к занятиям на льду»

- Перед началом занятий на льду хорошо подготовьте опорно-двигательный аппарат воспитанников. Возможно, это потребует больше времени, чем обычно, поскольку из-за отсутствия физических упражнений произошло снижение мышечной массы, эластичности связочного аппарата и прочности костной ткани.

### 4 «Поставить цель, определить задачи»

- Определите для себя, какие показатели будут ориентиром, чтобы вернуться к прежнему режиму тренировок. Прежде чем приступить, рекомендуем более детально разработать план. Определите задачи и цель на ближайшие 3-4 недели. Убедитесь в том, что ваша цель:

- конкретная – «Теперь все могут пробежать 10 кругов за 3,5 минуты – всё, как и раньше!»
- измеримая – отслеживайте успехи на пути к достижению цели и регулярно делайте измерения, контролируйте время отрезков, количество выполненных повторений, ЧСС
- достижимая – требования должны строиться с учётом текущего состояния спортсменов, вы ориентируетесь на исходные данные и динамику; даже если всё идёт медленно, наберитесь терпения, не «форсируйте нагрузки»!
- актуальная – убедитесь в том, что текущие цели соответствуют вашим интересам, потребностям и возможностям.

### 5 «Разминка!»

- Уделяйте особое внимание подготовительной части занятия, включайте координационные упражнения. В заключительной части используйте упражнения для развития гибкости, а также аэробные нагрузки: бег, велосипед.

### 6 «Питьевой режим»

- Не забывайте о питьевом режиме. Обезвоживание приводит к снижению работоспособности, провоцирует сухость слизистой оболочки, делая её более уязвимой для проникновения вирусов.

### 7 «Технические приоритеты»

- В занятиях на льду сделайте акцент на знакомых упражнениях с технической направленностью, после двух недель занятий переходите к технико-тактической подготовке, включайте интеллектуально сложные задания.

### 8 «Сохраняйте энергию»

- Обеспечьте занимающимся быструю смену мокрой одежды на сухую после тренировочного занятия. Так они смогут избежать переохлаждения и потери энергии.

### 9 «Контролируйте тренировочный процесс»

- Контролируйте функциональное состояние ваших воспитанников, делайте это самостоятельно в каждом занятии, используя пульсометрию, привлекайте медицинский персонал для более сложных тестов.

### 10 «Рациональное питание»

- Обеспечьте возможность своевременного рационального питания, чтобы восполнить энергетические затраты тренировочных занятий.



## ЕСЛИ СНОВА ПЕРЕРЫВ?

В карьере хоккеиста случаются ситуации, когда происходит внезапная пауза: простудные заболевания, травмы, поиск новой команды. Основное правило – в любой ситуации продолжать тренироваться и готовиться к решению любых самых сложных задач в перспективе, поддерживать спортивную форму.

Уверены, наши научно-методические рекомендации будут актуальными и помогут ре-

шать самые сложные задачи. Главное правило – находить возможность продолжать занятия, поддерживать спортивную форму, быть готовым психологически к любым вызовам. Тогда при возобновлении занятий адаптация пройдёт проще и с меньшими затратами ваших резервов.

