# Физиологическая и энергетическая характеристика в хоккее

Физическая подготовка является важнейшей частью тренировочного плана любого спортсмена. Особенно это важно для тех, кто занимается видами спорта, в которых физические данные сильно зависят от физической формы, например, хоккеем. Для достижения максимальных результатов необходимо понимать физические аспекты хоккея, физиологические и энергетические характеристики, необходимые для успешной игры.

В хоккее для достижения успеха важны анаэробный и аэробный уровни физической подготовки. Анаэробные тренировки позволяют игрокам быстрее достигать максимальной скорости и ловкости, а также улучшают их способность быстрее восстанавливаться после тяжелых нагрузок на льду. Аналогичным образом, аэробная подготовка повышает выносливость игроков во время длинных смен или в игровых ситуациях, когда происходит много физических контактов, изменений направления и скорости движения. Для успешной игры на льду игроки должны быть способны поддерживать высокий уровень интенсивности в течение длительных периодов времени.

Наряду с уровнем аэробной и анаэробной физической подготовленности значительную роль в успехе в хоккее играет и мышечная сила. При этом различные группы мышц должны работать по-разному в зависимости от их функции по отношению к специфическим для конькобежного спорта движениям, таким как броски и передачи, где крупные группы мышц, например ягодичные, требуют взрывной силы, а мелкие мышцы, такие как мышцы задней поверхности бедер, требуют более выносливой выработки энергии в течение длительного времени, например, для сохранения равновесия во время динамических маневров конькобежцев.

Сила мышц также влияет на то, насколько хорошо игроки могут соревноваться на высоких скоростях, что часто можно наблюдать на примере бомбардиров, которые могут генерировать достаточную силу за счет основных мышц, чтобы сохранять равновесие даже при скоростном катании вблизи защитников, пытающихся помешать им забить гол.

Наряду с физическими преимуществами спортсменов, правильно развитая физическая форма также способствует когнитивной деятельности во время игры, позволяя игрокам лучше принимать решения благодаря увеличению времени реакции, а также улучшая общую ясность мышления в ситуациях стресса при борьбе с соперниками, которые могут обладать более высокими навыками, но не имеют достаточной физической подготовки. Эти преимущества распространяются и на психологические аспекты, такие как повышение уверенности в себе, что способствует повышению уровня работоспособности не только в день игры, но и в ходе тренировок.

Физическая подготовка никогда не должна игнорироваться серьезными спортсменами, играющими в хоккей, которые хотят добиться оптимальных результатов в физическом, умственном и психологическом плане. В данной статье были выделены некоторые ключевые элементы, которые следует учитывать всем спортсменам при составлении своей индивидуальной программы физического воспитания, и хоккей не является исключением в стремлении к совершенству в условиях конкуренции.