

Л. Горский

Тренировка хоккеистов

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Л11

Л11 **Л. Горский**
Тренировка хоккеистов / Л. Горский – М.: Книга по Требованию, 2023. – 224 с.

ISBN 978-5-458-29322-8

Обобщая богатый личный опыт и опыт ведущих тренеров своей страны, один из ведущих в Чехословакии специалистов хоккея делится опытом подготовки игроков разных возрастных категорий. Подробно излагается методика тренировок. Комплексы упражнений, богато иллюстрированные, исчерпывающе отвечают на многие вопросы, касающиеся физической, технической и тактической подготовки хоккеистов. Книга адресована тренерам и квалифицированным хоккеистам.

ISBN 978-5-458-29322-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригиналe, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Известный специалист, тренер-консультант сборной ЧССР, ведущий курс хоккея на кафедре спортивных игр факультета физкультуры и спорта Университета им. Яна Коменского в Братиславе, Ладислав Горский встречается с советским читателем второй раз.

Если шестью годами ранее он посвящал нас лишь в тайны вратарского искусства*, то ныне рассматривает тренировку команды. В его интерпретации тренировка вырисовывается как единая система со многими компонентами. Игру Л. Горский убедительно характеризует как *коллективную деятельность, состоящую из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей и обусловленную единством замысла*. Автор по-доброму скрупулезен в описании форм и организации тренировок хоккеистов-соотечественников на всех уровнях — от низшего звена (подготовительных групп) до высшего (команд мастеров): от друзей у друга — никаких секретов.

Как готовить хоккеистов к изнурительным 60-минутным поединкам, хотя и разделенным на периоды, но представляющим, в сущности, непрерывные «бои», каждый из которых становится победным лишь для тех, кто окажется сильнее соперника, быстрее, чем соперник, выносливее соперника, кто превзойдет соперника в ловкости и гибкости? Ответ, пожалуй, в самом вопросе. А опыт приобретения физических кондиций хоккеистами ЧССР — к услугам читателя.

Небезынтересно будет ознакомиться с основами и принципами технико-тактической и психической подготовки хоккеистов в социалистической Чехословакии. Главная мысль, проводимая в этих разделах, — «от простого — к сложному»: разучивание тактических комбинаций окажется плодотворным лишь на базе

уже усвоенных (пусть не до автоматизма, но в достаточной степени отработанных) элементов техники.

Касаясь средств технико-тактической подготовки ледовых бойцов, автор как бы возвращает читателей на тренировки первых поколений хоккеистов Советского Союза и напоминает об эффективности многоного из того, что зарождалось в советском хоккее.

В разделе «Планирование, построение и проведение тренировки», можно сказать, «расписаны» годовой (с подразделением на периоды) и недельный циклы подготовки игроков, а также отдельно взятое тренировочное занятие; показаны организационно-методические формы тренировки. Творческий подход к этому разделу поможет тренеру и специалисту конкретизировать отдельные этапы воспитания игроков разных амплуа.

Само за себя говорит название заключительного раздела книги — «Содержание подготовки игроков разных возрастных категорий». Предметы детального рассмотрения здесь — подготовительная категория, категории младших и старших школьников, а также юношей и взрослых.

Особого разговора заслуживают комплексы упражнений по разным аспектам подготовки хоккеистов. Прежде всего потому, что это очень конкретная помощь каждому тренеру-практику, каждому тренеру-общественнику: он может выбрать то или иное упражнение применительно к целям и задачам каждой тренировки.

В целом же книгу Л. Горского, несмотря на отдельные (частные) расхождения автора во взглядах с нашими специалистами, по праву можно считать конкретным, весомым вкладом в борьбу за приоритет социалистической системы физического воспитания.

Г. Мкртычан,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР

*Л. Горский. Игра хоккейного вратаря. М., ФиС, 1974.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

В предлагаемом пособии для хоккеистов рассмотрен педагогический процесс в рамках единой тренировочной системы. Система эта — не догма: она постоянно совершенствуется с учетом изменений в требованиях к игре.

Цель пособия — помочь тренерам в обобщении основ процесса подготовки игроков разных амплуа. Для наставников команд мой труд, по сути дела, конкретная инструкция, не исключающая, однако, возможности их творческого подхода к системе тренировок.

Задача *общей части* — теоретически обосновать процесс тренировки.

Комплексы упражнений позволяют широко использовать множество вариантов физической подготовки игроков всех возрастных категорий.

Убежден: тренер — ведущая фигура в единой системе подготовки хоккеистов. Отсюда и моя уверенность в том, что обобщенный в книге многолетний практический опыт поможет коллегам повысить уровень отдачи в нашем общем деле — в подготовке игроков высокого класса.

Ладислав Горский

ЕДИНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ*

Тренировка в хоккее—процесс спортивного совершенствования игроков, опирающийся на определенные научно-педагогические принципы. Планомерное и систематическое развитие врожденных и приобретенных способностей и качеств должно привести игрока к относительно высоким результатам. Совершенствование хоккеиста всегда должно исходить из единства обучения и воспитания.

Тренировка в хоккее преследует две главные цели:

— достижение высоких результатов игроком (это зависит прежде всего от способностей и волевых качеств спортсмена. Способности игрока определяются его физическими качествами, технико-тактическими способностями, особенностями психики, а также специальными знаниями и опытом);

— формирование игрока как личности. В соответствии с задачами социалистического общества мы должны стремиться к воспитанию личности игрока (в рамках коллектива), высокие спортивные результаты которого опираются как на его всестороннее развитие, так и на соответствующие морально-политические концепции. Образование и воспитание в ходе тренировочного процесса неразрывно взаимосвязаны и обеспечивают формирование игрока как личности социалистического общества.

В ЧССР тренировка в хоккее имеет богатые традиции. Творческое использование советской системы спортивной тренировки способствовало обогащению тренировочной работы в условиях социалистической Чехословакии. В последние годы теория и методика тренировки были достаточно глубоко переработаны и сведены в законченную концепцию, которую мы называем *единой системой спортивной тренировки в хоккее*.

Под такой системой следует пони-

мать целесообразную, рациональную организацию содержания (физической, технико-тактической и психической подготовки) средств и методов тренировки, которые гарантированы соответствующими организационными формами. Она охватывает все этапы повышения мастерства — от подготовки молодежи различных возрастных категорий до тренировок игроков высокого класса. Конкретное выражение «единая система тренировки в хоккее» имеет следующие составные части:

- собственно содержание (физическая, технико-тактическая, психическая подготовка и их методика);
- построение, планирование, учет и контроль тренировок;
- особенности, которые необходимо учитывать при тренировке игроков отдельных возрастных категорий;
- практические рекомендации (упражнения и их комплексы).

Понимаемая таким образом единая система тренировки в хоккее представляет собой открытую систему.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Основу содержания хоккея определяет мотивы и гры, т. е. стремление к победе над соперником в рамках правил. Для достижения победы необходима определенная сумма знаний, навыков и способностей, которые должен освоить как каждый игрок, так и коллектив в целом. Содержание тренировки в хоккее очень сложно. Для упрощения понимания и освоения частичных задач мы делим его на составляющие элементы:

- физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;
- психическую подготовку.

Эти органические части содержания тренировки в хоккее тесно зависят одна от другой, взаимообусловлены и составляют единое целое (табл. 1).

* Здесь и далее — «в хоккее».

Таблица 1

Тренировка в хоккее

Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Психическая подготовка
Цели — достижение и сохранение такого физического состояния (общей и специальной подготовленности), которое позволяет добиваться высоких результатов	Цели — усвоение правил, основ техники и тактики игры, основ тренировочного процесса. Подготовка, освоение и совершенствование техники и тактики игры отдельного хоккеиста, комбинаций и систем, а также развитие творческих способностей игроков	Цели — планомерное и целенаправленное воздействие на личность игрока и на коллектив в целях формирования и воспитания характера игрока в соответствии с требованиями игры, развитие умения соревноваться и регулировать психическое состояние, обуславливающее максимальную результативность в игре

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Хоккей — типичная коллективная игра — представляет собой определенную форму спортивной борьбы в рамках действующих правил. Тренировке должно предшествовать основательное освоение закономерностей игры, причем опираться необходимо прежде всего на изучение и анализ самой игры, на взаимосвязь игроков и обстановки.

Хоккей — это борьба коллективов, в которой обе соперничающие команды стремятся решить две основные задачи: отобрать шайбу и забросить ее в ворота соперника; не допустить, чтобы отобрал шайбу и забил гол противник. Отсюда — две главные фазы игры: атака и оборона.

Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы.

Оборона начинается с окончательной потерей шайбы и кончается, когда шайбой свладевают вновь.

Атаку и оборону можно разделить на конкретные отрезки времени и пространства: начало атаки, перевод игры в зону противника за синюю линию, оборона синей линии и т. д.

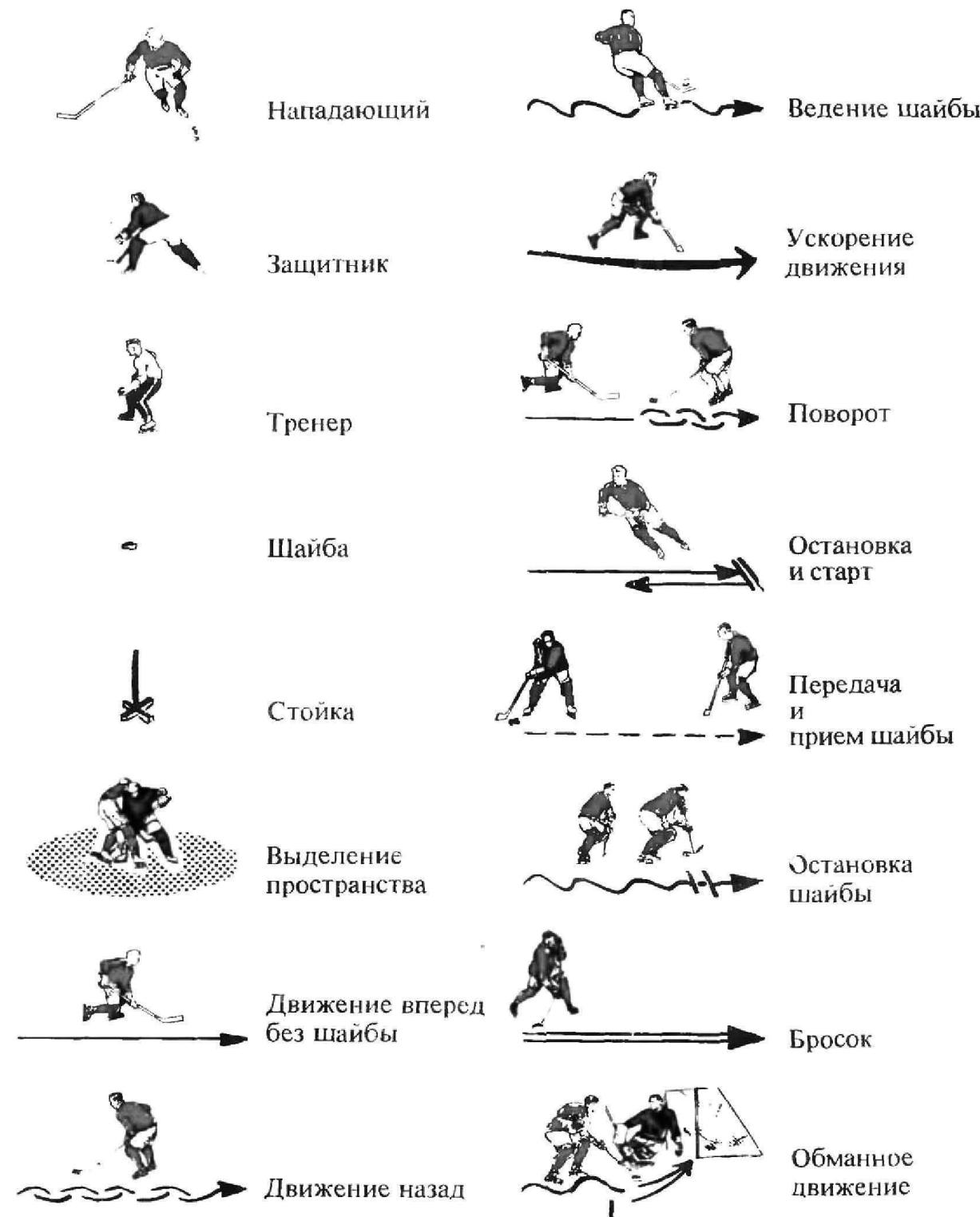
Игровые ситуации. Каждую из них создает определенный комплекс факторов (естественно, различных). В каждой ситуации игрок должен моментально решить конкретную задачу в соответствии с главным замыслом команды.

Собственно игру составляет ряд ситуаций, в большей или меньшей степени вытекающих одна из другой. Игровые ситуации различны. Одни возникают при обороне, другие — во время атаки, третьи — у своих ворот, четвертые — у ворот соперника. Бывают оригинальные и практически не повторяющиеся ситуации. Несмотря на широкое разнообразие ситуаций, некоторые из них в игре повторяются (полностью или частично). Это так называемые типичные ситуации. Они составляют как бы скелет игры. Поэтому их освоению необходимо уделять значительное внимание. Игровые ситуации можно решать индивидуально или коллективно. Рассмотрим действия отдельного игрока, группы игроков и всей команды.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИГРОКА

Несмотря на то что хоккей — игра коллективная, успех команды обусловлен уровнем игры каждого ее члена. Под игрой отдельного члена команды надо понимать комплекс его действий от начала до конца матча, применяя который игрок решает различные задачи. Основа игры отдельного члена команды — его игровая деятельность, т. е. продуманный комплекс движений, направленный на разрешение данной ситуации в игре. В соответствии с фазами игры игровая деятельность делится на *атакующую* и *оборонительную*. В игровой деятельности отдельного хоккеиста различают разные элементы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



На первом плане среди них элементы техники и тактики.

Технический элемент игровой деятельности хоккеиста — поведение игрока в зависимости от решения данной ситуа-

ции. Здесь важна *структура движения*.

Тактический элемент игровой деятельности — это психические процессы, предметом которых является выбор наиболее эффективного способа решения

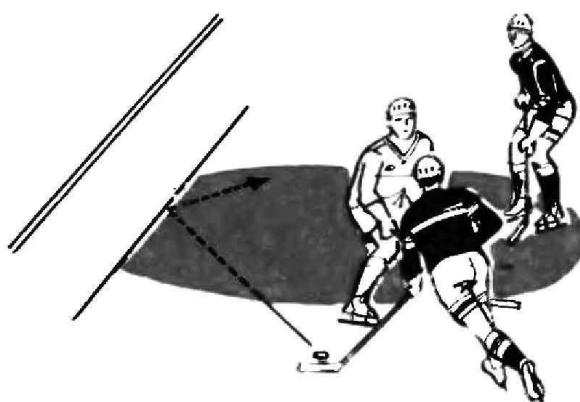


Рис. 1. Тактический элемент передачи — выбор способа игры и осуществления ее против нападающего соперника. Пасующий выбирает способ передачи, отражая шайбу от борта (чтобы напарник мог принять шайбу беспрепятственно)

конкретной игровой ситуации. Наглядный пример — технический и тактический элементы передачи шайбы в ходе атаки, когда рядом находится нападающий соперник (рис. 1).

Индивидуальную деятельность отдельных игроков мы делим:

— на атакующую (ведение, передача и прием шайбы; бросок по воротам) и оборонительную (нападение на соперника, владеющего шайбой; попытка отнять шайбу клюшкой или корпусом; отбор шайбы; нейтрализация соперника) деятельность на поле;

— на оборонительную и атакующую деятельность вратаря.

Особо выделяем буллит.

Деятельность вратаря: оборонительная (стойка и перемещение; ловля и отражение брошенной по воротам шайбы; остановка игры) и атакующая (введение шайбы в игру рукой и клюшкой).

КОЛЛЕКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (комбинации, системы...)

При анализе игры команды рассматривается организация совместных действий отдельных игроков и групп хоккеистов в рамках команды, причем здесь речь — о комбинациях и системах в атакующей или оборонительной фазе игры.

Комбинации можно охарактеризовать как сознательные совместные действия двух или более игроков, направленные на выполнение общей задачи в данной игровой ситуации. Это — ядро коллективной игры.

Системы. О системе атаки или обороны можно говорить в случаях, когда в атаке или обороне сознательно участвуют все игроки, находящиеся на льду.

В хоккее различают атакующие комбинации и системы атаки (при полном составе, при численном большинстве, при численном меньшинстве) и

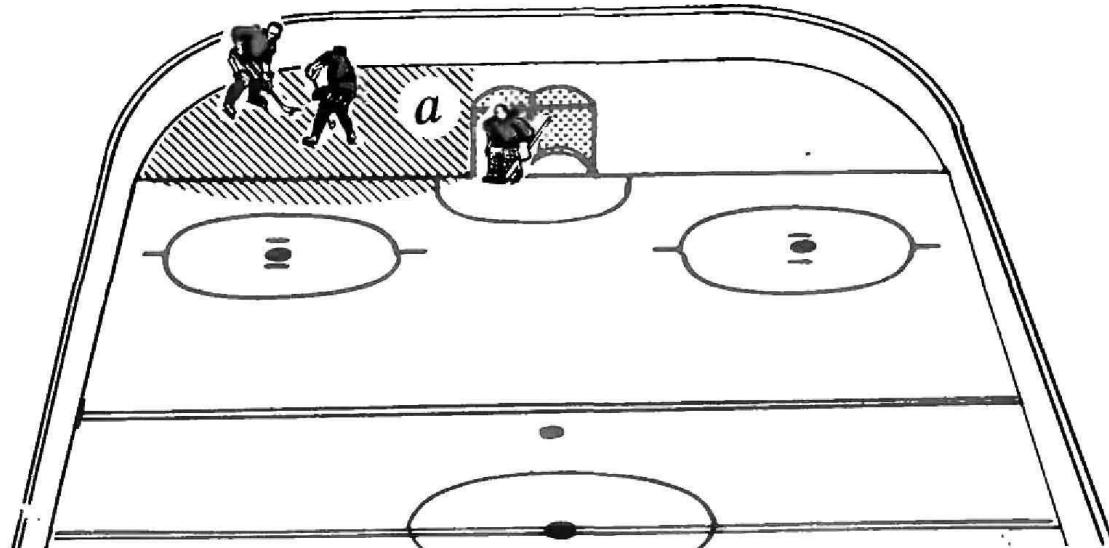


Рис. 2. Индивидуальная игра в защите. Нападающий, потеряв шайбу, атакует соперника, завладевшего ею, в углу площадки (а). Это пример индивидуальной деятельности в защите — атаки соперника, владеющего шайбой

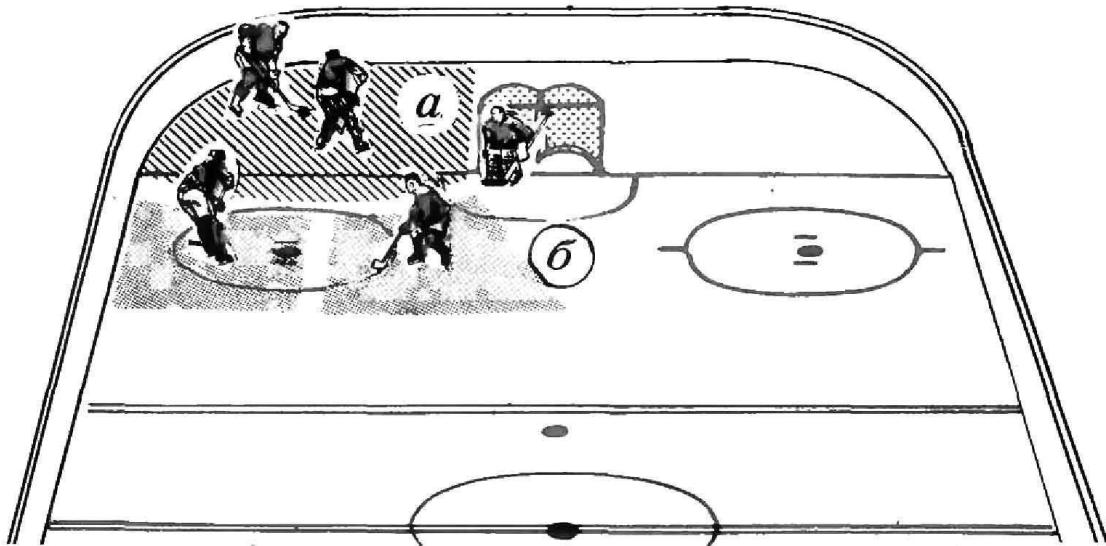


Рис. 3. Комбинация защиты. В случае, когда нападающего сознательно подстраховывают напарники (б), можно говорить об оборонительной комбинации

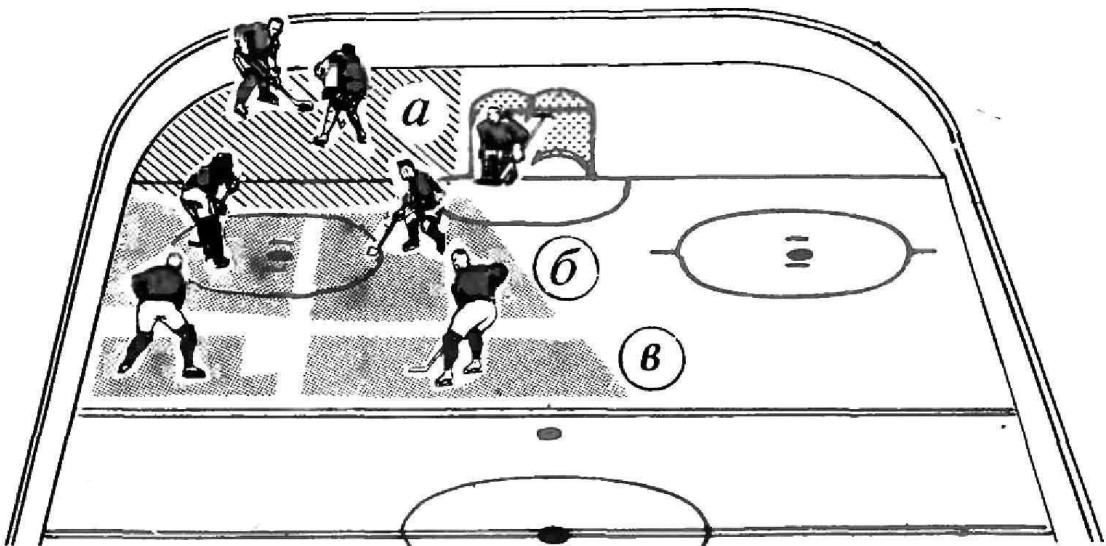


Рис. 4. Система обороны. Когда нападающего подстраховывают на синей линии защитники (б), речь идет о системе защиты 1—2—2 в зоне атаки

оборонительные комбинации и системы обороны (в тех же ситуациях).

Под основой системы игры в хоккее понимают основной способ ведения борьбы в атаке и в обороне с четко определенными задачами для каждого игрока, для группы игроков и для команды в целом во всех зонах площадки.

В современном хоккее применяют:

- силовое давление;
- систему быстрой контратаки;

— игру в численном большинстве;
— игру в численном меньшинстве.

Разграничение игры на системы атаки или обороны, на атакующие и оборонительные комбинации (как и на атакующую и оборонительную деятельность отдельных игроков) непосредственно относится к методике игры.

Для наглядности и облегчения понимания терминов «игровая деятельность отдельного хоккеиста», «комбинация» и «система» приведем рис. 2—4.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка в хоккее — это процесс достижения и поддержания такой физической подготовленности игрока, которая обуславливает высокую результативность его в игре.

Увеличение скорости и повышение жесткости игры заставили обратить внимание на кондиции игроков. Спортсмены, хорошо подготовленные физически, могут и должны во время матча оставаться активными как в атаке, так и в обороне. Максимальный темп на протяжении всего матча — основное требование сегодняшнего и завтрашнего хоккея.

Объем работы, выполняемой игроками во время матча, очень высок: они «накатывают» по 5—8 км. Характер нагрузки вытекает из большого количества подвижных структур при движении с шайбой и без нее. Для определения показателей нагрузки необходимо исходить из реакции организма игрока на движение во время игры. Чтобы определить состояние организма, надо проследить за изменением физиологических показателей (прежде всего вентиляционных и циркуляционных функций) во время матча. Напряжение и затраты энергии в хоккее по сравнению с циклическим передвижением на коньках увеличиваются нециклическостью движения при многократном повторении нагрузки, при индивидуальной борьбе, при стартах, при бросках по воротам и т. д. Повышается напряжение и за счет веса экипировки (у полевых игроков — 7—10 кг, а у вратарей — 13—16 кг), что при движении уже само по себе относительно большая нагрузка. За матч игрок теряет в весе приблизительно 3—4 кг и затрачивает 700—1000 кал. Затраты за одно тренировочное занятие продолжительностью 90 мин. могут достигать 2000—2500 кал, в зависимости от интенсивности тренировки (Селигер, 1975). Во время матча, когда игрокам приходится переносить максимальные и субмаксимальные кратковременные скоростные нагрузки, организм не способен восстановить затраты кислорода. Исследования показали, что 69% работы у играющих в хоккей идет на восполнение затрат кислорода. Более двух третей израсходованной энер-

гии восполняется анаэробным способом. Максимальная частота пульса колеблется между 181 и 185 уд./мин, затрачиваемая работа при частоте пульса 170 — в пределах $PWC_{272-297}$, максимальная вентиляция — 130—142 л/мин. Потребление кислорода — 48,9—53,6 мл/мин/кг, а содержание кислорода в крови — 22,8—24,4 мл. Из показателей анаэробной метаболии следует, что концентрация лактата при нагрузке достигает 78—132 мг%, а недостаток кислорода — 8,5—9,6 л (Селигер, 1975).

Результаты экспериментальных исследований позволяют предположить, что хоккейная команда, способная выдержать конкуренцию на соревнованиях мирового масштаба, должна обладать и высокими функциональными показателями (табл. 2).

Таблица 2

Функциональные показатели при максимальной физической нагрузке у игрока высокого класса
(Селигер, 1975)

Показатель функции	Данные
Максимальная частота пульса PWC_{170}	174—192 уд./мин PWC_{350}
Максимальное содержание кислорода в крови	24 мл
Максимальная вентиляция	160 л/мин
Потребление кислорода:	
минимальное	58 мл/мин·кг
максимальное	4,9 л/мин
Недостаток кислорода	12 л

Приведенные показатели убеждают, что функциональную подготовку игрока необходимо улучшать постоянной и целенаправленной тренировкой. Прежде всего, это способность работать на восстановление кислорода в организме, хорошие циркуляционные данные и высокий уровень максимального потребления кислорода.

Для роста результатов в хоккее необходимо проводить подготовку в двух направлениях:

расширять объем общей физической подготовки;

улучшать качество специфических особенностей двигательных способностей.

В соответствии с этими задачами

физическая подготовка в хоккее делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие хоккеиста, которое является основой для спортивной специализации. Ее цель — улучшить физические и двигательные возможности организма, циркуляцию и дыхательную систему, увеличить силу основных мышечных групп, а также расширить запас общих навыков движения, в свою очередь способствующий более быстрому приобретению специальных навыков, используемых в игре. Общему направлению всесторонней физической подготовки, главные черты которой определяет специализация (точнее, специфичность) хоккея, должны соответствовать и используемые средства. Для хоккея предпочтительны упражнения, развивающие скорость, гибкость и ловкость, динамическую силу и выносливость при высоких скоростях. Содержание всесторонней физической подготовки в хоккее достаточно обширно. Можно использовать множество упражнений, не имеющих на первый взгляд отношения к хоккею.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, необходимых в хоккее. В отличие от общей она опирается на структуру и характер двигательной деятельности хоккеиста. Это означает, что упражнения тренер должен выбирать такие, которые способствовали бы достижению нужного результата. Средств для этой цели гораздо меньше, чем в общей физической подготовке. В тренировочном процессе обе части физической подготовки взаимно переплетаются и дополняют одна другую.

Содержание физической подготовки хоккеиста составляет развитие отдельных двигательных способностей. Они отражаются в двигательной деятельности человека и проявляются комплексно. В каждой двигательной деятельности можно различить проявление силы, скорости, выносливости, ловкости, подвижности и других качеств человека. Их связи, естественно, бывают различны. Потому различно и их проявление. Комплексность и разнородность проявлений двигательных способностей обусловлены

отношениями, возникающими на основе сложных связей между отдельными физическими и душевными свойствами организма, а также на основе весьма разнородных и многочисленных связей организма с окружающей средой.

Высокая функциональная подготовленность — основа для высоких результатов, которые в хоккее обуславливаются специфическими двигательными способностями (скоростью перемещений, выносливостью при высоких скоростях, специфической силой, ловкостью), а также психическими и моральными факторами, составляющими в комплексе основу технической и тактической подготовки игрока.

Иначе говоря, хоккеист достигает высоких функциональных параметров благодаря физической подготовке, которая одновременно повышает и уровень двигательных возможностей, создавших, в свою очередь, основу результативности игрока. Характер игры предлагает брать за основу общую физическую подготовку, с которой связана специальная физическая подготовка, ведущая к росту результативности, обусловленной высоким уровнем функциональных параметров.

Общая и специальная физическая подготовка — две ступени одного явления. Их нужно понимать в неразрывном единстве, и это единство реализовать на практике. Поэтому неправильно говорить о методике всесторонней и методике специальной физической подготовки порознь. Об отдельных методах мы будем упоминать лишь в зависимости от развития отдельных двигательных способностей. В конечной фазе физическая подготовка — неотделимая часть тренировки. Поэтому естественно, что и методика ее должна базироваться на единстве с другими элементами тренировки, и прежде всего с технико-тактической и психической подготовкой.

СИЛА

Сила — это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его.

Критерий силовых способностей — показатели максимального мускульного

напряжения. Мы включаем силу в категорию наиболее важных двигательных способностей и считаем ее биологической основой всех двигательных способностей. В структуре физических показателей хоккеиста она — один из элементов, определяющих результативность и гарантирующих всестороннюю деятельность игрока, скорость движения, достаточную выносливость, ловкость, а также успех в индивидуальных единоборствах.

Проявление мышечной силы в спортивной игре зависит от деятельности центральной нервной системы, от физиологического поперечника и от эластичности мышц, от биохимических процессов, происходящих в мышцах, и от уровня техники движения. Важную роль играет и фактор воли: максимальное напряжение мышц требует больших волевых усилий.

Физиологическая основа силы — на *п* *р* *я* *ж* *е* *н* *и* *е*, которое мышцы способны развить в момент сокращения. Определяющими факторами в этом направлении являются физиологический поперечник и морфологическая структура мышц. Мышца состоит из волокон, соединение которых дает двигательную единицу. Распределение и длина мышечных волокон влияют на процесс и интенсивность сокращения мышц и на объем движений. Короткие мышечные волокна, которые находятся под углом к продольной оси мышцы, способны развить кратковременное максимальное усилие. Длинные, наоборот, влияют на объем и скорость движения. Режимы мышечных напряжений:

изотонический — мышца укорачивается и сокращается или удлиняется и вытягивается;

изометрический — мышца не меняет длину. Возникает только статическое напряжение внутри нее. Кровообращение в ней менее интенсивно.

Мышечный механизм основан на принципе совместной работы синергистов и антагонистов. При каждом движении одна мышца (или группа мышц) выполняет функцию флексора, т. е. разгибателя, или внешнего ротатора. Одновременно, с другой стороны, работает сгибатель, внутренний ротатор. В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности хоккеиста ча-

ще всего различают две основные силы — статическую и динамическую.

Статическая сила — это изометрическое действие нервно-мышечной системы. Как проявление потенциальных силовых возможностей мышц в определенном смысле основа для других силовых проявлений.

Динамическая сила заключается в динамическом действии нервно-мышечной системы. Наиболее типично проявляется (в большей или меньшей степени) как органическая составная часть двигательного навыка в любой игровой деятельности. Особое значение имеет как проявление силы, обеспечивающей скорость и ловкость (например, составляет существенный элемент при быстром старте, скольжении, при бросках по воротам и т. д.).

В хоккее применяют разные комбинации приведенных способов работы мышц.

С точки зрения действия силы различаем силу вообще — *комплексную*, которую развиваем у хоккеистов статическими и динамическими упражнениями, и силу специальную — *локальную*, развивающую динамическими упражнениями, которые воздействуют на мышцы, участвующие в данном специальном движении. В сущности, это *относительная сила*, т. е. сила, которую хоккеист развивает в зависимости от собственного веса. С увеличением веса она уменьшается. Хоккеист не должен искусственно уменьшать свой вес (это не касается лишнего веса, т. е. жировых отложений): стонка веса приводит к снижению результативности. Основное средство увеличения относительной силы — целенаправленная тренировка.

Сила развивается двумя уже упомянутыми видами работы мышц — *изотонической* (она у хоккеистов преобладает, и мышцы преодолевают определенную нагрузку, возникающую при движении) и *изометрической* (здесь мышцы не преодолевают сопротивление, но максимально напряжены).