

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ.</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ.</b> . . . . .	<b>14</b>
 <b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ</b>	
<b>ГЛАВА 1. Метрология тестирований</b> . . . . .	<b>19</b>
1.1 Введение в предмет спортивной метрологии . . . . .	21
1.1.1 Основы метрологии комплексного контроля. . . . .	21
1.1.2 Управление процессом подготовки спортсменов . . . . .	21
1.1.3 Виды контроля . . . . .	22
1.2 Основы теории измерений. . . . .	22
1.2.1 Шкалы измерений . . . . .	22
1.3 Точность измерений . . . . .	23
1.3.1 Систематические и случайные ошибки измерений . . . . .	23
1.3.2 Абсолютные и относительные ошибки измерений . . . . .	24
1.4 Основные требования к тестам . . . . .	24
1.4.1 Стандартизация измерительных процедур. . . . .	25
1.4.2 Надёжность тестов. . . . .	26
1.4.3 Стабильность тестов. . . . .	26
1.4.4 Согласованность тестов . . . . .	27
1.4.5 Эквивалентность тестов. . . . .	27
1.4.6 Информативность тестов . . . . .	27
1.4.7 Безопасность . . . . .	28
1.5 Основы теории оценок . . . . .	29
1.5.1 Применение шкал оценок в практике. . . . .	31
1.5.2 Оценка батареи (комплекса) тестов. . . . .	32
1.6 Нормы . . . . .	34
1.6.1 Разновидности норм . . . . .	34
1.6.2 Пригодность норм . . . . .	35
1.7 Методы количественной оценки качественных показателей . . . . .	36
1.7.1 Метод экспертных оценок . . . . .	36
1.7.2 Анкетирование . . . . .	37
1.8 Периодизация тестирований в хоккее. . . . .	39
<b>Заключение</b> . . . . .	<b>40</b>
<b>Литература</b> . . . . .	<b>40</b>

## **РАЗДЕЛ 2. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>ГЛАВА 2. Анализ соревновательной деятельности . . . . .</b>	<b>47</b>
2.1 Статистика Международной федерации хоккея с шайбой (ИИХФ) . . . . .	49
2.2 Статистика Corsi . . . . .	51
2.3 Статистика Fenwick . . . . .	52
2.4 Статистический показатель PDO . . . . .	52
2.5 Статистика FenClose . . . . .	52
2.6 Оценка качества соревновательной деятельности игрока (QoS) . . . . .	53
2.7 Оценка качества соревновательной деятельности партнёров по звену (QoT) . . . . .	53
2.8 Анализ преимущественного использования хоккеиста . . . . .	53
<b>ГЛАВА 3. Анализ технико-тактической подготовленности . . . . .</b>	<b>55</b>
3.1 Анализ эффективности технико-тактических действий . . . . .	57
3.2 Анализ объёма выполненных технических действий . . . . .	59
3.3 Анализ разносторонности технических действий . . . . .	60
3.4 Оценка тактического мышления . . . . .	61
<b>ГЛАВА 4. Учёт соревновательных и тренировочных нагрузок . . . . .</b>	<b>63</b>
4.1 Учёт внешней стороны нагрузки . . . . .	65
4.2 Учёт внутренней стороны нагрузки . . . . .	66
<b>ГЛАВА 5. Анализ тренировочной деятельности . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>Литература . . . . .</b>	<b>78</b>

## **РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

<b>ГЛАВА 6. Оценка физического развития . . . . .</b>	<b>85</b>
6.1 Методы определения состава тела . . . . .	87
6.2 Антропометрические методы . . . . .	88
6.2.1 Методика измерения длины и массы тела . . . . .	88
6.2.2 Измерение обхватов . . . . .	89
6.2.3 Калиперометрия . . . . .	93
6.2.3.1 Методические рекомендации . . . . .	93
6.2.3.2 Формулы для оценки жировой массы тела . . . . .	94
6.3 Биофизический метод — биоимпедансный анализ . . . . .	99
6.3.1 Физические основы метода . . . . .	100
6.3.2 Методика интегрального исследования . . . . .	100
6.3.2.1 Интерпретация результатов исследования . . . . .	102

6.3.3	Региональные и полисегментные методики оценки состава тела . . . . .	107
6.3.4	Безопасность метода . . . . .	108
6.3.5	Надёжность метода . . . . .	109
6.3.6	Показатели хоккеистов высокой квалификации . . . . .	109
6.4	Сравнение результатов, полученных при биоимпедансном анализе и калиперометрии . . . . .	110
6.5	Метод на основе измерения плотности и объёма тела — воздушная плетизмография. . . . .	111
6.5.1	Методика измерений . . . . .	112
6.6	Композиция мышечных волокон . . . . .	113
	<b>ГЛАВА 7. Контроль функционального состояния . . . . .</b>	<b>115</b>
7.1	Классические методики оценки состояния спортсмена . . . . .	118
7.2	Систематический комплексный контроль состояния и готовности спортсмена с помощью технологии Omegawave . . . . .	120
7.2.1	Практическая реализация концепта готовности в технологии Omegawave . . . . .	122
7.2.1.1	<i>Готовность центральной нервной системы . . . . .</i>	123
7.2.1.2	<i>Готовность сердечной системы и автономной нервной системы . . . . .</i>	124
7.2.1.3	<i>Готовность систем энергообеспечения . . . . .</i>	125
7.2.1.4	<i>Готовность нервно-мышечной системы . . . . .</i>	126
7.2.1.5	<i>Готовность сенсомоторной системы . . . . .</i>	128
7.2.1.6	<i>Готовность целостного организма . . . . .</i>	128
7.2.2.	Результаты . . . . .	129
	<b>Заключение . . . . .</b>	<b>131</b>
	<b>Литература . . . . .</b>	<b>131</b>

## **РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

	<b>ГЛАВА 8. Основы психологического тестирования . . . . .</b>	<b>139</b>
8.1	Классификация методов . . . . .	142
8.2	Изучение структурных компонентов личности хоккеиста . . . . .	144
8.2.1	Исследование спортивной направленности, тревожности и уровня притязаний . . . . .	144
8.2.2	Оценка типологических свойств и особенностей темперамента . . . . .	145
8.2.3	Характеристика отдельных сторон личности спортсмена . . . . .	145
8.3	Комплексная оценка личности. . . . .	146
8.3.1	Проективные методики . . . . .	147
8.3.2	Анализ характерологических особенностей спортсмена и тренера . . . . .	148
8.4	Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений . . . . .	149
8.4.1	Социометрия и оценка команды . . . . .	149
8.4.2	Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом . . . . .	150
8.4.3	Групповая оценка личности . . . . .	150

8.4.4	Оценка общей психологической устойчивости и надёжности спортсмена . . . . .	151
8.4.5	Методики оценки волевых качеств . . . . .	154
8.5	Исследование психических процессов . . . . .	155
8.5.1	Ощущение и восприятие . . . . .	155
8.5.2	Внимание . . . . .	157
8.5.3	Память . . . . .	157
8.5.4	Особенности мышления . . . . .	158
8.6	Диагностика психических состояний . . . . .	159
8.6.1	Оценка эмоциональных состояний . . . . .	159
8.6.2	Оценка состояния нервно-психического напряжения . . . . .	160
8.6.3	Цветовой тест Люшера . . . . .	161
8.7	Основные причины ошибок при психодиагностических исследованиях . . . . .	162
	<b>Заключение . . . . .</b>	<b>163</b>
	<b>Литература . . . . .</b>	<b>163</b>

## ***РАЗДЕЛ 5. КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ***

### **ГЛАВА 9. Проблема обратной связи в управлении подготовкой в современном профессиональном хоккее . . . . .**

9.1	Характеристика опрошенного контингента . . . . .	173
9.1.1	Место работы . . . . .	173
9.1.2	Возраст . . . . .	174
9.1.3	Тренерский стаж . . . . .	175
9.1.4	Текущая должность . . . . .	176
9.2	Анализ результатов анкетного опроса тренеров профессиональных клубов и Национальных сборных . . . . .	177
9.3	Анализ методов оценки функциональной подготовленности спортсменов . . . . .	182
9.4	Анализ результатов тестирований . . . . .	183
9.5	Выводы . . . . .	186

### **ГЛАВА 10. Функциональные двигательные способности . . . . .**

10.1	Подвижность . . . . .	190
10.2	Устойчивость . . . . .	190
10.3	Тестирование функциональных двигательных способностей . . . . .	191
10.3.1	Критерии оценки . . . . .	191
10.3.2	Интерпретация результатов . . . . .	191
10.3.3	Тесты для качественной оценки функциональных двигательных способностей . . . . .	192
10.3.4	Протокол результатов тестирования функциональных двигательных способностей . . . . .	202

<b>ГЛАВА 11. Силовые способности</b> . . . . .	<b>205</b>
11.1 Метрология силовых способностей . . . . .	207
11.2 Тесты для оценки силовых способностей . . . . .	208
11.2.1 Тесты для оценки абсолютной (максимальной) силы мышц . . . . .	209
11.2.1.1 Тесты для оценки абсолютной (максимальной) силы мышц с использованием динамометров . . . . .	209
11.2.1.2 Максимальные тесты для оценки абсолютной силы мышц с использованием штанги и предельных отягощений . . . . .	214
11.2.1.3 Протокол для оценки абсолютной силы мышц с использованием штанги и непредельных отягощений . . . . .	218
11.2.2 Тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности . . . . .	219
11.2.2.1 Тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности с использованием штанги . . . . .	219
11.2.2.2 Тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности с использованием медицинболлов . . . . .	222
11.2.2.3 Тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности с использованием велоэргометров . . . . .	229
11.2.2.4 Тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности с использованием иного оборудования . . . . .	234
11.2.2.5 Прыжковые тесты для оценки скоростно-силовых способностей и мощности . . . . .	236
11.3 Тесты для оценки специальных силовых способностей полевых игроков . . . . .	250
 <b>ГЛАВА 12. Скоростные способности</b> . . . . .	 <b>253</b>
12.1 Метрология скоростных способностей . . . . .	255
12.2 Тесты для оценки скоростных способностей . . . . .	256
12.2.1 Тесты для оценки быстроты реакции . . . . .	257
12.2.1.1 Оценка простой реакции . . . . .	257
12.2.1.2 Оценка реакции выбора из нескольких сигналов . . . . .	258
12.2.1.3 Оценка скорости ответного действия на определённую тактическую ситуацию . . . . .	260
12.2.1.4 Оценка реакции на движущийся объект . . . . .	261
12.2.2 Тесты для оценки скорости одиночных движений . . . . .	261
12.2.3 Тесты для оценки максимальной частоты движений . . . . .	261
12.2.4 Тесты для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях . . . . .	264
12.2.4.1 Тесты для оценки стартовой скорости . . . . .	265
12.2.4.2 Тесты для оценки дистанционной скорости . . . . .	266
12.2.5 Тесты для оценки быстроты торможения . . . . .	267
12.3 Тесты для оценки специальных скоростных способностей полевых игроков . . . . .	268
12.3.1 Протокол теста бег на коньках 27,5/30/36 метров лицом и спиной вперёд для оценки мощности анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения . . . . .	273

12.3.2	Тесты для оценки ёмкости анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения . . . . .	273
12.4	Тесты для оценки специальных скоростных способностей вратарей . . . . .	277
12.4.1	Тесты для оценки быстроты реакции вратаря . . . . .	277
12.4.2	Тесты для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях вратарей . . . . .	279
<b>ГЛАВА 13. Выносливость . . . . .</b>		<b>281</b>
13.1	Метрология выносливости . . . . .	283
13.2	Тесты для оценки выносливости. . . . .	285
13.2.1	Прямой метод оценки выносливости . . . . .	289
13.2.1.1	<i>Максимальные тесты для оценки скоростной выносливости и ёмкости анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения.</i> . . . .	290
13.2.1.2	<i>Максимальные тесты для оценки региональной скоростно-силовой выносливости . . . . .</i>	292
13.2.1.3	<i>Максимальные тесты для оценки скоростной и скоростно-силовой выносливости и мощности анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения . . . . .</i>	295
13.2.1.4	<i>Максимальные тесты для оценки скоростной и скоростно-силовой выносливости и ёмкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения . . . . .</i>	300
13.2.1.5	<i>Максимальные тесты для оценки глобальной силовой выносливости. . . . .</i>	301
13.2.1.6	<i>Максимальные тесты для оценки МПК и общей (аэробной) выносливости. . . . .</i>	316
13.2.1.7	<i>Максимальные тесты для оценки ПАНО и общей (аэробной) выносливости. . . . .</i>	320
13.2.1.8	<i>Максимальные тесты для оценки ЧССоткл и общей (аэробной) выносливости. . . . .</i>	323
13.2.1.9	<i>Максимальные тесты для оценки общей (аэробной) выносливости. . . . .</i>	329
13.2.2	Косвенный метод оценки выносливости (тесты с субмаксимальной мощностью нагрузок) . . . . .	330
13.3	Тесты для оценки специальной выносливости полевых игроков . . . . .	336
13.4	Тесты для оценки специальной выносливости вратарей. . . . .	341
<b>ГЛАВА 14. Гибкость. . . . .</b>		<b>343</b>
14.1	Метрология гибкости . . . . .	345
14.1.1	Факторы, влияющие на гибкость . . . . .	345
14.2	Тесты для оценки гибкости. . . . .	346
<b>ГЛАВА 15. Координационные способности . . . . .</b>		<b>353</b>
15.1	Метрология координационных способностей . . . . .	355
15.1.1	Классификация видов координационных способностей. . . . .	357

15.1.2	Критерии оценки координационных способностей . . . . .	358
15.2	Тесты для оценки координационных способностей . . . . .	359
15.2.1	Контроль координации движений . . . . .	362
15.2.2	Контроль способности поддерживать равновесие тела (баланс) . . . . .	364
15.2.3	Контроль точности оценивания и отмеривания параметров движений. . . . .	367
15.2.4	Контроль координационных способностей в их комплексном проявлении . . . . .	369
15.3	Тесты для оценки специальных координационных способностей и технической подготовленности полевых игроков . . . . .	382
15.3.1	Тесты для оценки техники передвижения на коньках и владения шайбой . . . . .	382
15.3.1.1	<i>Контроль техники бега на коньках скрестным шагом . . . . .</i>	382
15.3.1.2	<i>Контроль способности к смене направления движения на коньках. . . . .</i>	384
15.3.1.3	<i>Контроль техники исполнения виражей на коньках. . . . .</i>	387
15.3.1.4	<i>Контроль техники переходов с бега на коньках лицом вперёд на бег спиной вперёд и наоборот . . . . .</i>	388
15.3.1.5	<i>Контроль техники владения клюшкой и шайбой. . . . .</i>	392
15.3.1.6	<i>Контроль специальных координационных способностей в их комплексном проявлении . . . . .</i>	393
15.3.2	Тесты для оценки техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений . . . . .	398
15.3.3	Тесты для оценки точности бросков и передач шайбы . . . . .	401
15.3.3.1	<i>Контроль точности бросков . . . . .</i>	401
15.3.3.2	<i>Контроль точности передач шайбы . . . . .</i>	408
15.4	Тесты для оценки специальных координационных способностей и технической подготовленности вратарей . . . . .	410
15.4.1	Контроль техники перемещений приставным шагом . . . . .	410
15.4.2	Контроль техники перемещения Т-образным скольжением. . . . .	411
15.4.3	Контроль техники перемещения поперечным скольжением на щитках . . . . .	413
15.4.4	Оценка техники контроля отскока шайбы . . . . .	415
15.4.5	Контроль специальных координационных способностей вратарей в их комплексном проявлении. . . . .	416
<b>ГЛАВА 16. Взаимосвязь в проявлении различных видов физических способностей на льду и вне льда . . . . .</b>		<b>419</b>
16.1	Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов на льду и вне льда . . . . .	421
16.1.1	Организация исследования. . . . .	421
16.1.2	Анализ взаимосвязи скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов на льду и вне льда. . . . .	422
16.2	Взаимосвязь между различными показателями координационных способностей . . . . .	425
16.2.1	Организация исследования. . . . .	425
16.2.2	Анализ взаимосвязи между различными показателями координационных способностей . . . . .	427

<b>ГЛАВА 17. Рекомендации по проведению тестирований и анализу полученных результатов . . . . .</b>	<b>431</b>
17.1 Оптимальная комплексная батарея тестирования ОФП и СФП . . . . .	433
17.2 Анализ данных . . . . .	435
17.2.1 Планирование подготовки исходя из особенностей календаря . . . . .	436
17.2.2 Составление протокола тестирования. . . . .	438
17.2.3 Индивидуализация . . . . .	439
17.2.4 Мониторинг прогресса и оценка эффективности тренировочной программы. . . . .	441
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>442</b>
<b>Литература . . . . .</b>	<b>443</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .</b>	<b>454</b>
<b>ДЛЯ ЗАМЕТОК . . . . .</b>	<b>455</b>



# РАЗДЕЛ 5.

# КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ

# ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ГЛАВА 9.

ПРОБЛЕМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ В СОВРЕМЕННОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ХОККЕЕ

ГЛАВА 10.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

ГЛАВА 11.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

ГЛАВА 12.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

ГЛАВА 13.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ГЛАВА 14.

ГИБКОСТЬ

ГЛАВА 15.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

ГЛАВА 16.

ВЗАИМОСВЯЗЬ В ПРОЯВЛЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЛЬДУ И ВНЕ ЛЬДА

ГЛАВА 17.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЙ И АНАЛИЗУ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



*«Немногие умы гибнут от износа,  
по большей части они ржавеют от неупотребления»*

*Боуви*

Одной из основных задач, решаемой в ходе многолетнего тренировочного процесса, является оптимальное развитие физических способностей и технических навыков хоккеистов в их тесной взаимосвязи. Физические способности — это морфофункциональные свойства, на основе которых осуществляется физическая активность человека [45]. Среди основных физических способностей выделяют мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию [28, 30, 45, 79].

Получить точную информацию об уровне их развития можно с помощью специально разработанных тестов [9, 12, 19, 22–24, 26, 47, 51, 79].

Современное комплексное тестирование физической подготовленности включает собой три основополагающих блока [140]:

- 1) Функциональные двигательные способности — качественная оценка подвижности и устойчивости движений;
- 2) Общая физическая подготовленность — объективная количественная оценка степени развития общих (неспецифичных) физических способностей;
- 3) Специальная физическая и техническая подготовленность — объективная количественная оценка степени развития специальных (специфичных) физических способностей в их неразрывной взаимосвязи с техническим мастерством; оценка эффективности «переноса» общих физических способностей на лёд.

**Специальная  
Физическая и Техническая  
Подготовленность**

**Общая Физическая  
Подготовленность**

**Функциональные Двигательные  
Способности**

Контроль является частью системы подготовки хоккеистов и, при грамотном применении, играет одну из ключевых ролей в управлении тренировочным процессом [19, 22, 23, 51, 64, 77]. Эффективное управление процессом физической подготовки и восстановления после перенесённых травм и заболеваний возможно лишь при наличии объективной информации об уровне физической подготовленности подопечных в данный конкретный момент и динамике (на различных этапах подготовки), получаемой в ходе тестирования [19, 22–24, 26, 51]. Особое значение в данном вопросе приобретает системный подход. Следование чёткой периодизации контроля позволяет тренерам извлечь максимум пользы.

Одноразовое тестирование крайне редко может иметь какую-то смысловую нагрузку и в большинстве случаев, является лишь пустой тратой времени [19, 22–24, 26, 77]. Даже самая лучшая батарея тестов теряет свою ценность при отсутствии системного подхода [19, 22, 23].

В современном профессиональном хоккее, учитывая очень высокую плотность матчей, наиболее оптимальным вариантом видится четырехэтапное тестирование:

- 1) начало предсезонной подготовки,
- 2) её окончание,
- 3) середина соревновательного периода (игрового сезона),
- 4) его завершение [19, 22, 23].

Как обстоят дела с контролем физической подготовленности в современном хоккее? Для ответа на этот вопрос было проведено анкетирование 100 профессиональных тренеров со всего мира, результаты которого нашли отражение в следующей главе.



## ГЛАВА 9.

# ПРОБЛЕМА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКОЙ В СОВРЕМЕННОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ХОККЕЕ

*«Пока Разум преодолевает  
одно препятствие за другим,  
Глупость их вообще не замечает»*

*Неизвестный автор*

Проблемы физической подготовки хоккеистов высокой квалификации всегда привлекали как практиков, так и научных работников [6, 11, 12, 16, 19, 20, 22–24, 26, 28, 39, 46, 48–51, 56, 57, 63–65, 68, 72, 101, 133, 135, 136, 158, 169, 171, 183, 184, 198–200, 201, 209]. Последние Олимпийские игры и чемпионаты мира свидетельствуют о стремительной интенсификации мирового хоккея, особенно в части атлетической подготовленности лучших команд. В связи с этим возникла необходимость получить информацию от ведущих специалистов профессиональных клубов. В ходе данного исследования была поставлена задача получить и проанализировать информацию от специалистов ведущих профессиональных клубов Северной Америки и стран СНГ, тренеров Национальных сборных команд, а также выявить различия между постсоветской и североамериканской тренерскими школами. С целью оценки различий в контроле и управлении физической подготовкой в профессиональном хоккее, проведен анкетный опрос 100 тренеров, непосредственно работающих со спортсменами элитного уровня. В процессе опроса ставились задачи: получить данные о тренерах команд: возраст, должность в клубе, тренерский стаж. Интерес представляла оценка значимости физической подготовки. Чрезвычайно актуальным было выявить отношение тренеров к процедуре тестирования как компоненту управления подготовкой, получить представление о программе и периодичности контроля.

## 9.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОПРОШЕННОГО КОНТИНГЕНТА

### 9.1.1 Место работы

В процессе исследования авторам удалось опросить значительный контингент специалистов ведущих лиг и сборных мира. Среди опрошенных 60 специалистов имеют российское или белорусское гражданство, 40 специалистов являются представителями зарубежных стран. 20% опрошенного контингента работают в НХЛ — сильнейшей клубной лиги мира, по 26% трудятся в Национальных сборных командах и КХЛ — сильнейшем чемпионате Европы. Ещё 8% опрошенных приходится на другие топ чемпионаты мира. 18% тренеров работают в белорусской Экстралиге, 5% в Высшей лиге — сильнейшем и во втором по значимости чемпионатах Республики Беларусь. 14% трудятся в МХЛ — международной молодёжной лиге.



## Место работы специалистов

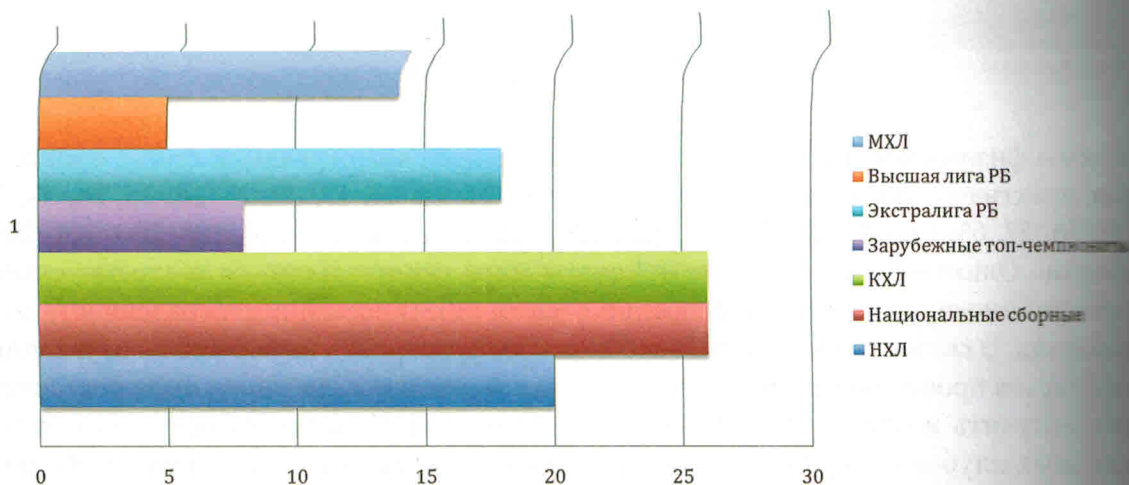


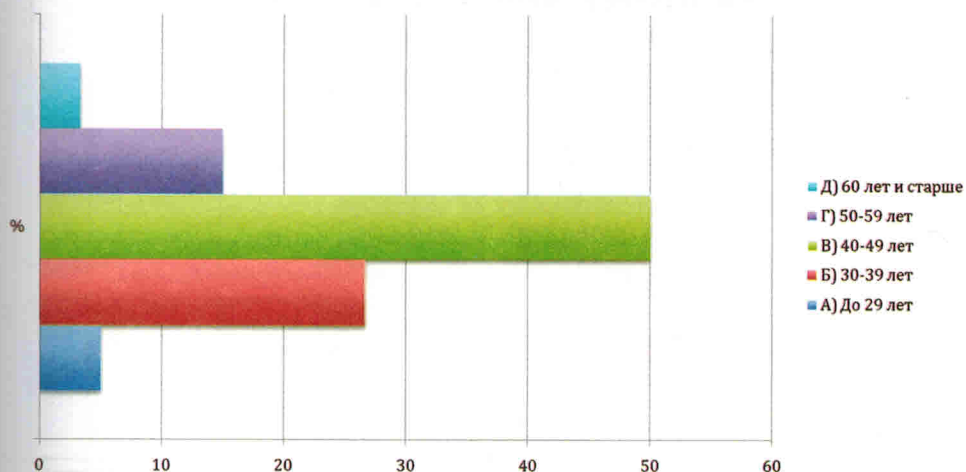
Рисунок 9.1 Место работы специалистов

### 9.1.2 Возраст

Анализ возрастных характеристик показал, что 50% опрошенных отечественных специалистов имеет возраст от 40 до 49 лет, в возрасте 30–39 лет находится 27% отечественных специалистов. 18% тренеров имеют возраст старше 50 лет.

В Северной Америке ситуация несколько иная: большая часть специалистов находится в возрастном диапазоне 50–59 лет (43%), который можно назвать «золотым» возрастом для тренерской карьеры. Уже накоплен большой тренерский опыт, глубокие знания, а также имеется высокая мотивация. Поровну, по 25%, распределились специалисты в возрастных диапазонах 30–39 и 40–49 лет. Ещё 8% находятся в старшей возрастной категории 60–69 лет. Вероятно, это отличные консультанты и ассистенты, передающие свой опыт и знания более молодым коллегам. Интересный факт — в зарубежных топ-лигах нам не удалось найти ни одного тренера в возрасте до 29 лет. Это говорит о том, что там чётко выстроена хоккейная вертикаль, позволяющая молодым специалистам расти в минорных лигах, реализовать свои самые смелые замыслы и набираться опыта. Такой подход позволяет производить естественный отбор специалистов в лучшие клубы.

### Возраст отечественных специалистов



### Возраст зарубежных специалистов

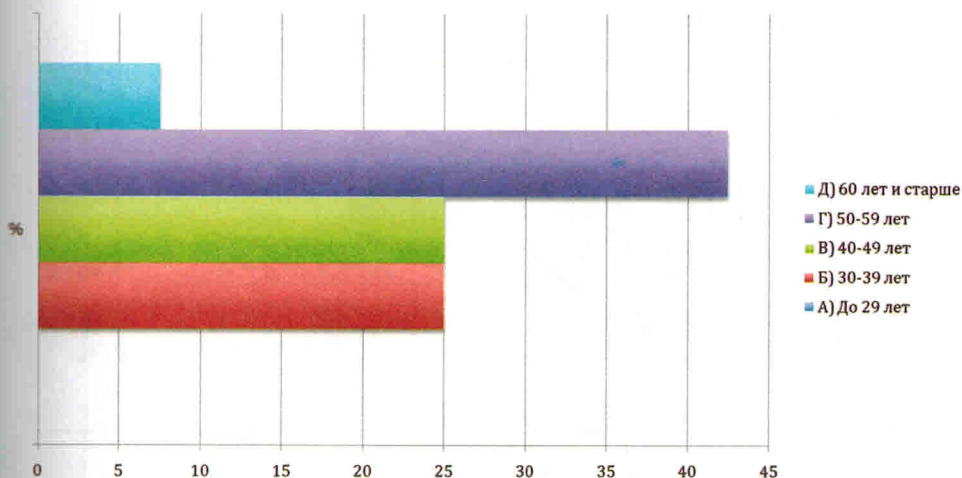


Рисунок 9.2 Возраст специалистов

### 9.1.3 Тренерский стаж

По результатам опроса, 30% отечественных специалистов имеют тренерский стаж более 11 лет. Количество тренеров, имеющих стаж от 6 до 10 лет — 25%. Менее 5 лет стажа имеют 42% опрошенных отечественных специалистов. Полученная информация даёт повод для размышления о структуре отечественного тренерского корпуса.

За рубежом можно констатировать более эффективную пропорцию специалистов: 33% опрошенных трудятся на тренерском поприще более 11 лет, а две группы по 23% специалистов работают от 6 до 10 лет и от 1 года до 5 лет.

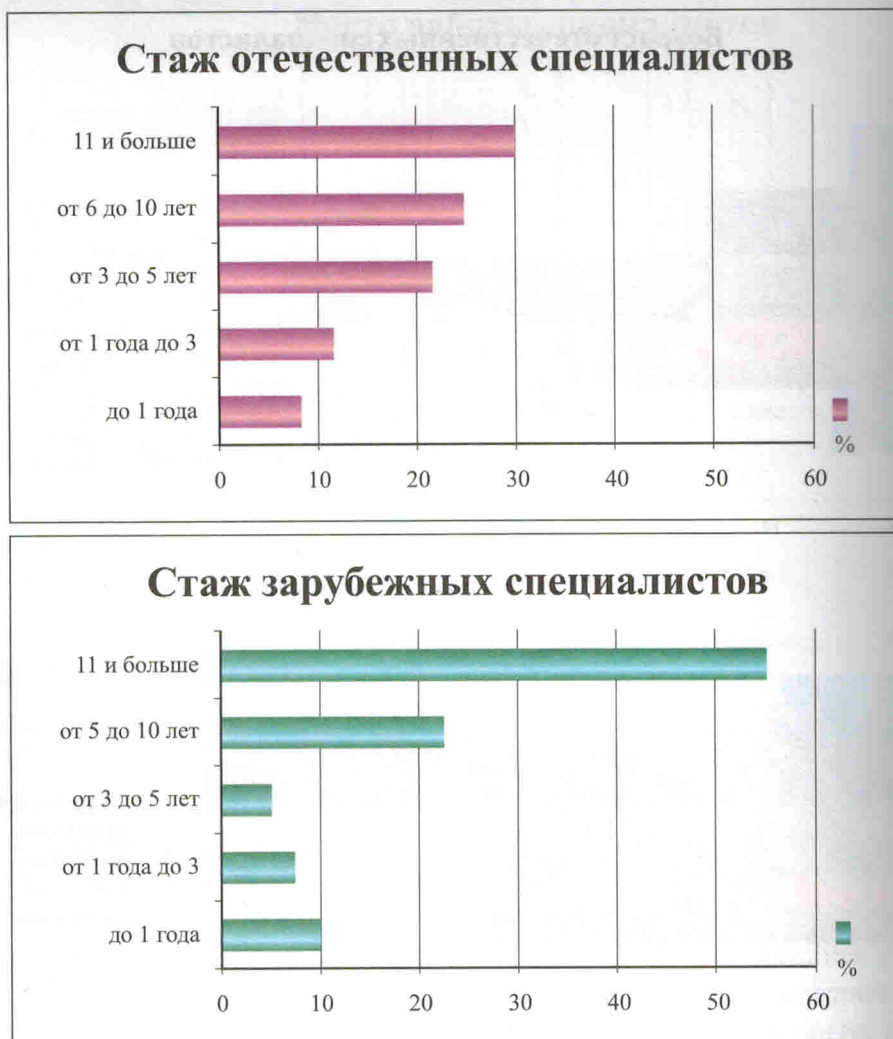


Рисунок 9.3 Тренерский стаж специалистов

#### 9.1.4 Текущая должность

Среди опрошенных отечественных специалистов 25% являются главными тренерами, 41% — это их ассистенты, 15% работают тренерами по физической подготовке, а 15% — тренерами вратарей.

По 31% зарубежных специалистов являются главными тренерами и их ассистентами, как и среди отечественных, 15% трудятся в качестве тренеров по физической подготовке и 4% опрошенных являются тренерами голкиперов.



Рис. 9.4 Текущая должность специалистов

## 9.2 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ И НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ

Важность физической подготовки как второстепенную оценили (47%) отечественных тренеров и 53% зарубежных. Такая ситуация позволяет говорить о недооценке важности физической подготовленности в современном хоккее. Можно предположить, что на элитных клубных задачи физической подготовки возлагаются на самих игроков, имеющих