18+

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ХОККЕЕ

МАМА, Я ХОЧУ ИГРАТЬ В НХЛ



Книга профессионального хоккеиста

ВЯЧЕСЛАВ МУРАШКЕВИЧ

Вячеслав Мурашкевич

Мама, я хочу играть в НХЛ

«Издательские решения»

Мурашкевич В.

Мама, я хочу играть в НХЛ / В. Мурашкевич — «Издательские решения»,

Без таблиц, теорем и гипотез. Всё хоккейным языком.Книга для профессиональных хоккеистов, родителей маленьких хоккеистов, детей и просто любителей хоккея. Здесь я расскажу всё об устройстве хоккейного бизнеса. Изложу свои личные многолетние наблюдения, расскажу про аналитику и детали хоккея. Опишу иерархию хоккейных лиг мира и зарплаты в них.Эту книгу можно использовать как путеводитель по хоккейному миру.

© Мурашкевич В.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Топ-травм 7
Колени 8
Плечи 9
Кисть, предплечье 10
Голеностоп 11
Поясница и шея 12
Сотрясения мозга 13
Циклы сезона 14
Предсезонка 15
Регулярный сезон 16
Время после плей-офф 18
Отпуск 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Мама, я хочу играть в НХЛ

Вячеслав Мурашкевич

© Вячеслав Мурашкевич, 2026

ISBN 978-5-0053-7931-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Я — профессиональный действующий хоккеист. Вячеслав Мурашкевич — мой псевдоним.

Эта книга является своеобразным путеводителем по хоккейному миру, тут вы возьмёте много ответов на свои вопросы. Я дам вам понять, как устроен хоккейный бизнес. Она также является изложением моего опыта профессионального хоккеиста, которым я уже являюсь третий десяток лет. Все это время я много тренировался, изучал и анализировал. И мне есть что вам рассказать. Сразу хочу сказать: в этой книге не будет всяких научных таблиц, теорем, гипотез и так далее. Я передам всю интересную информацию максимально доступным хоккейным языком, постараюсь разложить все по полкам и дам вам понять, что есть что в этом весёлом виде спорта. Книга рассчитана на юных хоккеистов, на взрослых профессиональных хоккеистов, родителей маленьких профессионалов и просто хоккейных любителей. Расскажу вам о многих мелочах, которые влияют на игру, о хоккейных хитростях, о хоккейном быте, о тактических моментах ведения игры, и конечно же о всей жёсткости этого вида спорта. Также здесь я опишу зарплаты разных лиг мира. Этот весомый аргумент возможно повлияет на ваше видение хоккея.

Здесь вы найдёте много интересной информации для достижения целей в хоккее. Также принципы этой книги можно применять с успехом и в жизни. Приятного чтения!

Топ-травм

Да, начнём с циничной и жёсткой стороны хоккея. Опасность данного вида спорта завязана в основном на травмах. Когда есть желание и пропадает возможность, то это прилично действует на психику хоккеиста. Случаев окончания карьеры из-за травм хватает. И то — это те случаи, о которых я знаю. А сколько людей скрывает по неведомым причинам серьёзные проблемы?

Колени

Самая распространённая травма в хоккее, встречается чуть ли не у каждого профессионального хоккеиста. Скорости большие, много столкновений, стопа на лезвии. После парочки неудачных курьёзов — мениск, кресты и т. д. Может и обойдётся, а может и заработаешь себе до конца жизни достаточно неприятную травму. Перед каждой тренировкой и игрой некоторые игроки, которым перевалило за 30 одевают железную или пластиковую конструкцию на колено, чтобы сустав двигался исключительно в одной плоскости.

Вкусно, не правда ли?

И поговоркой «ноги кормят хоккеиста» легче не сделаешь.

Концентрация и концентрация ещё раз поможет в таких моментах, ведь достаточно одного момента, чтобы связаться с железным приятелем надолго.

Ну и конечно тщательная разминка перед играми и тренировками. Иногда хоккеист без посторонней помощи спокойно может «не так» поставить конёк на лёд при выполнении упражнения, или на игре.

Плечи

С самого раннего детства хоккеист совершает тысячи взмахов клюшкой. Это создаёт приличную нагрузку на плечевой сустав. Как правило этого момента уже хватает для небольших проблем. Но хоккей любит готовность. Толчок на борт — распространённая тема в хоккее. Кто-то просто разозлился и решил сделать тебе неприятно, толкая тебя на борт — сломанная ключица и иные травмы плечевого сустава. Месяц в гипсе со спицей в плечевом суставе — и можно приступать к своему любимому делу. Только не забывай, что плечо никогда не забудет о твоей халатности. Боли, повреждения, бандажи, посещения травматолога, операции, каждодневные дополнительные разминки будут с тобой идти до конца карьеры. Способ это предотвратить практически такой же — разминка, концентрация в игре и всегда поднятая голова: ты должен предвидеть намерения человека, который решил сделать тебе неприятно. Иначе — ты жертва в этой профессии.

Кисть, предплечье

Столкновения и удары клюшкой по рукам — переломы. Эти части уже с детства начинают ломаться. Да — это не колени и не плечи, которые по механике в разы сложнее. Но со здоровыми кистями лучше, чем без. Конечно, концентрация и разминка — база долголетия спортсмена. Всем это уже понятно. С кистями и предплечьями ещё нужно подобрать пару моментов:

— Форма. Побольше краги и налокотники, чтобы закрыли пустое место на руке. Железным человеком не станешь, но тут лучше подобрать самостоятельно.

— Навыки единоборства. Стараться сохранить шайбу, уйдя от силового приёма соперника. Кисть — штука хрупкая — достаточно просто на неё неудачно приземлиться.

Тазобедренный сустав

Тут все просто: из-за постоянного бега и нагрузок он просто стирается. Обычно беда приходит неожиданно: раз, и у тебя неприятные и порой сильные боли. Просто с детства раз в пару лет делайте УЗИ. Данную процедуру я прохожу и знаю откуда мне ждать удар, а это уже преимущество.

Голеностоп

Травмы редкие — но всегда очень неприятные. Неправильно приземлился на ногу, неудачно столкнулся или банальное попадание шайбы — всё это может повредить ваш голеностоп. Разминайтесь, хорошо шнуруйте коньки, чтобы нога сильно не гуляла в коньке и всегда смотрите в оба.

Поясница и шея

Редко, но встречаются такие проблемы позвоночника. Шея — очень опасное место. При толчке на борт можно ее сломать — а это ну очень как опасно, можно и коньки откинуть. Смотрите в оба. Если у вас дети занимаются хоккеем — подберите вашему ребёнку нормальную защиту шеи. В этом возрасте были случаи, когда шайба лишала жизни ребёнка. Пускай поменьше катаются за воротами во время бросков.

С поясницей дела попроще. Следите за осанкой, не поднимайте веса с округлённой спиной и растягивайте мышцы поясницы. Все эти грыжи не особо приятны.

Сотрясения мозга

Если таких насобираешь больше 3-х, то Альцгеймер и

Паркинсон сами тебя найдут ближе к старости. Боксеры подтвердят. Сотрясения случаются при силовых приёмах, если ты не готов. Поднимайте голову.

В принципе, все основные травмы я вам изложил. Рассечения лица, выбитые зубы, сломанный нос — ваши близкие друзья. Но это мелочи, а шрамы украшают. Нос конечно не так часто страдает, но сколотые зубы и рассечения есть у каждого хорошего хоккеиста.

Многие хоккеисты носят капу. Чтобы она полностью защищала — такого нет, но при небольшом ударе точно поможет. Да и при сотрясении немного помогает капа: часть нагрузки берет на себя.

Все эти травмы я описал исключительно с целью сохранения здоровья. Предупреждён — вооружён. Сам по себе хоккей очень крутой и всегда будет таким, но здоровье для профессионала — основное.

Поэтому занимайтесь хоккеем и следите за здоровьем одновременно. Ну а я перейду к следующей теме.

Циклы сезона

Так как аудитория читателей этой книги русскоязычная, я опишу стандартный сезон лиг России, Беларуси, Казахстана, Украины. У каждого цикла есть своя цель, и соответственно подход тренеров и игроков к ним разный. Вы поймёте, как перераспределять свои силы, где нужно выжать из себя все соки, а где сил отдать чуть меньше.

Предсезонка

Ад открыт, можно заходить. Не утрируя — это самое тяжелое время для хоккеиста в сезоне. Июль и август хоккеисты тренируются по 2 тренировки в день. Делается это для того, чтобы

организм имел хороший физический тонус на весь оставшийся сезон.

Это пора постройки команды на сезон и в плане состава. Много игроков находится в этом промежутке на просмотре. К сезону уже руководство определяет, будет ли хоккеист подписывать полноценный контракт или нет. Поэтому для некоторых это вдвойне ответственно.

Чтобы не упасть лицом в грязь на предсезонке и заслужить место под солнцем — многие хоккеисты тренируются усердно в период отпуска май-июнь. Снимают лёд, чтобы оттачивать свои хоккейные навыки, держать хоккейный тонус на льду. Естественно и работа в зале присутствует в отпуске, но не буду внедряться в цикл отпуска, отойдём к предсезонке обратно.

Тренера разные бывают, некоторые дают тяжелые нагрузки, чтобы тонус был в сезоне лучшим, кто-то предпочитает не так сильно нагружать хоккеистов, чтобы не перегрузить. У каждого тренера своё видение на предсезонные нагрузки. И каждый из выборов по-своему прав. Но, не судят только чемпионов. Поэтому с предсезонкой нужно быть очень расчётливым, принимая во внимание стиль игры и множество мелких факторов.

Советы хоккеистам для предсезонки:

— заранее узнайте, какие нагрузки будет давать тренер. Исходя из принципов его нагрузок определите для себя, что вам действительно будет полезно, а что является тратой здоровья. Конечно, выбирать вам никто не даст, но снизьте отдачу ненужных тренировочных элементов примерно до 70%, чтобы не выпадать из командной колеи.

— в этот период самые изнуряющие тренировки. Поэтому обязательно уделите особое внимание таким элементам как: сон, разминка, восстановление, питание, ментальность. Обязательно полноценный сон. В день по 8—10 часов. Проводите разминку самостоятельно до начала тренировок. После тренировок делайте небольшие заминки (по собственному самочувствию), холодные ванны, велосипед на лёгком пульсе, массаж и иные способы восстановления организма от нагрузок. Рассчитайте дневную калорийность питания. В этот период повысьте суммарный калораж на 500—700 ккал/день. Обязательно психическое расслабление: чтение, прогулки, хобби, успокоительные. Найдите то занятие, которые будет вас уводить от стресса. Это очень важно для хоккейной жизни, тем более в такой то период. Психика должна отдыхать от долгих тренировок, иначе начнутся проблемы с нервами, а это повлечёт за собой сбой ваших целей на сезон.

— До начала предсезонки, в отпуске, держите тренировочный тонус, чтобы при переходе на тренировки с командой организм не получил большой стресс. Стресс всегда выливается в какие-либо проблемы на льду. Его всегда нужно сводить к минимуму.

— Если у вас появилась новая форма — обкатайте пару недель до начал сезона её на льду, чтобы во время предсезонки вы не чувствовали себя инвалидом. Будет не особо приятно, если с вами не заключат полноценный контракт из-за какой-то мозоли от конька.

— Принимайте витамины и БАДы. Без допинга. Организм много тратит, дыры нужно залатывать. Омега-3, комплексные витамины, аминокислоты, различные добавки для улучшенной работы сердца и сосудов. Ещё раз, без допинга. Естественно, проконсультируйтесь по этому поводу со спортивным врачом.

Регулярный сезон

Самая долгая часть сезона. Длится 5 с половиной месяцев. На этом этапе команда набирает очки в турнирной таблице. Естественно, чем больше наберёт, тем лучше условия для следующей стадии — плей-офф. Команда уже вышла с предсезонки в боевом составе и с полной готовностью. Матчей 5—10 уйдёт на притирание команды, пока все социальные роли игроков не притрутся друг с другом. Пока не возникнет симбиоз тренер-команда. Этот симбиоз лежит на плечах тренера, чем умней и тактичней человек, тем этот процесс урегулируется быстрей.

В этом отрезке команда проводит в среднем 2—3 матча за неделю. Тренировки на этом этапе практически всегда поддерживающие.

Есть конечно международные паузы, когда сборные проводят турниры. В этот период естественно в чемпионате пауза, т.к. игроков отзывают в сборные, и тренера пару дней-неделю нагружают хоккеистов, опять-таки для тонуса в последующем. Таких пауз пару штук в регулярном сезоне.

Мои советы хоккеистам для регулярки:

— Это самый стабильный этап сезона, длинной практически в полгода. Распределите силы так, чтобы к следующему циклу подойти в полной готовности. Поставьте объективные цели для себя от регулярного чемпионата и планомерно их выполняйте. Как правило, на этом этапе суммарная отдача должна быть в районе 75—80%, чтобы к плей-офф подойти свежим. С опытом это приходит, но чем раньше поймёте это, тем лучше.

— Старайтесь не воспринимать поражения на этом этапе близко к сердцу. Матчей много, так можно и не дотянуть морально до плей-офф.

— Основной посыл для этой стадии, если хотите взять кубок в дальнейшем — найти баланс между тонусом и перенапряжением. Будете себя нагружать физически и морально сильно — выгорите обязательно, не сможете полноценно отдаваться делу в борьбе за кубок. Будете себя сильно беречь — потеряете игровой тонус и мотивацию к достижению. Не сможете собраться к важному этапу. Это конечно приходит с опытом, но для раннего понимания фокусируйтесь на эти моменты как можно раньше.

— Сон, питание, восстановление, релакс — найдите свой режим. Эти «компаньоны» будут с вами на протяжении всей карьеры. Они имеют прямое влияние на ваш результат в хоккее. На этой стадии найдите стабильную систему и используйте её, чтобы держать себя на ходу. Корректируйте и анализируйте. Сохраняйте баланс, чтобы всегда быть в готовности.

— Не отходите от личной статистики далеко. Всегда следите за ней. Она является вашей визиткой в хоккейном мире и на прямую влияет на ваше благоустройство. Но не забывайте, что командные цели всегда выше, совмещайте. Ставьте цели личной статистики до начала регулярки. Если не тяните — понизьте планку, чтобы не выжимать себя полностью.

Плей-офф

Самая главная часть сезона. Все хоккеисты хотят поднимать кубок над головой. Это происходит именно здесь. Тут совсем другой хоккей, естественно. Другие цели — другие войны. 16 или 8 команд чемпионата борются за трофей. И это как раз-таки та часть сезона, в которой себя нужно оставить полностью. За карьеру у кого-то 2—3, у кого-то 15 и более плей-офф. В любом случае их можно перечитать по пальцам рук и ног. Поэтому здесь себя все всегда оставляют полностью. Длится он от 1 недели до 6. Очень короткий период времени. Здесь важно именно ментально подойти. Это зависит от самого человека, от его целей и амбиций. По факту, выиграть кубок — ключевое событие в жизни каждого хоккеиста. И это шанс оставить свой след в истории.

Советы:

— Так как это время максимальной концентрации и самоотдачи — постарайтесь убрать лишние вещи в вашей жизни. Сильно циклиться не надо, но найдите то состояние, при котором вы можете себя полностью посвятить своему делу. Есть конечно люди, которые не могут жить одним хоккеем — их результативность падает. Но и они ищут то состояние. Иначе, как себя можно посвятить делу твоей жизни, если ты это не делаешь? Этот период по-своему красив: ты оставляешь всё лишние ради одной цели. Поэтому задача найти то состояние, при котором ты сможешь полностью себя посвятить хоккею. Все мы разные, кто-то может лежать весь день и поймать это, а кому-то необходимо много действовать параллельно. Но, как правило в основном хоккеисты полностью себя изолируют в это время, такова наша усреднённая психика. Поэтому найдите состояние — это сверхважно для каждого хоккеиста как профессионала.

— Уделяйте больше времени восстановлению вашего тела после игр. Игры в плей-офф идут часто. Да и отдача максимальная. Легкий велотренажер, растяжки, контрастные ванные, бассейн, массаж, массажные валики — всё это в усиленном режиме. Ваше тело должно быть заряжено на каждый матч. Пробуйте, найдите те процедуры, которые восстановят ваше тело к следующему матчу.

— Психологическое восстановление. Напряжение от игр в плей-офф огромное, ведь накал самый сильный. Нужно найти то занятие, которое будет отвлекать вашу психику от суеты матчей. Избегайте дел, которые побуждают вас быть в напряжении, это вы и так делаете на матчах. Нужно реально найти те дела, которые просто заставят вас забыть про хоккей на пару часов. Как пример: прогулки в местах, где ты раньше не был, попробовать сделать блюдо, которое ты раньше не но и не пробовал, книжки, йога, медитации. Все эти вещи отвлекают вашу психику от хоккея неплохо. Подберите под себя. А может вам нужно всегда что-то новое? Пробуйте.

— Во время матчей старайтесь себя накручивать, чтобы больше отдавать себя. Но это должно быть обязательно в купе с самоконтролем. Иначе просто создадите проблемы для себя и команды. Самоконтроль в хоккее очень сильная вещь, приобретайте этот навык по жизни как можно раньше, контролируя свои эмоции.

— Ну и применяйте всякие визуализации. Это иногда помогает многим. Представьте, что вы стоите с кубком. Может это даст вам больше мотивации.

Время после плей-офф

Это обычно до 2-х месяцев. Часть марта и апрель. В это время команда слегка тренируется, восстанавливается. Это хорошее время для развития собственных навыков. Сознание усваивает навыки за 1,5 месяца каждодневных тренировок. Это самое выгодное время для этого. Попробуйте минут по 5 в день уделять слабым местам. У вас неточные передачи? Пожалуйста. С неудобной плохо отдаёшь? Пробуй. Проблемы с броском с определенной точки? Тренируй.

Советы:

— Посвяти это время отдыху параллельно с поддержанием тонуса. Да, тренировки будут с командой, но это только для поддержания формы. Все основное позади, поэтому старайся больше времени уделять себе вне хоккея. Это поможет начать процесс восстановления к следующему сезону.

— Удели это время лечению старых травм. У всех практически есть какие-то болячки. Поэтому начинай ходить по врачам в это время, чтобы не бегать впопыхах перед началом следующего сезона.

— Посвящай эти месяцы для развития навыков. Как я уже писал выше, наше сознание усваивает навыки за полтора месяца каждодневных тренировок. Напиши на листике, каких навыков тебе не хватает для достижения личных целей, в зависимости от стиля (в этой книге есть раздел «цели и стиль хоккеиста») и приступай оттачивать. Минут 5 в день хватит в день на каждый навык.

Отпуск

В наших краях (лиги Беларуси, России, Украины, Казахстана) отпуск идёт в среднем 2 месяца — май и июнь. Какие-то тренера меньше дают отдыхать, какие-то больше, но в среднем это так. Но, слово отпуск тут не совсем обозначает себя. Максимум пару недель можно отдохнуть — в остальное время опять тренировки, сезон ведь скоро. В принципе, отпуск похож на предыдущий цикл, но только без команды, плюс нету контрактных обязательств в виде тренировок. Поэтому советы сильно отличатся не будут, но всё-таки есть некоторые отличия:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.