

Хоккей



Теоретическая
подготовка
хоккеиста

Илья Валерьевич Мельников

Теоретическая

подготовка хоккеиста

Серия «Хоккей»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361510
Теоретическая подготовка хоккеиста:*

Аннотация

Игра в хоккей способствует укреплению здоровья, благотворно сказывается на деятельности систем и органов человеческого организма, активно способствует развитию силы духа, воли, выносливости, стремления к достижению поставленной цели. Хоккейная игра непредсказуема – это поединок не только физических качеств спортсмена, но и поединок умов. В этом пособии вы узнаете о том, как правильно планировать учебно-тренировочные работы.

Содержание

История создания хоккея с шайбой	7
Хоккей с шайбой	9
Хоккей на траве	10
История зарождения хоккея с шайбой	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Илья Мельников

Теоретическая

подготовка хоккеиста

Хоккей вот уже более двух столетий является игрой, которая не только теряет свою популярность, но и приобретает больше сторонников. Это удивительный, подвижный, стремительный и вдохновенный вид спорта, который предоставляет спортсменам показать свое мастерство, который имеет большие возможности для роста и совершенствования мастерства. Разнообразие тактических комбинаций, широкие возможности для проявления своих бойцовских качеств, демонстрация силы, ловкости, гибкости, умственных способностей – это все современный хоккей. Кроме всего сказанного, хоккей еще и захватывающее зрительное действие для болельщиков.

Хоккей способствует укреплению здоровья, благотворно сказывается на деятельности систем и органов человеческого организма, активно способствует развитию силы духа, воли, выносливости, стремления к достижению поставленной цели. Хоккей помогает молодому спортсмену выработать смелость, мужество, учит самообладанию, чувству коллективизма, воспитывает выдержку, дисциплинированность.

Хоккейная игра непредсказуема – это поединок не толь-

ко физических качеств спортсмена, но и поединок умов. В игре может победить только тот, кто может быстро и четко, даже мгновенно, спрогнозировать и просчитать возможные ходы в сложившейся игровой ситуации и принять единственно верное решение. Победителем выйдет тот, кто сумеет предвидеть и предугадать дальнейший ход сражения на хоккейной площадке. Хоккеист должен в считанные секунды вычислить дальнейшее движение шайбы, в случае необходимости, быстро передать ее на клюшку партнера, рассчитать траекторию полета шайбы, угол удара, при направлении ее в ворота противника.

Современный хоккей не стоит на месте, совершенствуются правила игры, повышаются требования к спортсменам, их теоретической, физической, технической, тактической, психологической подготовке, ужесточаются требования к их морально – волевым качествам.

От тренера требуется поиск новых и талантливых ребят, а также разработка наиболее эффективных средств и методов тренировки и восстановления, рационального планирования и совершенствования методов работы.

Подготовка хоккеистов – это длительный процесс, который требует от тренера специальных навыков, терпения, высокой теоретической подготовки и разносторонних знаний. Сведения, приведенные в этом учебно – методическом пособии помогут разобраться с проблемами современного хоккея, найти оптимальные решения в учебно – тренировочной

работе и помогут подрастающим хоккеистам приобщиться и полюбить этот динамичный вид спорта.

История создания хоккея с шайбой

Хоккей, произошёл от английского слова «Hockey», в котором две команды – соперницы с помощью клюшек, пытаются поразить шайбой ворота противника, которые защищает один из игроков команды – вратарь. Существует несколько версий происхождения слова «хоккей». Некоторые специалисты связывают его со словами «хауки» или «хоки». В раннем средневековье такими словами называли праздник уборки урожая. Во время праздника проводились различные игры и соревнования, одним из видов развлечений была игра, целью которой было провести изогнутыми палками мяч на территорию противника.

В настоящее время, сельскохозяйственные рабочие США, применяют для возделывания полей собственных участков инструмент «хоки», который напоминает нашу тяпку.

У канадцев есть другая версия происхождения слова «хоккей». Первая версия – слово взято из языка монауков, которые играли в похожую игру на траве. Игра называлась «хогий», что означает «больно». После того, как игра заканчивалась, побежденных подвергали наказанию, отсюда и название.

По другой версии канадцев, слово «хоккей» произошло от старо-французского слова «хокэ», означающего изогнутый пастуший посох.

В мире существует несколько разновидностей хоккея: хоккей с шайбой; хоккей на траве; хоккей с мячом; хоккей на роликовых коньках; флорбол; вертикальный хоккей и санный хоккей.

Хоккей с шайбой

Хоккей с шайбой – это командная спортивная игра. Цель ее заключается в поражении ворот противника, в тоже время защитить свои ворота от поражения шайбой противника. Побеждает команда, забросившая большее количества шайб в ворота противника. Шайба – это маленький резиновый диск весом 180 грамм. Хоккей с шайбой – самый популярный среди большого числа разновидностей этой игры. Родиной хоккея с шайбой считается Канада. Популярен хоккей с шайбой в России, Канаде, США, Казахстане, странах Скандинавии, Чехии, Словакии, Беларуси, Латвии, Украине, Финляндии, в хоккей играют даже в таких странах, где никогда не бывает снега.

В Международную федерацию хоккея входит более ста стран. Наиболее популярен в Германии, Голландии, Испании, Англии, Бельгии, Ирландии, Аргентине, Австралии, Малайзии, Новой Зеландии, Индии, Пакистане, ЮАР и других странах.

Хоккей на траве

Назывался так, потому что раньше играли на траве, теперь соревнования происходят на специальных синтетических покрытиях маленьким твердым оранжевым мячом. Наиболее популярен такой вид хоккея, по другому его называют русский хоккей или хоккей – бенди пользуется в России, Швеции, Норвегии и Финляндии.

На площадке для хоккея с шайбой проводятся игры в мини – хоккей с мячом (ринк – бенди).

Более шестидесяти стран играют в хоккей на роликовых коньках. По этому виду спорта проводятся чемпионаты мира, но лишь четыре страны мира становились чемпионами мира – это Португалия и Испания по 15 раз и Италия и Аргентина по 4 раза. Клюшки похожи на клюшки для хоккея с шайбой, роликовые коньки с резиновым стержнем впереди и попарной установкой колес. Резиновый стержень служит для отталкивания и торможения.

Флорбол. Игры проходят в спортивном зале, играют пластмассовыми клюшками и полым пластиковым мячом.

Вертикальный и саночный хоккей являются разновидностями хоккея для инвалидов.

История зарождения хоккея с шайбой

Напоминающие хоккей игры, существовали с древнейших времен. Период и точную дату его зарождения не могут определить до сих пор и это является одной из оспариваемых проблем. Похожая на хоккей игра существовала и в Древнем Китае 4500 лет тому назад. Известно, что и на Американском континенте игрой в хоккей увлекались древние индейцы, о чем свидетельствуют фрески, экспонирующиеся в национальном антропологическом музее Мехико, на которых изображены игроки, играющие небольшим шаром изогнутыми палками.

Что-то похожее на игру в современный хоккей изображено на барельефах знаменитой стены Фемистокла в Афинах, на родине Олимпийских игр.

В некоторых книгах упоминается, что рождение хоккея с шайбой зародилось у индейцев крайнего севера Америки, которые соревновались на замерзших водоемах в игре с клюшками. Однако, родиной рождения хоккея считается Монреаль (Канада).

В шестнадцатом веке игра проникла на территорию Старого Света и тут же стала популярной и модной. Голландцы считают, что именно в их стране родилась эта игра, так как на некоторых картинах шестнадцатого века изображены

группы людей, которые играют в игру, похожую на хоккей, на замерзшем льду каналов, кроме того, существует гравюра, начала восемнадцатого века, запечатлевшая прекрасно одетого вельможу, стоящего на коньках с клюшкой в руках.

Однако, по общему решению, родиной рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Правда, некоторые последние исследования говорят о том, что современный хоккей зародился в Кингстоне, Онтарио или Уиндсоре (Новая Шотландия).

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.