

# Хоккей



Особенности  
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
ХОККЕИСТОВ

**Илья Валерьевич Мельников**  
**Особенности подготовки**  
**юных хоккеистов**  
**Серия «Хоккей»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9361520](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361520)*  
*Особенности подготовки юных хоккеистов:*

**Аннотация**

Достижения в спорте наших близких людей неизменно вызывает в нас чувство гордости. Мы болеем и переживаем за них, будучи простыми зрителями на соревнованиях, вместе с ними переживаем все тяготы повседневных тренировок. Чувство гордости за хоккеистов мы испытываем вдвойне, так как наши команды покрыли себя незабываемой славой побед на международных соревнованиях, на чемпионатах мира и на Олимпийских играх. Перед вами уникальное пособие, которое поможет вам узнать все особенности подготовки юного хоккеиста.

# Содержание

Особенности психологической подготовки юных хоккеистов	6
Технико – тактическая подготовка юного хоккеиста	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Илья Мельников**

## **Особенности подготовки юных хоккеистов**

Достижения в спорте наших близких людей неизменно вызывает в нас чувство гордости. Мы боеем и переживаем за них, будучи простыми зрителями на соревнованиях, вместе с ними переживаем все тяготы повседневных тренировок. Чувство гордости за хоккеистов мы испытываем вдвойне, так как наши команды покрыли себя незабываемой славой побед на международных соревнованиях, на чемпионатах мира и на Олимпийских играх.

Все мы, родители, заинтересованы в будущих успехах начинающих хоккеистов, однако, когда речь идет о ваших детях, надо быть готовыми к некоторым, ранее неизвестным обстоятельствам.

Как это не покажется странным, но тренировка юного хоккеиста начинается с развития мышечного аппарата, двигательных навыков и ловкости. Очень важна для начинающего спортсмена многосторонняя тренировка, которая бы включала в себя подборку из всех видов спорта. Количество тренировок для начинающих не должно превышать 3–4 раз в неделю.

Важно проводить тренировки на различные группы мышц

и проводить их надо вне льда и только после приобретения достаточных навыков можно выходить на лед.

# Особенности психологической подготовки юных хоккеистов

Существенное место в подготовке занимает темперамент начинающего спортсмена, в нем проявляются черты личности и характер игрока в зависимости от особенностей его нервной системы. К свойствам нервной системы относятся: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, инертность – подвижность.

Каждый тип темперамента позволяет заранее прогнозировать поведение в той или иной ситуации, а также необходимо его учитывать при общении с игроками команды.

Подготовка хоккеиста должна начинаться с младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте формируются ловкость, гибкость, координация двигательного навыка. На начальной подготовке отношение к тренировке, как к игре, позволяет начинающему спортсмену преодолеть те моменты, которые внушают ему страх. Таким образом, можно помочь ребенку раскрепоститься, снять удерживающие его психологические барьеры. У ребенка начинают формироваться мотивации для занятия спортивной деятельностью.

У подростков совсем другие мотивации, ведущее место здесь занимают такие факторы как:

– самоутверждение – формируются убеждения и само-

оценка;

– благополучие – развивается стремление обязательно попасть в лучшие, в команду мастеров;

– мораль – отстаивание чести своего города, района, школы, тренера, республики, страны;

– эстетика – традиции команды, внешний облик спортсмена.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи и новые потребности, а также новые мотивы для занятия спортом. У него возникает потребность сделать карьеру в спорте, достигнуть высоких результатов. Новые потребности могут полностью изменить структуру направленности подростка.

## **Психологическая помощь юным хоккеистам:**

1. Устранение возникших негативных явлений и состояний. Коррекция их. Помощь в налаживании отношений с тренером и остальными игроками команды. Выяснение правильности выбранного направления в спорте.

2. Предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Профилактические меры против возрастного, социального и личностного кризиса.

3. Помощь в овладении навыками спортивной этики, основами тактики хоккея, необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований.

4. Помощь в формировании правильности мотивации, помогающей остаться ребенку в спорте. Тренер разбор игры должен начинать с рассмотрения слабых сторон противника. В ином случае дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что нередко приводит к возникновению у них психологического барьера.

5. Помощь в организации первых соревнований. В этом случае соревнования должны носить статус праздника, с поздравлениями, награждениями, с торжественным открытием и закрытием. Юные хоккеисты должны прочувствовать свою значимость и важность своего участия в соревнованиях. Установка должна быть направлена на демонстрацию тех знаний и умений, которые они получили в спортивной школе.

6. Помощь в решении жизненно-важных проблем, подготовке к новому режиму жизни, связь тренера с родителями и школой.

# **Технико – тактическая подготовка юного хоккеиста**

У младшего школьного возраста, технико-тактическая подготовка должна быть, хоть он и не может в полной мере овладеть ею. При обсуждении и разборе просмотренной игры, у детей должна быть магнитная доска, с нарисованным на ней игровым полем и игроками. Ребенку, младшего школьного возраста, легче будет понять и проследить за мыслью тренера, если он сам, пусть даже косвенно, с помощью доски, будет участвовать в игре. Так у него сформируется игровое воображение, и он легче освоит правила игры.

# 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.