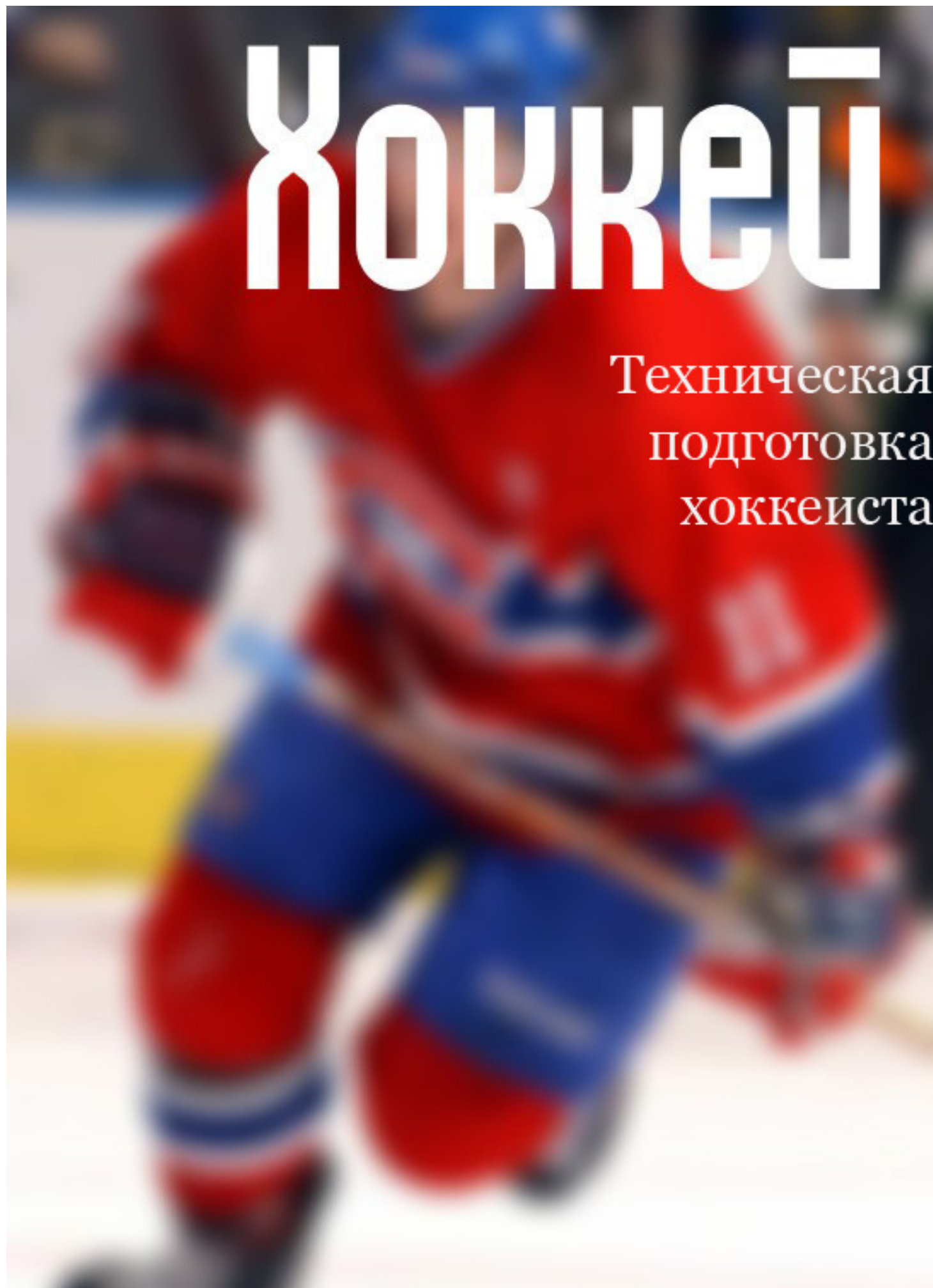


Хоккей

Техническая
подготовка
хоккеиста



Хоккей

Илья Мельников

Техническая подготовка хоккеиста

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Техническая подготовка хоккеиста / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2013 — (Хоккей)

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист сможет достичь высоких спортивных результатов, только если владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве. В этой книге вы узнаете о различных техниках игры и о том, как лучше всего совершенствовать техническую подготовленность хоккеиста.

© Мельников И. В., 2013

© Мельников И.В., 2013

Содержание

Техника владения коньками	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Техническая подготовка хоккеиста

Техника хоккея – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист не может достичь высоких спортивных результатов, если не владеет всем многообразием технических приемов игры в совершенстве. Техника хоккеиста высокого класса должна быть разносторонней, целесообразной, рациональной, эффективной, надежной и вариативной.

Насколько широко используют технические приемы в своей игре хоккеисты настолько велика разносторонность техники, применяемой ими. Целесообразность техники в значительной мере обусловлена тактическим мышлением игроков, то есть выбором наиболее рационального технического приема для решения конкретной задачи.

Эффективность применяемой техники оценивается по умению хоккеиста наиболее полно использовать свои навыки, резервы организма, физические возможности для выполнения данного действия. Степень освоения техники приема определяет ее надежность и характеризуется способностью сохранять эффективность при наличии раздражающих факторов. Надежность тесно связана с вариативностью – способностью приспосабливаться к различным условиям за счет частичного изменения способа выполнения технического приема.

В современном хоккее техника приемов обусловлена скоростно – силовыми способностями и выносливостью игроков, поэтому совершенствование техники хоккея должно осуществляться при максимальном проявлении физических способностей игроков и в условиях дефицита времени, противодействия соперников и на фоне утомления. Технические приемы подразделяют на следующие группы:

1. техника владения коньками;
2. техника владения клюшкой;
3. техника комплексных приемов.

Техника владения коньками

За время игры, хоккеист преодолевает расстояние в семь километров. Высокая степень подготовки и владения техникой катания на коньках позволяет хоккеисту выполнить эту нагрузку с наименьшими энергозатратами и вместе с тем не ограничить его технический арсенал. До тех пор, пока хоккеист не обрел уверенность в своих способностях кататься на коньках, он все время игры будет думать о том, как сохранить равновесие, о том, правильный ли способ катания он выбрал, вместо того, чтобы сосредоточить все свое внимание на решении тактических задач. Поэтому, начинающих спортсменов прежде всего надо научить хорошо стоять и кататься на коньках, а только затем учить играть в хоккей. Плохую конькобежную подготовку сложнее восполнить, чем любой другой компонент мастерства хоккеиста.

Стойка (посадка). Во время игры у хоккеиста специфическое положение тела, которое необходимо ему для игры. Стойка должна обеспечивать устойчивое положение игрока на льду, создать оптимальные условия для максимального отталкивания, скольжения, смены движения и ритма бега, а также для работы руками. Кроме всего прочего, посадка должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор поля.

Основные характеристики посадки хоккеиста: живот втянут, голова поднята, туловище наклонено вперед, ноги согнуты под углом 100–120 градусов, голеностопные и тазобедренные суставы по углом 70 градусов и располагаются примерно на ширине плеч. Плечи немного выдвинуты вперед и опережают проекцию колен. Проекция колен опережает проекцию стопы. Руки хоккеиста согнуты в локтевых суставах. Различают три вида стойки: низкую, среднюю, высокую.

Скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда. Движение осуществляется за счет перемещения центра тяжести вперед и в сторону основной стойки хоккеиста. Чтобы продолжить движение хоккеист перемещает центр тяжести с одной ноги на другую.

Скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой). Хоккеист выполняет толчок ногой в стороны – назад, затем подтягивает толчковую ногу и переходит в двухопорное положение.

Бег широким скользящим шагом. Хоккеист бежит широким, скользящим, накатистым шагом. Во время бега на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад-в сторону), подведение ноги, мах вперед-в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одноопорное и двухопорное). Толчок выполняется в сторону-назад и характеризуется тем, что он производится всей ступней и заканчивается давлением пальцев. При катании не следует поднимать коньки слишком высоко надо льдом, так как больше времени уходит на перенос ноги и ухудшается устойчивость.

Старт и бег коротким ударным шагом. Исходная позиция: носки коньков развернуты в сторону У-образно; ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; туловище наклонено вперед. Вначале движения центр тяжести переносится вперед и в сторону толчковой ноги. Толчковая нога разворачивается почти перпендикулярно к направлению движения. Отталкивание осуществляется за счет быстрого разгибания в тазобедренном коленном и голеностопном суставах и следует с акцентом с пятки на носок. Туловище хоккеиста еще больше наклоняется вперед. Движением рук, хоккеист помогает удерживать равновесие и помогает более быстрому перемещению центра тяжести с толчковой ноги на опорную. Сильный и правильный старт отличает сильный толчок в сторону – назад и нога при переносе не поднимается высоко надо льдом, проносится рядом с другой ногой, толчковая при этом полностью выпрямляется. Опорная нога остается согнутой. Взгляд устремлен вперед. Бег начинается со старта короткими, мощными толчками, повторяющими технику бега коротким ударным шагом.

Передвижение скрестным шагом. Хоккеист переносит внешнюю по отношению к направлению движения ногу, во время поворота через внутреннюю, разворачивает корпус по направлению движения и отталкивается внешним ребром лезвия конька внутренней ноги. Затем ставит ногу на лед как можно дальше в сторону и немного вперед. Движения повторяются попеременно в одну и другую сторону. Таким образом, хоккеист, двигается вперед, постоянно смещается то вправо, то влево.

Бег переступанием боком. Хоккеист располагается боком, смещает центр тяжести тела по направлению движения. Отталкивание осуществляется внешним ребром ближней к направлению движения ноги. Другая нога описывает С-образную кривую и ставится вперед.

Скольжение по дуге (поворот) без отрыва коньков ото льда. Для выполнения этого поворота достаточно наклонить корпус и коньки в сторону поворота. Поворот осуществляется на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги и внутреннем ребре лезвия конька внешней ноги.

Поворот на внутренней ноге попеременным толчком внешней. В этом случае рабочей является внешняя нога, а внутренняя – направляющей. Туловище наклонено в сторону поворота.

Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге на внешнем ребре лезвия конька. Хоккеист наклоняет корпус и лезвие конька в сторону поворота, внешнюю ногу отрывает ото льда и скользит на внешнем ребре лезвия конька внутренней ноги.

Скольжение по дуге (поворот) на одной (правой, левой) ноге на внутреннем ребре лезвия конька. В этом случае поворот выполняется на внутреннем ребре внешней ноги. Внутренняя нога находится в безопорном положении.

Поворот «переступанием». Внешняя нога выполняет толчок внутренним ребром лезвия конька, переносится по дуге и ставится впереди внутренней, которая совершает толчок внешним ребром лезвия конька, подтягивается к внешней ноге и ставится впереди нее.

Прыжки. Прыжки могут выполняться толчком двух ног и толчком одной ноги. Различают прыжки в сторону, вперед и назад. Качество прыжка во многом зависит от правильного и мощного толчка и от координации движений.

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.