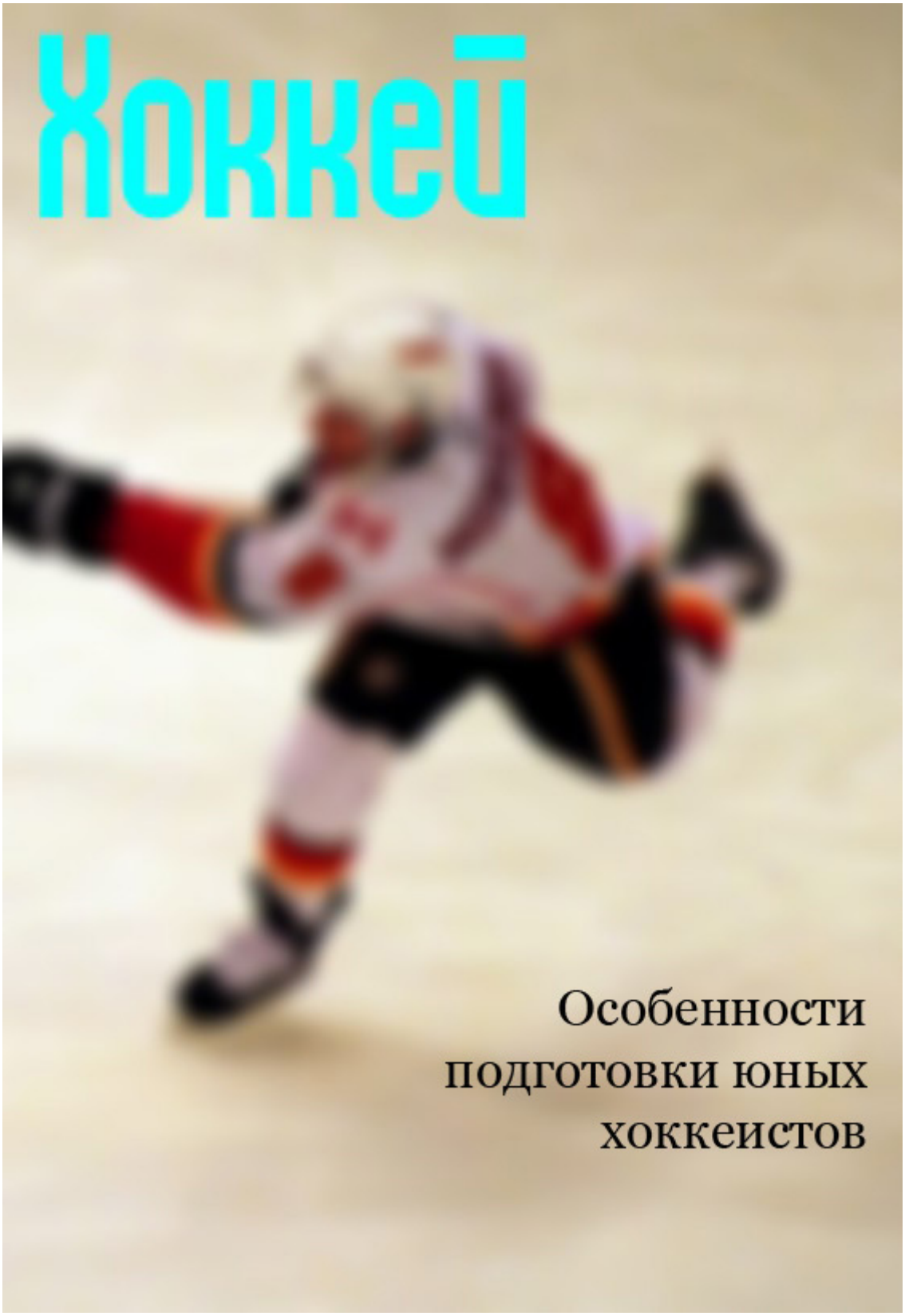
Хоккей
Особенности
подготовки юных
хоккеистов

Хоккей

Илья Мельников

Особенности подготовки юных хоккеистов

«Мельников И.В.»

2013

Мельников И. В.

Особенности подготовки юных хоккеистов / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2013 — (Хоккей)

ISBN 978-5-457-76790-4

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.

ISBN 978-5-457-76790-4

© Мельников И. В., 2013
© Мельников И.В., 2013

Содержание

Особенности психологической подготовки юных хоккеистов 6
Технико – тактическая подготовка юного хоккеиста 8
Взаимодействие тренера и юного хоккеиста 9
Особенности подготовки юных хоккеистов 7-10 лет 10
Развитие скорости 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Илья Мельников
Особенности подготовки юных хоккеистов

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.

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 самооценка;

– 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.

У подростков уже сформировано логическое мышление, поэтому с ними начинается тактическая подготовка. Формируются командные и групповые взаимодействия, происходит моделирование спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте применяется тренировка, которая помогает подростку в овладении точной передачей шайбы и точным ударом – идеомоторная тренировка. Такую тренировку можно использовать при формировании сплоченности команды.

Взаимодействие тренера и юного хоккеиста

Тренер всегда должен быть открыт для общения с начинающими спортсменами. Он должен создавать в команде чувство дружелюбия, поддерживать его. Дружелюбие должно быть преобладающим над чувством соперничества, конкуренции.

Нормы и требования должны быть одинаковыми для всех участников команды.

Тренер должен стимулировать юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе. Для этого он должен разрешать время от времени проводить тренировку или подготовительные упражнения кому-то из членов команды.

Тренер должен начинать разговор первым, если спортсмен стремиться провести с тренером свое свободное время, но не знает, как об этом сказать, с чего начать. Любая информация, услышанная от спортсмена, должна иметь положительную оценку от тренера, отрицательная оценка, даже если она появляется, может быть дана позже.

Особенности подготовки юных хоккеистов 7-10 лет

Подготовка хоккеистов сложный и многогранный процесс, у детей 7-10 лет этот процесс обусловлен двумя группами факторов: ребенок этого возраста особенно восприимчив к различным педагогическим обучающим и тренирующим воздействиям; на этом возрастном этапе закладывается основа почти всех физических данных будущего взрослого человека.

Многолетние тренировки с детской юношеско-спортивной школе включает в себя ряд возрастных этапов:

1. предварительные подготовки (дети 7–9 лет);
2. начальная специализация – (10–12 лет);
3. углубленная специализация – (13–16 лет);
4. спортивное совершенствование – (17–18 лет).

На каждом из этапов ставятся определенные задачи и цели, присущие только этому этапу. Осуществляется распределение нагрузок, подбор средств и методов обучения, совершенствования и контроля, учитывая возрастные особенности детей.

На этапе предварительной подготовки основными задачами являются:

1. укрепление здоровья юных хоккеистов;
2. выявление одаренных и способных к хоккею детей;
3. овладение техникой естественных движений (метания, прыжки, бег, спортивная ходьба и др.);
4. обучение основам тактики и техники игры;
5. воспитание быстроты, ловкости, гибкости;
6. повышение интереса к данному виду спорта;
7. воспитание дисциплины, коллективизма, трудолюбия и других не менее важных качеств.

Обучение юных хоккеистов включает в себя широких круг средств общей физической подготовки и основной акцент направлен на развитие гибкости, ловкости и быстроты движений. Физическая подготовка хоккеистов направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем.

Процесс обучения на этом этапе включает в себя формирования навыков выполнять действие только в общих чертах. А также углубленное разучивание, которое формирует умение выполнять действие с заданной точностью. Процесс обучения включает в себя и закрепление и дальнейшее совершенствование действий и навыков, а также умение использовать достигнутые результаты в различных условиях. Большое значение придается умению правильно планировать обучение и правильно использовать такие приемы как: анализ техники выполнения приема, рассказ, показ, исправление ошибок, закрепление технических приемов и т. д.

Спортивную тренировку юного хоккеиста надо рассматривать как процесс всестороннего развития личности спортсмена, гармонию его физических, морально – волевых, духовных, умственных качеств, а также овладение разнообразными навыками и умениями и отношение спортсмена к труду, учебе и быту.

Физическая подготовка хоккеистов предусматривает развитие двигательных способностей и поддержание их на таком уровне, который бы обеспечивал высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая подготовка способствует всестороннему физическому развитию и общему укреплению здоровья. Она помогает улучшить двигательные способности спортсмена, способствует быстрому и качественному освоению специальных навыков. Тренировочный эффект в физической подготовке юных спортсменов переноситься на подготовительные, основные и соревновательные упражнения.

Специальная тренировка предназначена именно для хоккеистов. Она развивает двигательные способности необходимые в хоккее. Проводится такая тренировка на льду, а может проводиться и вне льда. В качестве специальной тренировки используются упражнения на нервно – мышечные усилия, адекватные основным хоккейным движениям. Это специально подготовленные для хоккея движения и упражнения.

В тренировочном процессе эти два вида тренировок тесно связаны между собой, они дополняют друг друга. Физическая подготовка спортсмена тесно связана с другими видами подготовки: психологической, тактической, технической. Упражнения, направленные на развитие выносливости, воспитывают и морально-волевые качества хоккеистов, умение выполнять работу через «не могу», прививают трудолюбие и работоспособность.

Широкое применение в современном тренировочном процессе нашел метод сопряженного воздействия, который позволяет совершенствовать физическую и технико – тактическую подготовку, а также игровое мышление хоккеистов.

Развитие скорости

Двигательные качества – это гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила. В качестве развития силы используют упражнения для увеличения силовой нагрузки (количество повторений, измерение величины отягощений, скорость движений).

Хоккеист должен все делать быстро, бегать на коньках, стартовать, тормозить, выполнять различные маневры, в том числе и обманные, отводить соперника, передавать шайбу, принимать шайбу, бросать шайбу в ворота, уклоняться от силового единоборства. Хоккеист должен быстро просчитывать ситуацию, сложившуюся на хоккейном поле, оценивать ее, мгновенно реагировать и принимать тактическое решение, сразу же претворяя его в жизнь.

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.