

# Психологическая подготовка в хоккее



**Алексеевский Павел**  
**МОУ «Вихоревская СОШ №10»**  
**г. Вихоревка,**  
**Братский район.**

# Что такое хоккей глазами Павла Буре

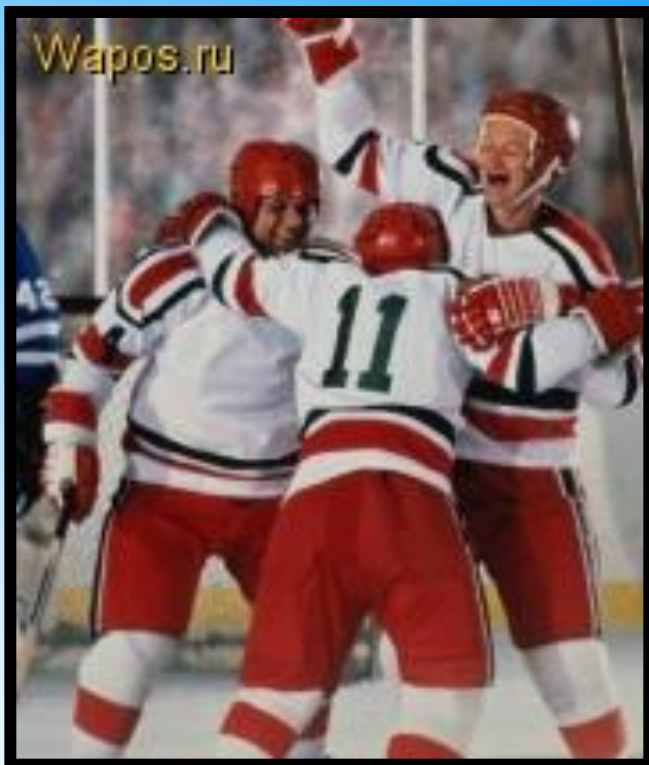


Фото с Wapos.ru

**«Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей, интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником. Но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, от чего лишняя масса тела не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Прибавьте к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену состава через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – и вы поймете, насколько уникальна игра в хоккей. Чтобы играть в эту игру, предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка».**



**«Важное значение имеют в хоккее  
психологическая устойчивость  
и сила воли».  
Павел Буре**



**Петр Счастливым**

# СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ В ХОККЕЕ





**Один из лучших игроков КХЛ и сборной России,  
мой земляк Петр Счастливый (справа)**



# Психологическая подготовка ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

**Психологическая подготовка юного хоккеиста.** С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

**Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам:**  
**Профилактика кризиса** (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов.





## **Психологическая подготовка юного хоккеиста.**

**На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.**

**На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.**

**Немецкий врач Иоханнес Шульц исследовал методы ускоренного излечения. Обнаружил, что в расслабленном состоянии эффект самовнушения больше. В результате разработал метод, известный под названием аутогенный тренинг. Восточная Германия по уровню развития аутогенного тренинга превосходит другие страны мира. Разработанные там методики достигли такого высокого уровня, что рассматривались как государственные секреты. С помощью указанных методик восточные немцы на Олимпийских играх выиграли больше золотых медалей на душу населения, чем граждане любой другой страны мира. Аутогенный тренинг позволял им программировать своих спортсменов на достижение выдающихся результатов.**



# Темперамент в хоккее

# Типы темперамента.

**1. Сангвиник – человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия хоккеем. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность. Очень общительная и увлеченная личность – экстраверт. Он уходит от конфликта, сложную конфликтную ситуацию переводит в шутку, эмоционально устойчив. Отношение к критике спокойное, хотя сам никогда виноватым себя не признает, у него всегда виноват кто-то другой: тренер, родители или даже транспорт. Отношение к опасности – расчет без риска, на неоправданный риск сангвиник не пойдет. Легко корректирует деятельность в ходе работы, преодолевает трудности, умеет увлечь за собой группу, является душой компании. Сангвиника желательно плотно загружать работой, несмотря на его жалобы и стоны: если у него появляется свободное время, он начинает полностью расслабляться и возвращать его к работе приходится авторитарными методами.**

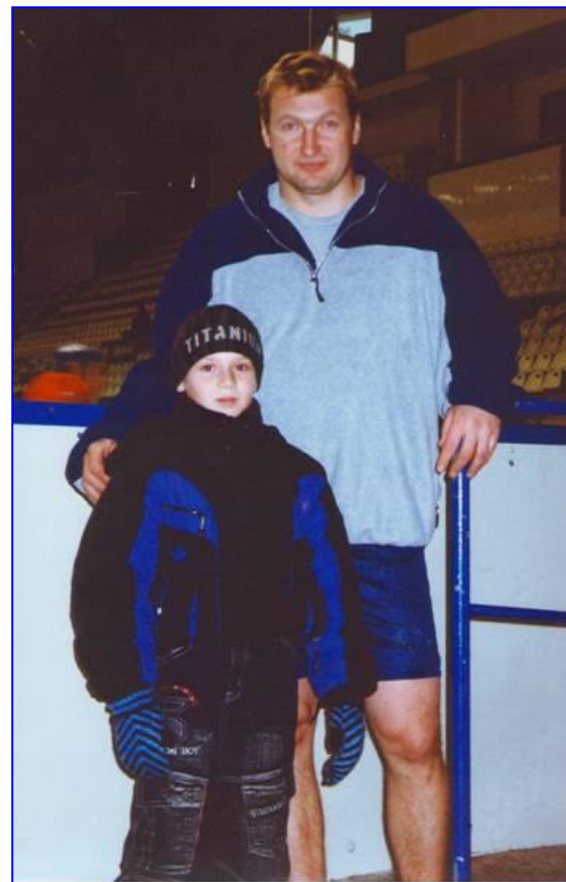
**2. Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный – холерик; сильный, уравновешенный, инертный – флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с игроками.**

**3. Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Отношение к критике возбужденное, легко идет на конфликт, терпение слабое. Также легко идет на неоправданный риск, эмоционально неуравновешен. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.**

**4. Меланхолик. Единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде – они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро вработываются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.**

**Семина Д. К. включает в комплексную методику психологической подготовки игроков следующие приемы:**

- **беседы с игроками;**
- **внушенный отдых;**
- **аутотренинг;**
- **самовнушение;**
- **самоубеждение;**
- **самоприказ.**



# Психотренинг по А.Е. Тарасу

- Достижение состояния релаксации.
- Самопрограммирование.
- Медитативное «вживание» в образ идеального игрока.
- Мысленное «прокручивание» игровых сцен в идеальном образе.
- Создание «пускового механизма» для запуска психологических установок.



A photograph of an ice hockey player, Petr Shchastlivyy, in action on the ice. He is wearing a yellow and blue uniform with the number 24 on his jersey. He is in a crouched position, holding a hockey stick, and appears to be in the middle of a play. The background shows other players and the rink's boards.

**Петр Счастливы́й**

**«Фирменная»  
обводка**

**"Фирменные" движения**





**Петр Счастливый**



**"Фирменные" движения**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

