

# **Заповедь хоккеиста**

Дорогой друг, если ты хочешь добиться успеха в хоккее, тебе необходимо понять самое главное: занятия спортом, прежде всего труд, упорный и систематический.

Хоккей – игра сложная, понадобится несколько лет напряжённого труда, надо пройти немалый путь успехов и неудач, побед и поражений. Без упорства, терпения, без полной отдачи сил в спорте мало чего добьёшься. Что дано природой, необходимо развивать упорными, регулярными тренировками. В становлении спортсмена талант составляет только 10 процентов, а 90 процентов должно быть трудолюбие. Талант без трудолюбия, со временем, превратится в нераскрывшийся, нереализованный талант. Некоторые эту истину понимают слишком поздно, когда время уже упущено.

**Поэтому первый совет тебе: «Не упускай драгоценного времени, которое отпущено на овладение мастерством и развитие физических качеств. В детские и юношеские годы легко осваиваются любые движения, разнообразные технические приёмы».** Это, кажется, что времени так много и ещё можно всё успеть. На самом же деле век спортсмена короткий, а время идёт так быстро. Настоящий спортсмен всегда стремится к совершенству. Если с возрастом показатели скорости, быстроты, ловкости, гибкости снижаются и их необходимо поддерживать на должном уровне, то улучшать игровые качества можно до бесконечности. **ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЕДЕЛА НЕТ.** Всегда нужно идти вперёд, ставить перед собой новые цели, задачи и стараться их добиваться.

Юные спортсмены взрослеют раньше своих сверстников. Спорт потребует более напряжённого ритма жизни, самостоятельности и ответственности, правильного распределения времени в режиме дня, чтобы успешно учиться в общеобразовательной школе и добиваться успехов в спорте. Спорт, как и искусство, требует жертв, среди которых строгое соблюдение спортивного режима. Тебе придётся отказаться от многих удовольствий, которыми наслаждаются твои сверстники. Главная победа – это победа над собой. Занятия спортом должны стать стилем жизни: необходимостью и жизненной потребностью. Характер воспитывается, закаляется годами упорной работы. Таких слов, как «не хочу» и «не буду» у настоящего спортсмена нет, а есть слово «надо». **ПОСЕЕШЬ ПОСТУПОК - ПОЖНЁШЬ ПРИВЫЧКУ, ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ - ПОЖНЁШЬ ХАРАКТЕР.**

Сразу приучи себя к тому, что слово тренера – закон. У него больше знаний, жизненного и спортивного опыта, он лучше знает хоккей и желает тебе только добра. Радуйся, если тренер тебе замечания, значит, он на тебя рассчитывает. Хуже когда нет, это означает, что на тебе, как игроке, поставлен крест. Выполняй все указания и советы тренера, быстро внося в свои действия необходимые коррективы. Если тебе что-то не понятно или есть свое мнение, посоветуйся с ним, чтобы выработать общую точку зрения. Старайся всегда побеждать. И в играх, и в тренировках. Не признавай поражений, не уступай никому, ни в тренировочных заданиях, ни в эстафетах, ни в подвижных и спортивных играх, даже когда играешь в

шашки. Так воспитывается психология победителя. Плох тот спортсмен, который не хочет побеждать. Больших успехов в спорте добиваются спортсмены трудолюбивые и целеустремлённые, которые не терпят поражений и всегда стремятся быть первыми. Проигрыш они не приемлют. Нет команд, которые никогда не проигрывают. Не зазорно, борясь до конца, уступить более сильному, более подготовленному сопернику. Но сдаваться нельзя – НИКОГДА.

Выигрывает и проигрывает вся команда, а не отдельные игроки. Не переоценивай свой вклад в победу команды. Никакого высокомерия, зазнайства, пренебрежения к партнёрам и соперникам быть не должно. Пусть ты полезней всех действуешь на площадке, но всё равно ты – часть коллектива. Один, без своих товарищей, ты победить никого не сможешь. Каждый игрок вносит свой вклад в общую победу. А кому больше дано, с того больше и спрашивается.

Особенно важно быть трудолюбивыми и целеустремлёнными тем юным хоккеистам, которые мечтают стать профессиональными игроками и выступать на высшем уровне. Станешь ли ты классным хоккеистом, зависит только от тебя самого. Если ты хочешь добиться цели, нужно каждый день хотя бы немножко к ней приблизиться. И задавать себе вопрос, а всё ли я сегодня сделал для повышения мастерства и физического развития. Научить техническому приёму, игровому мышлению и пониманию игры невозможно - этому можно научиться. А чем больше, добросовестнее ты тренируешься, тем скорее научишься и играть, и мыслить на поле. Патриарх отечественного хоккея А.В.Тарасов советовал: «Учиться всегда – каждый час, каждую минуту, быть недовольным собой, не заблуждаться по поводу успехов, извлекать правильные уроки из неудач. Идти и идти вперёд». И находить любую возможность для совершенствования. В тренировках и в самостоятельных занятиях совершенствуй сильные качества и устраняй недостатки. Развивай фирменные, коронные приёмы и работай над тем, что не получается. Так появится индивидуальность ни на кого не похожая, только на самого себя. В жизни и спорте следуй принципу - «Стремись к невозможному, получишь максимум». Нередко, чтобы оправдаться в собственных глазах, некоторые люди убеждают себя, что достичь цели не в их силах; на самом деле они не бессильны, а безвольны.

Тебе надо усвоить, что трёх-четырёх командных тренировок в неделю недостаточно, чтобы вырасти в первоклассного игрока. Необходимо дополнительное и немалое время на самоподготовку. Кто хочет – ищет способ, как сделать, а тот, кто не хочет – найдёт сто причин, чтобы ничего не делать. Формирование организма, приобретение технических навыков процесс долгий и кропотливый. С юных лет тебе предстоит стать профессионалом, всё подчинить на осуществление поставленной цели, строго соблюдать спортивный режим. Необходимо научиться без напряжения кататься на коньках, легко и свободно управлять шайбой, играть на высоких скоростях. Не терять собранности в быстрой, скоростной и жёсткой игре, не избегать силовой борьбы, а самому навязывать её

противнику. А так играть может хоккеист, отлично подготовленный физически и технически, бесстрашный боец, ставящий интересы коллектива выше собственных амбиций. Тогда переход во взрослый хоккей пройдёт безболезненно. Но сначала необходимо проявить себя в юношеском хоккее, стать лидером команды. А затем перспективному и способному юноше непременно представится шанс проявить себя на более высоком уровне, которым надо будет суметь воспользоваться. Есть великое множество примеров, когда игроки, не блиставшие в детском возрасте, благодаря трудолюбию и упорству пробивались в команды мастеров. А есть и обратные примеры, когда способные, талантливые ребята, которые были лидерами в детско-юношеском хоккее, ввиду отсутствия трудолюбия и систематической работы над собой, по причине собственной лени не смогли ничего достичь во взрослом хоккее. Чтобы мечта играть на высшем уровне осуществилась, надо много трудиться.

Если в детской команде ты играючи расправлялся со своими сверстниками, легко забрасывал шайбы, не встречая серьёзного сопротивления, не стоит обольщаться, это быстро закончится, и впереди тебя ждёт совершенно ИНОЙ ХОККЕЙ, который предъявит новые, более высокие требования. Соперники не стоят на месте, а совершенствуют мастерство, становясь технически оснащёнными, тактически изобретательными, физически сильными, и обыгрывать их просто уже не получится. С каждым годом игра будет становиться более скоростной и контактной, приближаясь к хоккею, в который играют квалифицированные игроки, умеющие на площадке всё делать быстро. В новом сезоне сократится время на принятие решений, уменьшится свободное пространство на поле. Все технические приёмы надо будет выполнять на скорости. Легче и проще не будет, а будет только сложнее и труднее. На поле надо будет всё делать быстрее: быстро бегать, быстро думать и быстро исполнять задуманное. И к такому хоккею готовить себя, и физически, и технически, и психологически, необходимо заранее.

Владимир Александрович Плущинский, первый тренер олимпийского чемпиона Николая Дроздецкого, рассказывал, что если все ребята его команды делали шаг вперёд по сравнению с предыдущим сезоном, то Коля, за счёт своего трудолюбия и целеустремлённости, каждый раз делал полтора. Поэтому и добился таких выдающихся успехов.

Но если всё же, при твоём огромном трудолюбии и желании, не получится заиграть на высшем уровне, твоя совесть будет чиста, так как ты сделал всё, что было в твоих силах, но немного не хватило либо способностей, либо мастерства или просто везения. И это будет намного лучше, чем, когда имея все данные стать хорошим игроком, ты не сможешь ничего добиться по причине отсутствия трудолюбия и бойцовского характера, а мечта играть в командах мастеров останется несбыточной мечтой. А если же ты станешь профессиональным хоккеистом, то можешь считать себя счастливым человеком. Заниматься любимым делом, получать от игры удовольствие,

дарить радость людям, прославлять своё имя и получать за это приличное вознаграждение - что ещё надо человеку.

Ты играешь в хоккей, а это привилегия, которой следует наслаждаться в каждой игре и тренировке. Играя в хоккей, ты доставляешь радость и удовольствие от игры не только себе, но и другим. А это одно из главных предназначений человека - дарить радость людям. Сначала ты даришь её своим самым верным и преданным болельщикам - родителям, затем, когда будешь выступать в соревнованиях, появятся и другие болельщики. И чем ты будешь выступать на более высоком уровне, тем их будет больше. Попадёшь в команду мастеров - их будет тысячи, а если посчастливится попасть в число самых избранных и выступать за сборную страны, то переживать за тебя будут миллионы. Это большое счастье и большая ответственность, когда тебя любят люди. Ты играешь не только за себя, за команду, но и за них. И не важно, сколько их - десять человек или десять тысяч. Они приходят на стадион, чтобы поддержать любимую команду, насладиться мастерством игроков, увидеть азартную игру и бескомпромиссную борьбу, разочаровывать их ты не должен. Тренер и болельщики простят тебе любую ошибку, любую погрешность в игре, но никто не простит бездушного отношения к спорту, к товарищам по команде, если проигрывая, прекратишь сопротивление и заранее смиришься с поражением. Потерять уважение можно быстро, а вернуть его - непросто. Береги честь смолоду.

В нашей системе подготовки хоккеистов обучение идёт через учебно-тренировочный процесс, где оттачивается мастерство игроков и закаляется характер. Чтобы овладеть искусством, сначала надо овладеть ремеслом. Никто не должен заставлять тебя идти на тренировку, настраивать на занятия. На тренировку - в любую погоду, вне зависимости от каких бы то ни было обстоятельств. Тренируйся всегда в охотку, сознательно, без тренерского понукания, с хорошим, боевым настроением и полной самоотдачей. На тренировку - как на игру, а на игру - как на финал. Не пропускай занятия без уважительной причины. Пропущенную тренировку уже не вернуть, а значит, пусть на немного, но ты не прибавил в мастерстве, в тактической выучке и в физическом развитии. И с каждым последующим пропуском потери будут нарастать как снежный ком, и уже можно существенно отстать от своих товарищей по команде. Это так же, как в общеобразовательной школе. У нас та же школа, только спортивная. А пропусками занятий игрок наносит вред не только себе, но и всей команде. Тренировка в неполном составе не позволит наиграть различные тактические варианты и игровые командные связи.

В тренировках не избегай сложных упражнений, а наоборот, находи дополнительные трудности - добавляй скорость, стремись постоянно быть активным. Не лёгкое, а сложное упражнение приносит пользу. Тяжело в тренировке, легко будет в игре. Мастерство игрока формируется постепенно, в каждой тренировке старайся прибавлять в физической подготовке, в технике и тактике хоккея. Технические приёмы важно сразу выполнять правильно. Переучиваться всегда труднее. Не повторяй одни и те же ошибки.

Учись анализировать свою игру, пойми природу возникновения ошибок, быстро их исправляй и не допускай в дальнейшем. И всё что приобрёл в тренировках, переноси в игру. Соблюдай дисциплину, не допускай, чтобы тренер отвлекался и делал тебе замечания. После свистка на остановку задания, следует подъехать к тренеру, который объяснит следующее упражнение. После остановки задания ни в коем случае нельзя бросать шайбы, можно ненароком нанести травму товарищу по команде. А если не устал на тренировке, значит - плохо работал.

Некоторые, даже взрослые спортсмены, ошибочно полагают, что в тренировках можно особенно не утруждаться, а вот придёт игра и тогда они себя покажут, сыграют смело, решительно и результативно. Это опасное заблуждение, особенно для начинающих спортсменов. Такого не бывает, если тренируешься вполсилы, а в игре будешь играть активно, на высоких скоростях, проявляя высокие морально-волевые качества. Необходимо сознавать, что как тренируешься, так и играешь. А если привыкнешь играть только в невысоком темпе, без страсти и азарта, то не сможешь, когда это потребуется, стиснув зубы действовать на пределе возможностей.

Встречаются такие хоккеисты, которые на тренировке, если тренер отвернулся, начинают трудиться вполсилы или вовсе прекращают работать. Они тренируются не для себя, не на пользу команды, а неизвестно для чего. Такие игроки обманывают не тренера, а себя. Надо понимать, что стать хорошим игроком, нужно, прежде всего, тебе самому. А станешь им или нет, зависит от твоих способностей, трудолюбия, настойчивости и целеустремлённости. И знай, что если тренер не смотрит в твою сторону, это вовсе не значит, что он тебя не видит. У многих тренеров хорошо развито периферическое зрение. Он заметит, что ты перестал работать и сделает соответствующие выводы, а они будут, естественно, не в твою пользу.

Не позорь себя, если тренеру придётся заставлять тебя играть в полную силу и работать на тренировках. Для настоящего спортсмена – это самый большой грех и до такого унижения он никогда не опустится.

Не останавливайся на достигнутом. Не довольствуйся тем, что умеешь, а задумайся о том, сколько ещё не умеешь и как многому надо научиться. Уверенность в своих силах не должна переходить в самоуверенность и успокоенность. Удовлетворение - это застой, который парализует движение, а без движения нет роста. Тренируясь в невысоком темпе, без страсти и азарта, без должного трудолюбия, можно, даже из лидера команды, со временем превратиться в рядового игрока, а то и в запас угодить. Даже талантливый игрок, при таком отношении к делу, не сможет проявлять себя в полной мере. За хорошими играми у него будут следовать неудачные, которых со временем будет становиться всё больше и больше. И тогда в снижении уровня игры следует обвинять себя и только себя. Подвела тебя нетребовательность, некритическое отношение к самому себе, подвело зазнайство. Смешным и неумным человеком выглядит тот, кто переоценивает собственные возможности. Себя лучше недооценивать, чем переоценивать. Но есть ещё время всё исправить. Немедленно

перестраивайся, оставь в сторону все свои обиды и капризы, засучи рукава и начинай трудиться. Другого пути просто не существует.

В спорте нельзя останавливаться и довольствоваться «старым багажом». Первенство легче завоевать, чем удержать, а против чемпионов всегда играют с удвоенной энергией. Если почивать на лаврах, соперники быстро догонят и перегонят. Покорив спортивную вершину, на ней нельзя долго оставаться и праздновать успех. И чем раньше спуститься вниз и начать готовиться к новому восхождению, тем лучше. Новый чемпионат все команды в графе «очки» начнут с нуля, шансы у всех будут равны. И вновь придётся покорять вершину, доказывать своё превосходство над соперниками, которые не дремлют, а трудятся в поте лица и мечтают стать первыми. А если считаешь, что всего достиг и не к чему больше стремиться – со спортом пора заканчивать.

Юные хоккеисты развиваются физически и обретают мастерство не одинаково. Одним на это требуется меньше времени, другим – больше. Сверстники по антропометрическим параметрам могут существенно отличаться. Одни вырастают, мужают раньше, а другим на это требуется больше времени. Да и способности у всех разные. Естественно, что сначала будут отставать от остальных те ребята, которые начали позднее заниматься хоккеем. Но шансы вырасти в хорошего игрока, хотя бы на юношеском уровне, есть у многих. Всё зависит только от тебя. Ты любишь хоккей, хочешь играть в команде, но у тебя пока мало что получается. Что же делать, что можно противопоставить на первых порах своим более подготовленным сверстникам? А вот что – огромное желание играть, упорный труд на тренировках, отличную физическую подготовку и бойцовский характер. Ты должен на тренировке показывать всё, что можешь и умеешь. Тренер игроков оценивает по тренировкам. Здесь учитывается многое: старание, степень увлечённости занятиями, отношения с товарищами по команде, желание и стремление играть. И если ты проявляешь все эти качества, то, тренер, видя твоё отношение к хоккею, стремление играть, непременно тебя поощрит – предоставив игровое время в матче. Если вначале оно будет небольшое, не переживай, значит пока не готов играть больше. Правильно понимай своё место в команде и свои возможности. Используй свой шанс. Постарайся, в отведённое время, выложиться по максимуму, чётко выполняя тренерскую установку. Пусть ты пока физически не достаточно крепкий и имеешь пробелы в техническом образовании, но если ты боец, играешь активно, бьёшься до конца за победу, значит на поле уже не лишний. Поначалу действуй на площадке просто и надёжно, особое внимание уделяй оборонительным действиям, разрушать ведь легче. Если сам пока не особо играешь, не давай играть противнику. Отобрал шайбу – отдай партнёру. Главное, чтобы на тебе атака не заканчивалась. И тогда не будешь выпадать из игры. Когда начинаешь делать больше, чем умеешь, или чего-то бояться, начинаются ошибки. А будешь много ошибаться, потеряешь уверенность в своих силах. Боязнь ошибки и есть ошибка.

Находясь на скамейке для запасных, наблюдай, как действуют ведущие игроки в той или иной ситуации, учись у них. А чтобы догнать, а затем и перегнать своих товарищей тебе необходимо тренироваться больше чем они. Упорно, настойчиво и вдумчиво работай на тренировках и непременно – самостоятельно. Имея определённые способности, при огромном желании и систематической работе, к тебе непременно придут мастерство и уверенность. Труд даром не пропадает. И тогда на поле можно будет брать игру на себя и импровизировать. И чем лучше ты будешь играть, тем игрового времени будет больше. А если выходить на поле и ничего не делать, а только наблюдать, как другие играют, то ставить на игру тебя тренер, конечно, не будет. Тренер должен видеть, что ты очень хочешь играть и стараешься изо всех сил.

Внимательно следи также за игрой опытных игроков, мастеров хоккея, исполнение ими технических приёмов, тактических действий, проявления мужества, волевых качеств и всё лучшее бери на вооружение. Их действия послужат тебе наглядным пособием для совершенствования мастерства.

Здесь есть один нюанс, который юные хоккеисты должны знать. Между игрой уравновешенной и расчётливой, и игрой вялой и несобранной – большая разница. Но часто, ввиду отсутствия опыта, юные игроки эту разницу не различают. Раскованность и хладнокровие путая с расхлябанностью и безответственностью. Молодому игроку хочется сыграть так, как играет мастер, который действует на поле раскрепощёно, без суеты, экономно расходуя силы, вроде бы никуда не спешит, но везде успевает. Перенимать такую манеру игры следует осмотрительно. Большие мастера отличаются эффективным чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц, участвующих в выполнении технического приёма, что обеспечивает высокую экономичность в работе. Это результат длительной и упорной работы и опытом игры. Также следует учитывать, что взрослый, квалифицированный игрок всегда в нужный момент может «взорваться», сыграть на полную мощность. В юном возрасте сделать такое мгновенное переключение очень сложно.

Молодому игроку следует научиться играть быстро, на поле действовать инициативно в максимально возможном темпе. Если он ещё и грамотно разбирается в тактических нюансах игры – это очень хорошо, если нет, ничего страшного, это придёт позднее, с возрастом и игровым опытом. Если же тактического мастерства, понимания игры ещё недостаточно, то это необходимо компенсировать отличной физической подготовкой и бойцовским характером. По-простому говоря вначале «играют ногами», за счёт физических качеств, а уже затем, с приобретением мастерства и опыта, на классе – «за счёт головы», сохраняя физические кондиции на должном уровне. Преимущество молодости перед опытом в быстроте и скорости, которым молодым игрокам необходимо пользоваться. А если научишься играть в высоком темпе, то сыграть спокойно и хладнокровно, когда позволить ситуация на площадке, сможешь всегда.



В современном хоккее повышаются требования к универсализации игроков. От хоккеиста в игре потребуются не только отлично выполнять свои непосредственные обязанности, но также и умение сыграть на любой позиции. Все в атаке и все в обороне. Участие нападающих в обороне - обязательно, бежать к своим воротам нужно так же, как и в атаку. И не обозначать борьбу, а играть в обороне не хуже защитников. Отлично кататься спиной вперёд, уметь отбирать шайбу и вести силовое единоборство. Кроме сильного щелчка от синей линии, игроки обороны должны владеть и скрытым кистевым броском. Защитникам необходимо владеть дриблингом, уметь неожиданно открыться перед воротами противника и завершать атаки. Современные игроки должны уметь бросать по воротам с хода, в одно касание, при котором сопернику сложно помешать броску, а вратарь не всегда успевает занять нужную позицию. Решающее значение в определении победителя приобретает умение нападающих играть на «пяточке»: создать помехи вратарю, подправлять и добивать шайбы, а также игра в неравных составах.

Если раньше на площадке были игроки, которые «играли на рояле» и игроки, которые «таскали рояль», то сейчас выполнять оборонительные функции обязаны все, включая лидеров команды. Игрокам капризным, высокомерным, которые ставят свои амбиции выше интересов коллектива, играющих за счёт партнёров, место в команде не найдётся, предпочтут игрока командного, с бойцовским характером, играющего на партнёра и за партнёра. Коллективные действия команды должны базироваться на отменной физической форме каждого игрока. Импровизация на площадке, умение сыграть нестандартно, должно вписываться в командную игру и приносить команде пользу.

При нынешней методике подготовки игроков в физическом и технико-тактическом аспекте игры особого преимущества уже никто не имеет. И тогда на первый план выходит интеллект игроков, умение «читать» игру, интуитивно понимать замыслы партнёров и мгновенно принимать решения, предвидеть ситуацию на поле на несколько ходов вперёд, проявляя в игре высокие морально-волевые качества и бойцовский характер. Ценятся игроки агрессивные, заряженные на победу, которые не уходят от силовой борьбы, а сами её навязывают противнику. Темп игры будет неуклонно повышаться. Все технические приёмы придется выполнять в условиях жёсткого противостояния соперника. За победу надо биться. Весь мир уже играет в силовой манере, так что надо приучать себя к постоянной борьбе на любом участке поля. Для этого нужна мощная физическая подготовка. Одних только навыков комбинационной игры и техники сегодня недостаточно. Надо не просто бороться, а сражаться на льду. Не бояться идти встык! Необходимо тренировать эти качества и на льду, и на земле. Без таких навыков сегодня нельзя играть на высшем уровне. Девиз простой: бейся и играй или играй и бейся. Другого пути нет.

Игрок высокого класса должен обладать сочетанием трёх скоростей.

**СКОРОСТЬ МАНЕВРА.** Владение высокой стартовой скоростью, выполнение различных поворотов, виражей и быстрота передвижения по льду.

**СКОРОСТЬ ДЕЙСТВИЯ.** Уметь быстро выполнять различные движения клюшкой. Особенно ценится быстрота в ходе обводки, исполнения передач, бросков, а также различных финтов. Быстрота движений позволяет форварду опережать и обыгрывать соперника в единоборстве.

**СКОРОСТЬ МЫСЛИ.** Умение быстро улавливать малейшее изменения в игровой обстановке и тут же реагировать на них. Принимать верное решение в сжатые временные отрезки и при активном сопротивлении противника.

Наступает время настоящих профессионалов, подчиняющих всю жизнь спорту, упорно и вдумчиво работающих на тренировках и самостоятельно, неукоснительно соблюдающих спортивный режим. Таких, например как, Александр Овечкин, который является примером безупречного отношения к хоккею, болельщикам и товарищам по команде. На чемпионате мира 2007 года в Москве Александр, в интересах команды, играл в третьем звене. И проводил на поле немного игрового времени, что не соответствовало его статусу: самого ценного игрока НХЛ. Но так нужно было команде, а для Александра это самое главное. Он не протестовал, не вёл себя как капризная звезда, а старался, за отведённое ему время, приносить как можно больше пользы команде. А в дальнейшем поступил как настоящий спортсмен: своей игрой доказал, что является ведущим игроком сборной и достоин места в первой пятёрке. Александр на чемпионате мира 2008 года в Канаде бился за победу с предельной самоотдачей, для него честь команды, страны превыше всего. Во многом благодаря его игре наша команда смогла переломить неудачно складывающийся финальный матч и, победив родоначальников хоккея, стала чемпионом мира. В той игре Александр был настоящим лидером команды, не смирился с поражением, а вёл команду за собой, проявив бойцовский характер, и отдал все силы для победы. А как вы теперь уже знаете - без борьбы нет побед.

На вопрос: «Что за совет можете дать начинающим хоккеистам», Александр ответил кратко: «Надо не гулять, а работать». И вы, юные хоккеисты, старайтесь быть похожими на Александра Овечкина - звезду НХЛ первой величины безо всякой напускной звёздности, бойца до мозга костей, ставящий превыше всего интересы команды, умеющий радоваться успеху товарища, как своему собственному. По-иному играть Александр просто не умеет и другой игры не признаёт. **ТАКИЕ ИГРОКИ ВСЕГДА В ЦЕНЕ И ВСЕГДА БУДУТ НЕОБХОДИМЫ ЛЮБОЙ КОМАНДЕ.**

Для успешной игры в хоккей юный хоккеист, помимо трудолюбия и смелости, должен овладеть четырьмя компонентами. Быть атлетом. Уверенно владеть техническими приёмами. Знать свою роль на площадке, творчески воспринимая различные тактические построения звена, команды. И, наконец, всё это должно скрепляться его устойчивым волевым усердием. Успех здесь, конечно, приносит богатство всех компонентов в совокупности: физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки спортсмена.

Сила мышц нужна, прежде всего, для того, чтобы быстро кататься, быть устойчивым на льду, маневренным, легко выполнять различные технические приёмы, успешно вести единоборства. А также хоккеист должен обладать скоростной выносливостью для поддержания высокого темпа игры. Необходимо уверенно владеть техническими приёмами: умело обращаться с шайбой, надёжно её вести и передавать партнёру, обводить соперника и точно поражать цель. В тактическом плане игрок должен знать свою роль в построениях командной игры, способность предвидеть развитие игровой ситуации на поле и осуществление действий и взаимодействий, направленных на достижение успеха в противоборстве с соперником. Морально-волевая подготовка характеризуется умением в трудной ситуации проявлять волю к победе.

Все виды подготовки спортсмена важны, но всё же основной является физическая – она фундамент, на котором базируются остальные. Как бы ни был искусен, техничен хоккеист, насколько бы свободно ни владел он приёмами обводки, как бы точно и внезапно ни бросал шайбу в ворота, этих достоинств, очень важных, для победы всё-таки мало. Успех спортсмена, в том числе и юного, во многом зависит и от его силы, выносливости, скорости, быстроты и ловкости, а также от бойцовских качеств. Ты должен понять, что без всесторонней физической подготовки хорошим игроком не будешь. Физически неподготовленный игрок быстро устанет и всё его преимущество в технике и тактике сведётся к нулю. И проявить морально-волевые качества тоже будет затруднительно. Такой игрок будет выпадать из игры, физически мощные и сильные соперники просто не дадут ему играть. Особенно это касается ребят невысоких, легковесных, которым важно быть скоростными и сильными, быстрыми и ловкими. Тогда в игре у них будут свои козыри и, даже более габаритному противнику, будет сложно им противодействовать. А сила и скорость никому ещё не мешали.

В хоккее, как и в любом виде спорта, побеждает атлет. Тот, кто сильнее, выносливее, быстрее. Вот почему юному хоккеисту, прежде всего надо обратить внимание на свою атлетическую подготовку. Крепкий, мощный хоккеист сможет послать шайбу с большой силой, сыграть корпусом с большим эффектом. Выносливый спортсмен выдержит высокий темп на протяжении всего матча.

Физические кондиции спортсмену приобрести намного проще и быстрее, чем другие качества, здесь нужно только желание и трудолюбие. Но, если прекратить занятия, они также быстро и уйдут. Юный спортсмен за 2-3 месяца бездействия может почти полностью растерять свою физическую форму. Это происходит от того, что в детском организме ещё недостаточно развита мышечная масса и приобретённой силе, образно говоря, негде «задержаться». Поэтому летом, во время отдыха, ни в коем случае, нельзя полностью прекращать занятия спортом. К началу нового сезона необходимо хотя бы сохранить прежний физический потенциал. Это позволит после перерыва выйти на новый, более качественный уровень физической

подготовленности. А если только отдыхать, не утруждая себя, то в новом сезоне придётся начинать почти с нуля. Пройдёт немало времени, пока ты сможешь обрести прежнюю спортивную форму. И будет, совсем трудно, если за лето наберёшь лишний вес. С избыточным весом хорошую физическую форму набрать очень сложно. Спортсмену необходимо следить за своим весом, соблюдать режим питания, так как избыточный вес негативно сказывается на работе сердца и явится причиной заболеваний в будущем.

Заниматься самостоятельно необходимо постоянно, а не только в период летних каникул. В каждом человеке природа заложила присущие ему сильные качества, которые необходимо развивать не жалея ни сил, ни времени. Когда занимаешься самостоятельно важно научиться чувствовать свой организм и, в зависимости от его состояния на данный день, выбирать оптимальную нагрузку. У каждого человека бывают благоприятные дни, когда физические и эмоциональные силы находятся на подъёме и неблагоприятные, когда они на спаде. И в зависимости от этого следует варьировать физическую нагрузку. Объём тренировочной работы, для каждого должен быть разным, индивидуальным. По степени физической подготовленности. Для профессионального бегуна-марафонца дистанция 10 км – разминка, а для начинающего спортсмена – запредельная нагрузка. Не гонись за своими сверстниками, которые на данный момент лучше подготовлены физически. Конечно, тебе охота не ударить в грязь лицом, показать перед друзьями, какой ты сильный. Но переусердствовать нельзя, можно надорваться. Нагрузка в занятиях повышается постепенно, сразу максимальной она быть не должна. В занятиях спортом важны принципы систематичности и постепенности.

При занятии спортом вначале могут возникнуть неприятные болевые ощущения в организме, который должен адаптироваться к физическим нагрузкам, привыкнуть к ним. Придётся немного потерпеть. Со временем, при систематических тренировках, болевые ощущения проходят. После тренировки необходимо принять душ, насухо вытереться, высушить волосы и обязательно переодеть нательное бельё. Идя домой во влажном белье, в котором тренировался, ты рискуешь простудиться и заболеть. И вместо того, чтобы заниматься хоккеем, будешь лежать в кровати. При температуре, вялости, плохом аппетите, беспокойном сне обращайся к врачу, либо скажи о своем недомогании тренеру, не скрывай своего состояния. Хотя хоккеисты народ мужественный, однако, играть и тренироваться больным нельзя.

Каждый день утро начинай с зарядки, в любое время года, в любую погоду. Упражнения следует начинать с ходьбы, затем переходить на бег в медленном темпе, с постепенными лёгкими ускорениями. Напряжение необходимо чередовать с расслаблением после каждого упражнения. Продолжительность занятий утренней гимнастикой до 30 минут. Каждое упражнение повторяется 8-12 раз. Начинай с наиболее простых упражнений, а затем переходи к более сложным. К нагрузкам свой организм следует готовить постепенно. Тоже и с повторяемостью каждого упражнения.

Сначала делай его по 5-6 раз и постепенно увеличивай количество повторений, а также темп и продолжительность занятий. В зарядке не надо заниматься с тяжестями, организм с утра к ним не готов. Предпочтение отдаётся упражнениям на растяжку, развитие гибкости, ловкости, подвижности суставов.

Возраст с 7 до 14 лет является наиболее благоприятным для выработки скоростных качеств, быстроты, гибкости и ловкости. Показатели гибкости с возрастом ухудшаются, поэтому в 8-14 лет следует как можно больше внимания обращать на достижение максимальной гибкости. Что касается ловкости, то уже к 11-12 годам человек приобретает до 90 процентов общего объема двигательных навыков. Поэтому развитию ловкости необходимо уделять основное внимание до 13 лет и в последующие годы поддерживать и совершенствовать данные навыки. Развитию подвижности, которая зависит от гибкости суставов и эластичности мышц и связок, необходимо уделять повышенное внимание. Перед выполнением упражнений нужно хорошо размяться и разогреться. Следует иметь в виду, что чрезмерная нагрузка при отработке подвижности может привести к разрыву мышечной ткани. Поэтому необходимо начинать с малой амплитуды движений, постепенно увеличивая её как во время выполнения упражнений, так и день ото дня. Сила в 8-12 лет воспитывается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: бега, прыжков, метание лёгких предметов на дальность. Необходимо использовать условия местности: ходить, бегать и выполнять прыжки по песку, мелкой воде, в небольшое возвышение. А также выполнять упражнения с набивными мячами, эспандерами, гантелями весом 2-3кг. При воспитании силы ребятам этого возраста следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных мышечных усилий, волевых и эмоциональных напряжений. Надо исключить упражнения с весом партнёра, поднятием больших тяжестей, катание на коньках с отягощением. Надо отметить, что в данном возрасте мышцы больше растут в длину, чем в поперечнике, поэтому применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, оказывается малоэффективным, а поэтому нецелесообразно.

С 14-15 лет подготовка становится специализированной, уже применяются упражнения с тяжестями для выработки силовых качеств, и продолжается работа над выносливостью. Но к силовым упражнениям следует подходить осторожно, здесь нельзя перестараться. Не следует выполнять статичные физические упражнения с большим весом. Лучше выполнить серию повторений с небольшим весом и в быстром темпе. Хорошо развивают силу ног прыжковые упражнения, также, с небольшим весом. Наряду с воспитанием силы необходимо развивать способность расслаблять мышцы после их напряжения. В тренировках у спортсменов-новичков нагрузка достигается за счёт продолжительности занятия, между упражнениями - продолжительная пауза для восстановления. Преобладает работа над ловкостью, быстротой и общей выносливостью. По мере подготовленности спортсмена повышается интенсивность тренировочной работы, в которой

основное внимание уделяется развитию силы и скоросто-силовых качеств, а пауза между упражнениями уменьшается.

Несмотря на большую школьную нагрузку, ты можешь ежедневно выбрать 1,5-2 часа свободного времени на самоподготовку. Проводя самостоятельные тренировки, ты улучшаешь физические кондиции и технику игры. Совершенствуй дриблинг и броски. Играй во дворе с ребятами в различные игры, которые развивают игровое мышление. Хоккеисту нужны сильные, пружинистые ноги. Они помогут ему прочно стоять на льду, уверенно и мощно толкаться коньками, непринуждённо скользить, маневрировать, в любой момент прибавлять скорость. Лифт в доме - это прекрасный спортивный снаряд, бегай вверх по лестнице, прыгай со ступеньки на ступеньку на одной ноге или выполняй имитацию движения хоккеиста - прыжки вверх с одной ноги на другую, с толчком в сторону. Сделай из кирпичей и дощечки скамейку высотой 25-30 см и прыгай через неё. Сначала на двух, а затем на одной ноге. 10-15 прыжков с последующим рывком на 30 метров. В серии 5 подходов. 3 серии, между ними 4-5 минут отдыха, где выполни упражнения на растяжку. Можно выполнять прыжки через скакалку и затем делать рывок. Хорошо укрепляют ноги также бег и прыжки по песку. У себя дома сооруди перекладину, и делай к ней в день несколько подходов. В одном подходе повтори подтягивание три раза с небольшим интервалом отдыха. Подтягивайся столько раз, насколько хватает сил. Развивать физические способности можно, даже смотря телевизор. Возьми в руки эспандер или резину и растягивай их. С гантелями небольшого веса можешь выполнять сгибание и разгибание рук, круговые движения. А для укрепления силы рук подходят резиновое кольцо или теннисный мяч. Выходя из дома, положи резиновое кольцо в карман и, время от времени, сжимай и разжимай кистями рук. Очень полезное упражнение. Ничего сложного в этом нет, никакого дорогостоящего инвентаря не требуется, это может позволить себе абсолютно каждый. Нужно только приложить трудолюбие.

Хоккеист должен быть всесторонне развитым спортсменом. Ему нужна скорость и быстрота спринтера, выносливость - марафонца, сила - тяжелоатлета, ловкость и координация движений - гимнаста. Но развивать следует только те качества, которые необходимо именно хоккеисту. Можно просто «накачать» фигуру и закрепоститься, а в результате пострадают такие необходимые хоккеисту качества, как быстрота и ловкость. Хоккеист не культурист, ему не нужна гора мышц, а нужны эластичные и «быстрые» мышцы. У нас игра динамичная, и сила должна быть скоростная и взрывная. Важно заниматься многими видами спорта, они сделают из тебя разностороннего атлета, а различные спортивные игры разовьют игровое мышление. Занятия настольным теннисом улучшит быстроту реакции, а теннисом большим, лыжами и бегом - общую выносливость. Баскетбол и гандбол развивают работу рук и скоростную выносливость, плавание способствуют росту тела. Полезно заниматься, казалось бы, далёкими от хоккея, шахматами. Они разовьют пространственное мышление и умение

предвидеть ситуацию на поле на несколько ходов вперёд. Приобретённые качества затем переносятся в основную спортивную деятельность - хоккей. Ещё в игре необходимо всё делать вовремя: оказываясь в нужное время в нужном месте, то есть попадать в ритм игры, который развивается занятиями музыкой и танцами. В игре не бывает мелочей, из них, при равной подготовленности команд, и складывается преимущество.