

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- «Группа психологической поддержки – это те люди, которые в нашем сердце»

Андре Агасси, один из лучших в истории тенниса

Психологическая подготовка вратаря-это работа с быстрым переключением внимания, с жонглированием, с чувством маски, с чувством экипировки, с чувством ворот, с чувством мяча или шайбы, с чувством поля или льда, с чувством партнера т.е. умение управлять защитниками и правильно с ними взаимодействовать.

Вратари - каста избранных!

А .Б. Горянов - книга вратари советского хоккея(выписка из книги)..

Поскольку у Н.Г. Пучкова немалый опыт и вратаря, и педагога очень важно его мнение о подготовке вратарей.

-На что вы хотите обратить особое внимание начинающих вратарей?

Вот, что ответил Николай Пучков.

-Искусство вратаря, если хотите знать безгранично. Но все- таки есть в нем, если можно так выразиться, узловые пункты, аксиомы, непреложные законы.

Основное правило в нашей игре всегда следить за шайбой.Истина простая. Скажу так: вратарь должен стремиться шайбу в поле своего зрения, как будто бы от этого зависит его собственная жизнь. Вратарь делает движение в то место, где, по его предположению, должна быть шайба. Вратарь кроме зрения переднего плана должен настойчиво развивать периферийное (боковое) зрение, то есть уметь видеть краем глаза. Вот один прекрасный способ развитие остроты зрения. Тренировка с различными предметами. Мяч от настольного тенниса(я лично возил его по всему свету обернутый изоляционной лентой даже клубок шерсти).Такого рода тренировки вратарь должен проводить у себя дома, в гостиннице, в деревне, в поезде. Внимание и четкое хоккейное зрение-это основное оружие вратаря.

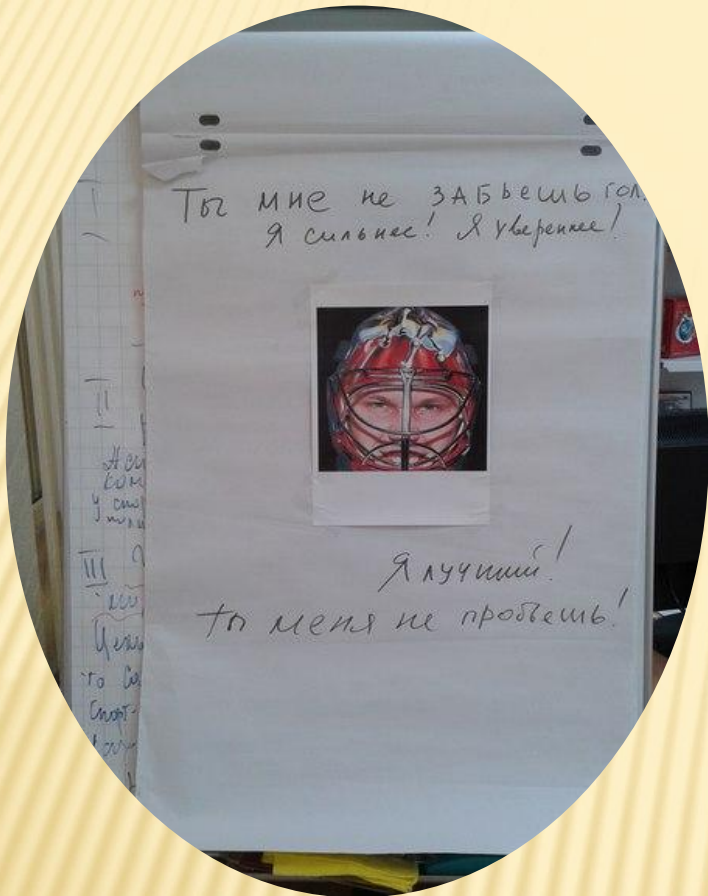
Вратарь- Владислав Третьяк. Кроме различных технических приемов я использую самовнушение, все время стимулирую свое внимание. В зависимости от ситуации я говорю себе: «внимательнее», «не отвлекайся» или «а вот сейчас отдохни, расслабь плечи», «обрати внимание на свое лицо-лоб не хмурится, гладкий», или я чувствую легкость, свежесть, дышу глубоко».



Вратари команды «ЦХТ»

- «Ответственность берем на себя, смело совершаем ошибки и учимся на них, анализируем все неудачи и делаем правильные выводы! Никаких сожалений и упреков, только движение вперед»!
- Вратарь №1 команды «ЦХТ»-Иванов Андрей





- Правильная установка играет очень важную роль в настрое вратаря.
- Психолог грамотно использует работу с образом, под музыку-визуализация, что помогает в работе с вратарями.
- На каждый вид тренировок Н.Г. Пучков подбирал музыку.
- Музыка помогает вратарю выработать свой индивидуальный стиль и правильно настроится.



Зырин Данила-вратарьN°3-
Команда «ЦХТ»





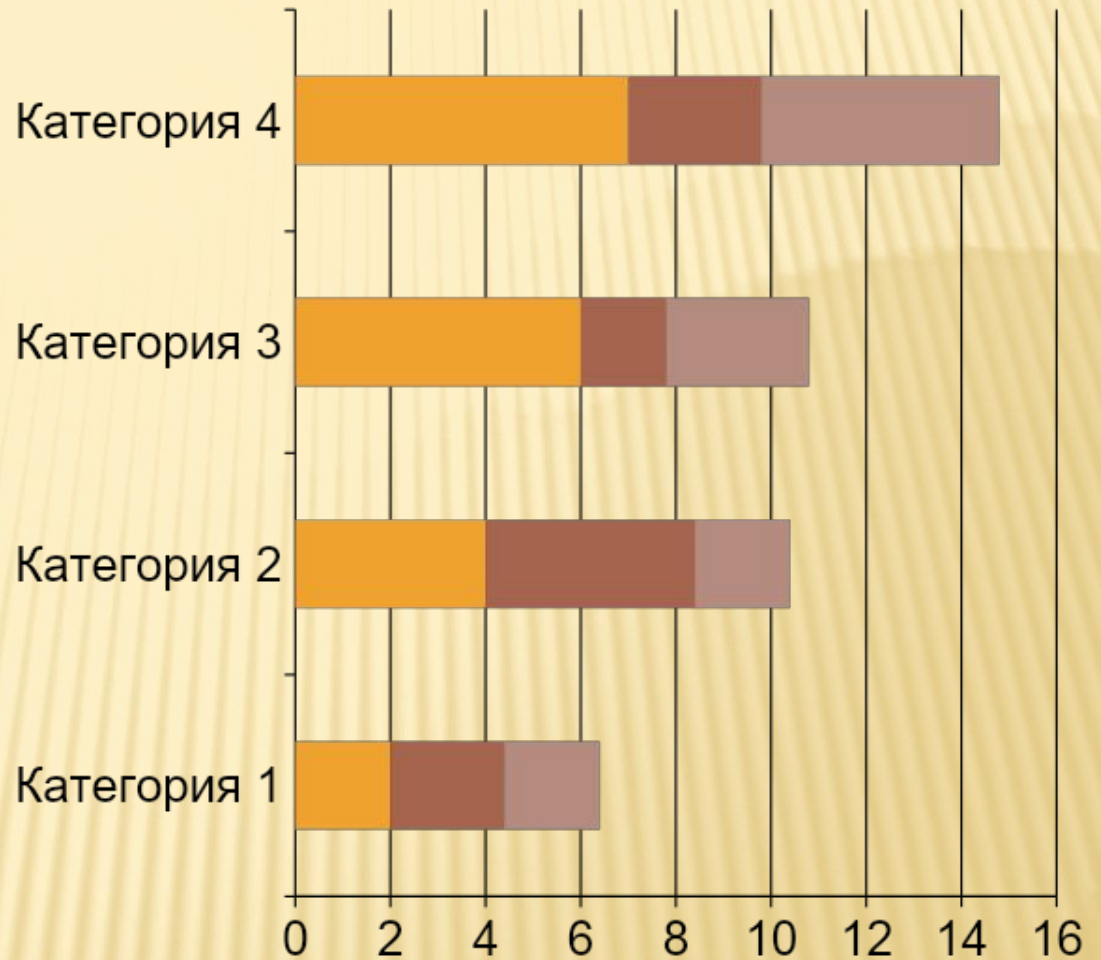
- Вратарь №2 команды «ЦХТ»
- Перепелкин Евгений

Категория 1- чувство экипировки, мяча, площади ворот.

Категория 2- взаимодействие с защитниками и умения не сдаваться (уверенность в себе в своих действиях - установка-визуализация).

Категория 3 – развитие бокового зрения и тактического мышления

Категория 4- развитие концентрации внимания и мотивации вратаря.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ!