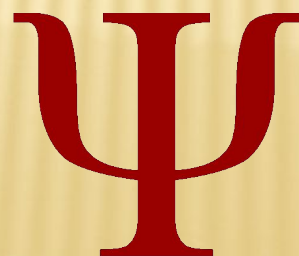


ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

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

(с) Андре Агасси, один из лучших в истории тенниса

- Вратари - каста избранных!

Умение управлять защитниками и
правильно с ними взаимодействовать.

Психологическая подготовка вратаря
вратаря-это работа с:

быстрым
переключением
внимания

чувством
экипировки

чувством
маски

жонглированием

чувством
ворот

чувством мяча
(шайбы)

чувством поля
(льда)

чувством
партнера

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. Скажу так: вратарь должен стремиться удерживать 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 гостинице, в деревне, в поезде.

Внимание и четкое хоккейное зрение-это основное оружие вратаря...»

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

«...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»...»



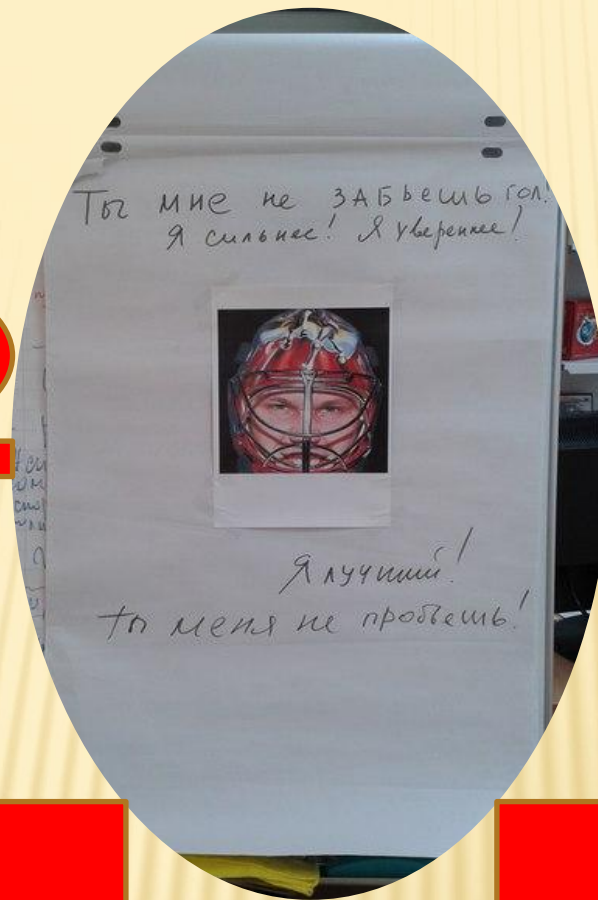
Вратари команды «ЦХТ»

- «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



**На каждый вид
тренировок Н. Г.
Пучков
подбирал
музыку**



**Музыка
помогает
вратарю
выработать
свой
индивидуальн
ый стиль и
правильно
настроится**

**Правильная
установка играет
очень важную роль
в настрое вратаря**

**Психолог грамотно
использует работу с
образом, под
музыку-
визуализация, что
помогает в работе с
вратарями**





Зырин Данила-вратарь №3 - Команда «ЦХТ»



Вратарь №2 команды «ЦХТ» - Перепелкин Евгений

Категория 4- развитие концентрации
внимания и мотивации вратаря

Категория 3 – развитие бокового
зрения и тактического мышления

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

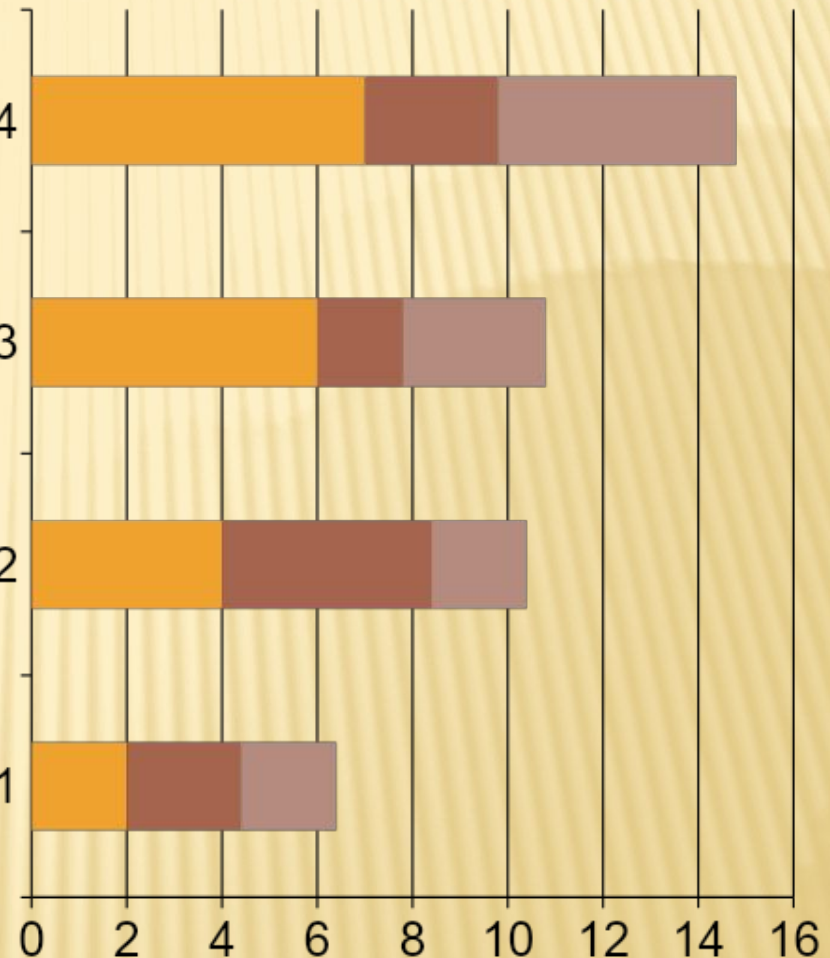
Категория 1- чувство экипировки,
мяча, площади ворот

Категория 4

Категория 3

Категория 2

Категория 1



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ!