

Федерация хоккея России

32

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОГО СИМПОЗИУМА ТРЕНЕРОВ

*(Тренерский комитет ИИХФ, Федерация хоккея Финляндии,
1-4 мая 1997 г., Хельсинки)*

Москва, 1998

Федерация хоккея России

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОГО
СИМПОЗИУМА ТРЕНЕРОВ

*(Тренерский комитет ИИХФ, Федерация хоккея Финляндии,
1-4 мая 1997 г., Хельсинки)*

Москва, 1998

Материал переведен лабораторией международного спортивного движения Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Предисловие.....	4
Б. Киндинг. Объективный подход к тактике игры в численном большинстве в хоккее с шайбой.....	5
Т. Пасина. Сравнение программ тренировки.....	20
У. Халлиуэлл. Психорегуляция в хоккее.....	32
П. Шелешнев. Сравнительный анализ тактических действий хоккеистов.....	40

ПРЕДИСЛОВИЕ

Федерация хоккея России продолжает выпуск методических материалов. На этот раз Вашему вниманию предлагаются избранные переводы наиболее интересных, на наш взгляд, тезисов докладов на международном симпозиуме, проводившегося во время чемпионата мира по хоккею в Финляндии в 1997 г.

Кроме того, в заключении брошюры представлена работа старейшины российского методического хоккейного цеха П.М. Шелешнева.

Профессиональный шведский хоккейный тренер Бьери Киндинг, в настоящее время директор по развитию хоккея в федерации хоккея с шайбой Швейцарии, представил на суд специалистов результаты исследований различных вариантов игры высококвалифицированных хоккеистов в численном большинстве. На основе анализа 130 ситуаций объективно выявлены наиболее предпочтительные действия для повышения эффективности игры в численном неравенстве. К нашему сожалению, уважаемый автор не подразделил игру при численном неравенстве на ситуации 5х4, 5х3 и 4х3, так как представляется очевидным наличие различных нюансов. Также остаются непонятными статистические расчеты, относящиеся к таблице 11.

Победы канадских хоккеистов на последних юниорских чемпионатах придают особый интерес работе Томаса Пасина, несколько лет тренировавшего команды канадского Королевского юниорского клуба. Европейский специалист описывает различные аспекты программ подготовки канадских юниоров, уделяя повышенное внимание организации учебно-тренировочного процесса, питанию спортсменов и формированию психологической устойчивости хоккеистов. Мы позволили себе сократить материалы по планированию тренировочного процесса и наборы практических упражнений на льду и занятий для развития аэробной выносливости, так как они, по нашему мнению, не представляют особой методической ценности.

На симпозиуме 1996 г. в Вене доктор Уэйн Халлиуэл уже выступал с докладом “Психологическая подготовка хоккеистов”. На аналогичном форуме в Финляндии уважаемый ученый методично раскрыл вопросы психорегуляции в хоккее. Российским специалистам полезно будет познакомиться с такими понятиями, как широкий — внешний фокус, широкий — внутренний фокус, узкий — внешний фокус, узкий — внутренний фокус и т. д.

*Председатель комитета по научно-методической работе
А. Букашин*

ОБЪЕКТИВНЫЙ ПОДХОД К ТАКТИКЕ ИГРЫ В ЧИСЛЕННОМ БОЛЬШИНСТВЕ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Введение

Выражение “игра в численном большинстве” звучит почти как заклинание. Представляется, что оно пробуждает невиданные творческие силы. Видимо, каждый тренер находится в постоянных поисках в этом направлении. Разработано бесчисленное множество систем, схем, идей для достижения успеха в этой тактике. Возникает впечатление, что понятие “эффективная игра в численном большинстве” эквивалентно понятию “хорошая команда”. Для многих существует следующая логическая связь между качеством игры в численном большинстве и классом тренера:

эффективная игра в численном большинстве = прекрасный тренер

неэффективная игра в численном большинстве = плохой тренер

Поскольку нынешнее руководство убеждено в полной справедливости этого равенства (плохой тренер = бывший тренер), ни один тренер не может позволить себе не иметь каких-то идей или концепций по поводу того, как усовершенствовать тактику игры в численном большинстве. У каждого тренера разработана своя система с расчетом именно на свою команду, свои звенья и с учетом действий всех своих противников. Более того, у него есть такая тактика на все ситуации игры в численном большинстве, как, например, активный отбор шайбы и быстрый переход от обороны к атаке в зоне защиты, развитие атаки в средней зоне, установление контроля за шайбой в зоне нападения, вбрасывания, замена звеньев, последнее и самое главное — спланированная игра в численном большинстве для победы в матче.

Было бы очень интересно собрать все эти теории в одну книгу (или скорее ввести в память гигантского компьютера, потому что ни одна книга не в состоянии вместить всю эту информацию). Пожалуй, еще интереснее было бы собрать сведения о том, как реализуются на практике все эти тактические схемы эффективной игры в численном большинстве, чтобы иметь на руках не теории, а факты. Забудем о многообещающих расчетах и прогнозах, субъективно сделанных самоявленными изобретателями. Все внимание сконцентрируем только на фактах, голых фактах, незамутненных ничем, объективных фактах.

Цель данного исследования — собрать всю эту информацию и сделать объективное заключение о том, какая тактика игры в численном большинстве эффективна, а какая нет. Именно поэтому я назвал свою работу “Объективный подход к

тактике игры в численном большинстве”.

Данные исследования базируются на анализе 100 ситуаций игры в численном большинстве на матчах чемпионата мира 1991 г. в Турку.

Результаты анализа сравниваются с анализом 30 ситуаций игры в численном большинстве в хоккейных лигах Германии, Швейцарии, а также НХЛ в период с 1992 по 1994 гг. Даже если считать недостаточным объем анализируемого материала для получения научных обоснований, тем не менее, он позволяет выявить ряд совершенно разных направлений. Некоторые тенденции настолько очевидны, что могут считаться достоверными для современного хоккея, при этом, в своём большинстве, все они объективны.

ОСНОВНОЙ ФАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ АНАЛИЗА

Сто анализируемых ситуаций игры в численном большинстве на чемпионате мира 1991 г. были распределены среди восьми команд-участниц, как это представлено в табл. 1 и табл. 2.

Таблица 1

Анализ тактики игры в численном большинстве

Команды	Игра в численном большинстве (число ситуаций)	Число заброшенных шайб	Эффективность игры	Число пропущенных шайб
Швеция	16	7	44%	0
Финляндия	14	5	36%	0
Канада	9	3	33%	0
СССР	16	5	31%	0
Швейцария	12	3	25%	1
Чехословакия	13	3	23%	0
Германия	10	2	20%	0
США	10	0	0%	0
ИТОГО	100	28	28%	0

Анализируемые ситуации обороны при игре в численном меньшинстве

Команды	Оборона при игре в численном меньшинстве (число ситуаций)	Число заброшенных шайб соперниками	Эффективность обороны	Число пропущенных шайб
Канада	12	2	83%	0
Чехословакия	16	3	81%	0
Швеция	18	4	78%	0
Германия	9	2	78%	0
Финляндия	8	2	75%	1
СССР	11	3	73%	0
США	12'	5	58%	0
Швейцария	14	7	50%	0
ИТОГО	100	28	72%	1

В играх чемпионата было заброшено, в целом, 28 шайб. Это служит показателем довольно высокой эффективности игры в численном большинстве по сравнению с другими хоккейными лигами. Однако резкое различие существует только по этому показателю.

Результаты существенно варьируют для разных команд. Так, 16 ситуаций игры в численном большинстве для шведов завершились 7-ю заброшенными шайбами, что эквивалентно 44% эффективности этой тактики. Зато 10 анализируемых ситуаций игры в численном большинстве не принесли никакого успеха американцам. Эти показатели являются экстремальными в общем процентном раскладе эффективности для всего турнира, однако они позволяют сравнить эффективную тактику игры в численном большинстве с неэффективной. Именно поэтому в данной работе так часто сравниваются эти две команды.

Разница в показателе “Эффективность обороны при игре в численном меньшинстве” менее заметна, за исключением 58% у команды США и 50% у команды Швейцарии. Это экстремальные показатели, поэтому шайбы, заброшенные при таких оборонительных действиях, нельзя считать характерными для ситуаций игры в численном большинстве. Именно поэтому, делая выводы, мы не включили число шайб, заброшенных в игре с этими командами.

Установление контроля за шайбой

Перед тем, как просто подумать о том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника, надо сначала установить контроль за шайбой в зоне нападения. Это, само собой разумеется, подтверждается в анализе тем фактом, что ни одна из 28 заброшенных при игре в численном большинстве шайб не была заброшена ни из нейтральной зоны, ни, естественно, из зоны защиты. Действительно ли игра в зоне защиты и в нейтральной зоне всё-таки решающим образом определяет эффективность игры в численном большинстве. Это можно подтвердить нижеприведенными цифрами.

Таблица 3

Способность сохранять контроль за шайбой в зоне защиты
и нейтральной зоне
(сравнение команды с самой эффективной и самой неэффективной игрой в
численном большинстве на чемпионате мира 1991 г.)

Команда	Число потерь контроля за шайбой, приходящихся на ситуацию игры в численном большинстве, в зоне защиты	Число потерь контроля за шайбой, приходящихся на ситуацию игры в численном большинстве, в нейтральной зоне
Самая эффективная команда	0,0	0,4
Самая неэффективная команда	0,4	1,7
Суммарное среднее арифметическое для чемпионата мира 1991 г.	0,1	0,7

Здесь сравниваются самая эффективная команда (средний показатель эффективности игры в численном большинстве -44%) с самой неэффективной, которой не удалось забросить ни одной шайбы.

Факты четко говорят о том, что команда с самой эффективной игрой в численном большинстве обладала значительно большей способностью сохранять контроль за шайбой в зоне защиты и в нейтральной зоне. Разница между этими командами огромна. В каждой ситуации игры в численном большинстве самая неэффективная команда теряет шайбу в пять раз чаще (2,1 раза на ситуацию игры в численном большинстве), чем самая эффективная команда (0,4 раза на ситуацию игры в численном большинстве). Это умение команды является вполне очевидным ключом к успеху игры в численном большинстве.

Такие факты свидетельствуют, что однократная потеря контроля за шайбой в

зоне защиты или нейтральной зоне на каждую ситуацию игры в численном большинстве ещё не приводит к катастрофе, и игра всё-таки будет эффективной. Суммарное среднее арифметическое потерь шайбы в обеих этих зонах равнялось 0,8 на ситуацию игры в численном большинстве, но суммарное среднее арифметическое эффективности игры в численном большинстве (по числу заброшенных шайб) составило 28%.

Как только нейтральная зона будет пройдена, следующей задачей является установление контроля за шайбой за синей линией. Здесь команде надо выдерживать агрессивные действия противника и обрести контроль за шайбой при вбрасываниях. Ниже следующая таблица подтверждает, насколько важны эти умения. Здесь приводится опять-таки сравнение самой эффективной и самой неэффективной команды в плане игры в численном большинстве (табл. 4).

Таблица 4

Способность установить контроль за шайбой в зоне нападения

Команда	Число потерь контроля за шайбой вследствие агрессивных защитных действий противника	Возврат контроля за шайбой после вбрасывания в зоне нападения
Самая эффективная команда	0.70	75%
Самая неэффективная команда	0.77	30%
Суммарное среднее арифметическое для чемпионата мира 1991 г.	0,75	52%

Возврат контроля за шайбой в зоне атаки после розыгрыша вбрасывания фактически связан не только с выигрышем в лотерее, но и с обладанием необходимыми умениями вернуть контроль за шайбой после проигрыша в лотерее. Неудивительно, что лучшие в этом аспекте команды оказались значительно лучшими в игре в большинстве. Несмотря на это, труднее объяснить тот факт, что статистические показатели, касающиеся сохранения контроля за шайбой против агрессивной игры в численном меньшинстве, оказались почти идентичными. Однако при ближайшем рассмотрении стало очевидным, что и в этом аспекте игры различия были огромными. Если учесть, что игроки более слабой команды теряли шайбу 2,1 раза в ситуации игры в численном большинстве в своей зоне и нейтральной зоне и проиграли 70% всех вбрасываний, то вряд ли она могла когда-либо владеть шайбой в зоне нападения. Она ведь теряла контроль за шайбой чаще, чем лучшая в этом аспекте команда. Суммируя факты, касающиеся контроля за шайбой, мож-

но заключить, что команда, лучше всех умеющая контролировать шайбу, имела и самую эффективную игру в численном большинстве. Возврат и сохранение контроля за шайбой - это, таким образом, один из самых главных факторов эффективной игры в численном большинстве. Научить этому приёму хоккеистов - главная задача каждого тренера. В дальнейшем изложении мы попытаемся дать ответ на следующие вопросы:

Что является решающим для сохранения контроля за шайбой и что для этого нужно сделать?

Прорыв в зону нападения

Существует много способов осуществления прорыва в зону нападения. Один из них - вбросить шайбу и пытаться снова овладеть ею в зоне нападения. Этот способ имеет ещё название "Безадресное вбрасывание шайбы в зону атаки с последующим разворачиванием действий".

Другой способ - ввести шайбу за синюю линию, и как только ваши игроки окажутся в зоне, надо выполнить либо:

- 1) резкий поворот в сторону борта площадки;
- 2) короткую передачу назад на игрока, вкатывающегося в зону соперника;
- 3) передачу за воротами партнеру по команде на другую сторону поля (рис. 1).

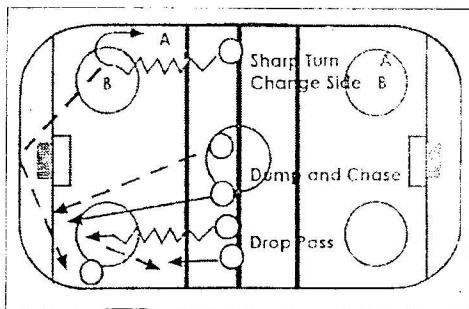


Рис. 1.
Способы прорыва в зону нападения

Все четыре описанные способа прорыва в зону нападения не могут быть напрямую сравнимы друг с другом, поскольку все зависит от конкретной ситуации, при которой можно фактически использовать конкретный способ. Однако интересно узнать, какой из этих способов был самым эффективным (табл. 5).

Установление контроля за шайбой в зоне нападения после прорыва в нее при игре в численном большинстве

(средний процентный показатель для чемпионата мира 1991 г.)

Безадресное вбрасывание шайбы в зону нападения с последующим разворачиванием действий	Резкий поворот	Короткий пас назад	Пас на другую сторону площадки
33%	93%	99%	59%

При правильном исполнении все четыре способа обеспечивают хорошие шансы на успех. Близкая к 100% вероятность установления контроля за шайбой после короткой передачи назад или выполнения резкого поворота говорит о том, что самый лучший способ преодолеть прессинг - короткая передача назад. Иными словами, надо оказывать быструю и плотную поддержку и делать короткие передачи.

Владение шайбой в зоне нападения

Как только вы установили контроль за шайбой в зоне нападения, необходимо суметь передать её от одного игрока к другому. Цель этих действий, разумеется, обрести, в конечном итоге, контроль за шайбой в той зоне, откуда можно делать броски по воротам. Выполнение паса в этом случае связано с расчётным риском. Насколько велик этот риск, можно показать на следующем фактическом материале, собранном во время проведения игр чемпионата мира 1991 года (табл. 6).

Таблица 6

Установление контроля за шайбой игроком, получившим шайбу после передачи

(в зоне нападения при игре в численном большинстве)

После передачи, позволившей обыграть одного противника	89%
После передачи, позволившей обыграть двух противников	24%

Этот цифровой материал иллюстрируется рисунками (рис. 2 и 3).

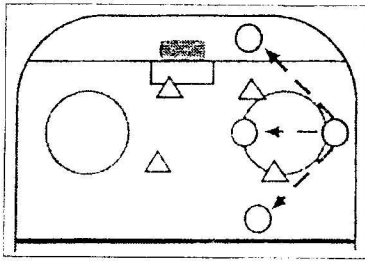


Рис. 2. Пример выполнения паса, позволившего обыграть одного противника

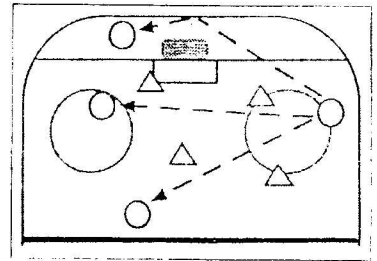


Рис. 3. Пример выполнения паса, позволившего обыграть двух противников

Совершенно очевидно, что умение контролировать шайбу на всей площадке - это один из ключевых факторов эффективной игры в численном большинстве.

Следовательно, обрести и сохранить контроль за шайбой - основной постулат для всех участников игры в численном большинстве.

Создание голевой ситуации

Для того, чтобы создать голевую ситуацию, вам надо войти в “зону” и попасть на “пятак”. Кроме возможности использования для этого стремительной атаки (способ Д), есть ещё три способа попасть в середину зоны:

- А. От короткого борта
- В. От длинного борта
- С. От точек у синей линии

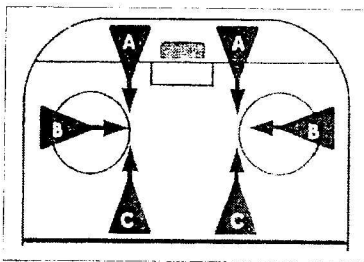


Рис. 4. Три способа выхода на “пятак”

Для того, чтобы подсчитать, какой из этих трех способов был самым эффективным, были зарегистрированы все попытки создать голевую ситуацию из этих положений. Результаты этих попыток разделены на пять категорий. Разделив число попыток на число результатов в каждой категории, можно объективно заключить, какой из этих трех способов предпочтительнее (табл. 7).

В 100 анализируемых ситуациях игры в численном большинстве были сделаны

в сумме 244 попытки создать голевую ситуацию. Из них в 188 случаях имелись какие-то шансы забросить шайбу, а в 56 случаях контроль за шайбой переходил к противнику.

Интересно отметить, что в 100 ситуациях игры в численном большинстве были созданы только 73 хороших голевых ситуации (включая 28 заброшенных шайб).

Это значит, что для достижения такого высокого процента эффективности игры в численном большинстве требуется иметь показатель, равный всего лишь 0,73 голевых ситуаций на ситуацию игры в численном большинстве.

Таблица 7

Попытки создать голевую ситуацию при игре в численном большинстве и их результаты

Позиция, из которой делалась попытка Результат	А короткий борт	В боковые борты	С точки у синей линии	Д нагиск
Гол	8	1	17	2
Голевая ситуация первой категории	4	3	30	8
Голевая ситуация второй категории	9	5	70	8
Голевая ситуация третьей категории	1	0	21	1
Потеря контроля за шайбой	9	31	13	3
Общее число попыток	31	40	151	22
Голы/потеря контроля за шайбой	47%	3%	57%	40%

Из табл. 7 видно, что 17 шайб из 28 были заброшены при попытке создания голевой ситуации от синей линии. Бросок или передача из этой позиции обеспечили 61% заброшенных шайб при игре в численном большинстве. 8 из 28 шайб были заброшены при попытке создать голевую ситуацию от короткого борта, что соответствует 29% всех заброшенных шайб при игре в численном большинстве.

Возможно, что на эти цифровые показатели следовало бы посмотреть под иным углом зрения, поскольку половина этих шайб была заброшена в играх против самых слабых команд в плане умелых оборонительных действий, играя в численном меньшинстве. Уместно ли считать шайбы, заброшенные в играх с этими командами, имеющими такой низкий средний показатель эффективности обороны, играя в численном меньшинстве - соответственно 58% и 50% - типичным для современного хоккея?

Сомнительно. Точно также сомнительна сама возможность забросить шайбу в этой позиции. Шайба была брошена из точки у синей линии, ударилась о борт за воротами и была выбита оттуда в зону перед воротами. Считать это созданием голевой ситуации от короткого борта или от точки у синей линии? Во всяком случае, неучет этих четырёх заброшенных шайб (и плюс не попадающий под категорию “создания голевой ситуации от точки у синей линии”) процентный расклад будет таковым:

Таблица 8

Попытки создать голевую ситуацию и их результаты

Борт за воротами	Боковой борт	Точки у синей линии	Стремительная атака
13%	4%	75%	8%

Было бы очень интересным установить взаимосвязь между этими показателями и числом попыток, а ещё более интересно - сравнить их с числом потерь контроля за шайбой. Эти данные (см. табл. 8) свидетельствуют, что для того, чтобы забросить 17 шайб от синей линии, команды потеряли контроль за шайбой только 13 раз. Но, чтобы забросить всего одну шайбу от боковых бортов, им пришлось потерять контроль за шайбой 31 раз. Зная, что контроль за шайбой - это главный фактор успеха и что команда может позволить себе потерять шайбу только дважды на ситуацию игры в численном большинстве, получили в итоге, что требуется 15 ситуаций игры в численном большинстве, чтобы забросить шайбу из этой позиции.

Иными словами, если вы строите игру в численном большинстве на разворачивании атаки от боковых бортов, не ждите среднего арифметического выше 6,6%.

Игра в углах площадки

Кроме “пяточка” и точек у синей линии (откуда действительно можно забросить шайбы) в зону атаки входит ещё и периферийная зона. Отсюда можно создать хорошую головую ситуацию, делая ведение или передачу (рис. 5).

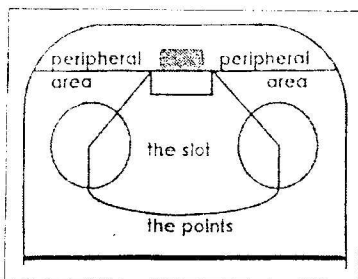


Рис. 5. Позиции для атаки ворот

1. “Пяточка”
2. Точки у синей линии
3. Периферийная зона

Для того, чтобы сделать вывод относительно того, какая позиция наиболее выигрышная, в табл. 9 приводятся соответствующие результаты.

Возможности создания голевой ситуации из периферийной зоны с выходом на "пятак" разделены на 6 категорий. В этот анализ не включена возможность прохода из периферийной зоны к точкам у синей линии. Шесть категорий создания голевой ситуации из периферийной зоны (рис. 6).

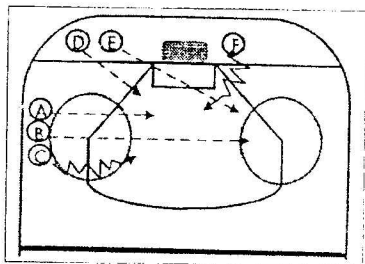


Рис. 6. Шесть категорий создания голевой ситуации из периферийной зоны от боковых бортов:

- A = передача
- B = длинная передача
- C = ведение шайбы от короткого борта:
- D = передача
- E = длинная передача
- F = ведение шайбы

Таблица 9

Создание голевой ситуации из периферийной зоны и результаты

(цифры означают число попыток на категорию и их исход)

Периферийная зона Результат	От боковых бортов			От бортов за воротами		
	A	B	C	D	E	F
Гол	1	0	0	6*	0	2
Голевая ситуация первой категории	0	3	0	4	0	0
Голевая ситуация второй категории	0	2	3	5	0	4
Голевая ситуация третьей категории	0	0	0	0	0	1
Потеря контроля за шайбой	4**	18	9	8	0	1
Потеря контроля за шайбой / Голи	4	--	--	1,33	x	0,5

* - включая 5 вышеупомянутых сомнительных голов;

** - в результате была пропущена шайба.

Таблица подтверждает, что короткие и надёжные передачи наиболее эффективны, а длинные пасы большей частью приводят к потере контроля за шайбой. Самые большие шансы на успех при создании голевой ситуации из периферийной зоны обеспечивала позиция у короткого борта. Даже, если и суммарное количество шайб (8), заброшенных при создании голевой ситуации из этой позиции и связана с какими-то сомнительными факторами, однако шансы забросить шайбу в этом случае гораздо выше, чем при создании голевой ситуации от боковых бортов.

Попытка сделать длинную передачу от боковых бортов почти гарантирует неудачу. Однако статистика свидетельствует о трёх случаях создания хороших голевых ситуаций в 23 попытках. Что статистика не отражает, так это то, что все эти ситуации стали возможны лишь благодаря крупным ошибкам противника и что розыгрыш проводился внутри круга вбрасывания. Так что забросивший шайбу игрок фактически находился в полной готовности довольно близко к “пяточку”.

Большинство команд предпочитает устанавливать контроль за шайбой у боковых бортов. Некоторые команды также пытаются осуществлять отсюда решительные действия. Вышеприведенные данные четко свидетельствуют, что шансы создать отсюда голевую ситуацию очень ограничены. Это подтверждается нижеследующими фактами.

В 100 анализируемых ситуациях игры в численном большинстве создание голевой ситуации от боковых бортов дало следующие результаты:

- 1) одна заброшенная шайба;
- 2) потеря контроля за шайбой в 31 из 40 случаев;
- 3) одна пропущенная шайба;
- 4) счёт 1:1.

Учитывая всё это, можно лишь рекомендовать устанавливать контроль за шайбой у боковых бортов, но затем сделать передачу к короткому борту, перед тем как прорваться на “пяточек”.

Другая возможность - сделать передачу в точку у синей линии. Результаты использования этих возможностей рассмотрим в следующем порядке (рис. 7).

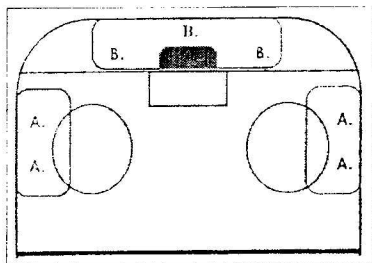


Рис. 7.

А - выгодная зона для контроля за шайбой
В - выгодная зона для прорыва на пяточек

Игра от точек у синей линии

Как уже было установлено, подавляющее число всех заброшенных при игре в численном большинстве шайб было инициировано действиями от синей линии. Более того, эта позиция обеспечивала создание самого большого числа голевых ситуаций и относительно небольшие потери контроля за шайбой. Объективное подтверждение значимости этой позиции при игре в численном большинстве дают следующие факты.

При игре в численном большинстве создание голевой ситуации от точек у синей линии дало следующие результаты:

- 61-75% всех заброшенных шайб;
- 67% всех голевых ситуаций первой категории;
- 76% всех голевых ситуаций второй категории;
- 23% случаев потери контроля за шайбой.

С учётом этих показателей представляет несомненный интерес более пристальный взгляд на создание голевой ситуации от точек у синей линии.

В нижеприведенной таблице делается попытка проанализировать ряд полезных фактов (табл. 10).

Таблица 10

Восемь возможностей для создания голевой ситуации у игрока, находящегося в точке у синей линии

Бросок или передача	
Из зоны прямо перед воротами (между точками конечного вбрасывания)	Из угла (за пределами точек конечного вбрасывания)
А. На ворота	Е. На ворота
В. Создать возможность добивания шайбы	Е. Создать возможность добивания шайбы
С. Для подправления шайбы	Г. Для подправления шайбы
Д. На прикрытого вратаря	И. На прикрытого вратаря

Для того, чтобы выявить, какой из способов наиболее эффективен, в табл. 11 перечислены результаты попыток.

Способ Результат	Зона прямо перед воротами				Угол				
	A	B	C	D	E	F	G	H	Σ
Гол	4	7	2	2	0	0	2	0	17
Голевая ситуация первой категории	2	12	11	3	1	0	1	0	30
Голевая ситуация второй категории	18	8	11	26	10	4	0	2	79
Голевая ситуация третьей категории	13	0	0	1	7	0	0	0	21
Потеря контроля за шайбой	13	0	0	0	0	0	0	0	13
Суммарные голевые ситуации	32	27	24	32	19	4	3	2	148
			120			28			148

Анализ показателей в табл. 11 красноречиво говорит о том, что наиболее часто и самые лучшие голевые ситуации создаются при разворачивании действия от точек у синей линии в зоне прямо перед воротами (зона между точками конечного вбрасывания). Результат: 110 из 118 голевых ситуаций и 15 из 28 заброшенных шайб при игре в численном большинстве. В процентном выражении это означает, что 59% всех голевых ситуаций и 54% всех заброшенных шайб при игре в численном большинстве были инициированы при игре от точек у синей линии в зоне между точками конечного вбрасывания. Здесь не учтены 4 вышеупомянутых сомнительных гола и плюс не могуший быть отнесенным к этой категории гол. Эта зона имеет огромное значение для эффективности игры в численном большинстве. Отсюда было инициировано 67% всех заброшенных шайб. Эти факты иллюстрируются нижеприведенными цифрами.

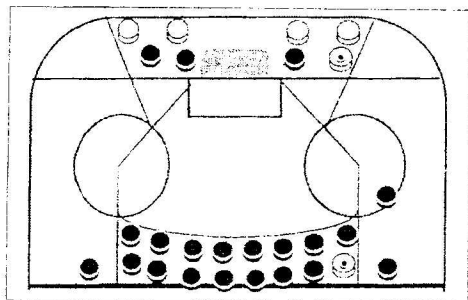


Рис. 8. Выгодные позиции для забрасывания шайбы

Условные обозначения:

- 1 - Заброшена шайба.
- 2 - Пропущена шайба из-за слабой обороны при игре в численном меньшинстве.
- 3 - Не поддающийся классификации гол

Примечание:

- В 100 выбранных ситуациях игры в численном большинстве на чемпионате мира 1991 г.
- Не включены шайбы, заброшенные в результате стремительной атаки на ворота

Резюме

Анализ позволил довольно просто подвести итог. Всё, что нужно делать, чтобы хорошо играть и обеспечить эффективность игры в численном большинстве, так это:

1. Коллективно контролировать шайбу.
2. Перемещать шайбу к точкам у синей линии.
3. Иметь игроков у ворот.
4. Бросать шайбу в ворота!

Ничего нового. Ничего сенсационного. Лишь одни объективные факты.

СРАВНЕНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ

“Учись, как будто тебе предстоит жить вечно, живи, как будто тебе предстоит умереть завтра” (Джон Вуд).

Введение

Хочу поделиться с вами своим опытом работы в Канаде в качестве тренера из Европы. В Канаде я был гостем, помощником тренера и старшим тренером в течение двух лет. Мне была предоставлена возможность обменяться мыслями и убеждениями с канадскими тренерами разной квалификации, начиная от тренеров, работающих с детьми, до тренеров, работающих в профессиональных клубах НХЛ. В своём докладе опишу работу в одном из лучших канадских клубов нашего времени - Королевском юниорском клубе ААА (“ААА Мидчет Ройялз”).

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ХОККЕИСТОВ

“Если вы потерпели поражение с подготовкой, вы подготовились к поражению” (Авраам Линкольн).

1.1. Тренировка летом

Канадские тренеры, в отличие от европейских, не имеют возможности работать со своими командами в летнее время. Они даже не знают, каким будет состав команды, поскольку работа отборочных лагерей начинается только в сентябре, а в отборочных тестах за право попасть в команду участвует около 80 хоккеистов. Большинство европейских тренеров сочтут это негативным явлением - ведь если вы сами управляете тренировочным процессом, то всё должно быть лучше. Моя практика показывает, что игроки, вынужденные тренироваться самостоятельно, учатся возлагать на себя ответственность за свою подготовку, осуществляемую независимо от тренеров. Это то качество, которое необходимо каждой преуспевающей личности для достижения своих целей. Мы, тренеры, не стремились оставлять игроков в совершенном одиночестве. Мы проводили ряд простых тестирований с 80-ю игроками до наступления летнего периода и рассказывали им, что им придется делать по окончании летнего периода. Мы также давали им планы для тренировок, которые мог выполнять каждый. Цель тестирования состояла в том, чтобы дать возможность игроку просто сравнить себя с остальными игроками, а также получить дополнительную мотивацию для упорной работы летом.

1.2. Тренировочные сборы с занятиями на льду

Тренировочные сборы проводятся в течение двух последних недель в августе. Обычно это то время, когда хоккеисты в первый раз тренируются на льду после

летнего периода. В этих сборах могут участвовать все 80 хоккеистов и иметь возможность работать над совершенствованием своей физической подготовленности (связанной с хоккеем) ежедневно в течение двух недель.

Цель тренировочных сборов - поработать руками и ногами, почувствовать шайбу и заложить хорошую базу физической подготовленности.

На льду находятся одновременно минимум 30 хоккеистов, поэтому занятия носят скорее характер “школы хоккея”. Мы работали над развитием индивидуального мастерства, пытаясь дать возможность заниматься одновременно как можно большему числу хоккеистов.

1.3. Физическая подготовка в соревновательный период

Нам приходилось играть по три игры в неделю, поэтому надо было очень осторожно подходить к включению любых упражнений по физической подготовке в наши практические занятия. Обычно мы играли два матча по выходным дням, а иногда одну игру в четверг. Самые интенсивные занятия с акцентом на игру 1х1, 2х2, отработку силового давления и контактных силовых приёмов всегда проводились по понедельникам - как можно дальше от последующей игры.

У нас на стадионе имелся и тренажерный зал, где хоккеисты тренировались до трёх раз в неделю, в зависимости от расписания. Работа на тренажёрах всегда стояла в расписании после тренировки на льду, поскольку мы чувствовали, что качество занятий на льду повышалось, если перед ними не проводились тренировки с отягощениями.

1.4. Питание

Безусловно, питание - это очень важный компонент хорошей физической подготовки спортсмена. Мы провели занятия со специалистом по вопросам питания до начала соревновательного периода. Мы также давали нашим игрокам “наставления”, которым они должны были следовать. Во время поездок на игры мы вели “контроль” за тем, что едят хоккеисты и обычно следовали полученным предписаниям от специалиста по вопросам питания.

Далее я приведу примеры “наставлений”, которые мы давали нашим игрокам и работающим с ними тренерам.

Тренировочные сборы клуба

Ниже даётся описание скорее формального, а не структурированного учебного плана, включающего постепенное нарастание интенсивности упражнений с понедельника по пятницу с указанием временных рамок для каждого занятия. Ввиду каждодневной сменяемости тренеров, очень важно следовать хотя бы установкам или целям, чтобы не было накладок и чтобы все спортсмены инструктировались одинаково и, что более важно, унифицировано занимались физической подготовкой.

Важные факторы, которые следует учитывать:

1. Все занятия должны быть одинаковыми по трудности.

2. Тренеры меняются изо дня в день, поэтому очень важно следовать установкам, чтобы избежать накладок.
3. Соблюдение принципа постепенного нарастания трудности - от занятий к занятию на протяжении недели.
4. Попытайтесь избежать преподавания и обилия инструкций.
5. Все упражнения должны выполняться в высоком темпе при постоянной активности хоккеистов.
6. Голкипер должен все время быть в работе.
7. На льду должны постоянно находиться минимум три тренера.
8. Предварительно залейте лед, если вы чувствуете, что это помогает вам быстрее выполнить программу.

Если вы проводите занятие в понедельник, то перед выходом на лёд скажите своим спортсменам о следующем:

- 1) Они должны быть готовы и одеты за 10 минут до начала занятия для инструктажа в случае, если тренеры считают его полезным.
- 2) Они должны иметь маркер и ленту, чтобы аккуратно напечатать на ленте свое имя.
- 3) Никаких лишних грубостей, потасовок и т.д. К этому будут относиться нетерпимо и нарушителей попросят покинуть поле.

Руководство по питанию для игроков клуба

Научные исследования выявили, что неадекватное питание препятствует достижению пика спортивной формы у хоккеистов.

Игроки должны ежедневно потреблять разнообразную пищу и пить нужные напитки, включающие шесть следующих компонентов, необходимых для достижения пика спортивной формы.

1. Белки выполняют две важные функции. Они обеспечивают генерирование силы мышцами и образуют ферменты, поставляющие энергию во время игры. Белки содержатся в яйцах, молоке, рыбе и мясе.
2. Углеводы превращаются в глюкозу после усвоения их организмом. Глюкоза - это основное топливо, обеспечивающее большие расходы энергии в хоккее. Они снабжают энергией мозг, нервы и другие ткани. Аэробная система также использует глюкозу в качестве запасов топлива. Источниками углеводов являются картофель, хлеб, крупы, хлебные злаки и сахар. В ежедневном рационе спортсмена на углеводы должно приходиться 55-70% ежедневного потребления калорий.
3. Жиры - это основной поставщик аэробной энергии. Жиры содержатся в мясе и маслах. Богаты жирами молочные продукты.
4. Витамины играют ключевую роль в повседневной жизни и образовании клеток. Они обеспечивают энергию для работы и восстановления поврежденных тканей. Витамины содержатся в большинстве пищевых продуктов, но особенно богаты витаминами фрукты, овощи и злаки.

5. Минеральные вещества. Обнаружено, что почти двадцать разных минеральных веществ необходимы для правильного роста и функционирования организма. Некоторые минералы, например, кальций и фосфор, необходимы в большом количестве для продукции энергии, сокращения мышц и роста костей. Многие другие минералы требуются лишь в небольших количествах, однако они чрезвычайно важны для жизнедеятельности и выступлений спортсмена. Например, железо необходимо для переноса кислорода красными кровяными клетками и для продукции аэробной энергии. Дефицит железа может привести к недостатку выносливости, плохому восстановлению и неспособности спортсмена упорно тренироваться. Основными источниками минералов являются красные сорта мяса и овощи типа шпината.

6. Вода - жизненно важна для существования человека в качестве среды, в которой имеют место все химические элементы, включая химические элементы, отвечающие за продукцию энергии, необходимой для достижения высоких результатов.

Что и как нужно есть и пить в день матча:

- игрокам надо пить воду за 4 часа до начала игры;
- вода должна быть холодной, чтобы могла быстрее абсорбироваться.

Приём пищи до игры

Энергия, требуемая для игры в хоккей, продуцируется за счёт пищи, съеденной в предшествующий матчу день, а не за счёт пищи, съеденной непосредственно перед матчем. Регулярный приём пищи увеличивает запасы гликогена в мышцах и обеспечивает их правильное питание.

Цели и способ приёма пищи до игры

1. Ешьте не до наступления ощущения сытости. Съедайте половину своего обычного рациона. Углеводы не так тяжелы, как жиры и белки. Лучше съесть мало, чем слишком много.

2. Углеводы эвакуируются из желудка в течение 1-3 часов, жиры и белки требуют для усвоения 6-12 часов.

Следовательно, лучше всего принимать пищу в виде углеводов за 3 часа до игры с употреблением большого количества жидкости. Это могут быть блюда из риса или макарон с овощами, хлеб, фрукты, сок и вода. Рекомендуется съесть также небольшое количество мяса (цыплёнок или рыба).

В течение последнего предыгрового часа следует пить только воду. Приём простых углеводов, вроде шоколадного батончика, может привести к выбросу инсулина и понижению содержания сахара в крови (топлива, наиболее пригодного для хоккея). Следствием этого является появление вялости у спортсмена во время выступлений.

2. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Большинство тренеров и спортсменов-профессионалов согласны с тем, что минимум 50% процесса игры связаны с психикой. Если вы такой же, как большинство тренеров и спортсменов, и вы не тратите даже 5% всего своего времени тренировок на освоение приёмов психорегуляции, напрашивается вопрос, почему?

2.1. Информация для игроков

После того, как мы составили команду, первое, что мы сделали, это вручили листки “Анкета игрока”. Это анкета, с помощью которой тренер может получить информацию, необходимую ему для того, чтобы узнать об игроке больше, чем это позволяют занятия на льду. Все четыре тренера (старший тренер и три помощника) читали анкеты и использовали эту информацию в качестве основы для индивидуальных бесед с игроками.

Самое важное при распространении анкет - последующий контроль, означающий, что вы проявляете интерес к игроку и информации, которую он изложил в своей анкете.

2.2. Программа развития психической устойчивости

Вторым шагом нашей психической подготовки было составление книги о психической устойчивости наших игроков. Составить эту книгу - значит наблюдать за игроками на протяжении всего сезона. Чтобы не допустить того, чтобы игроки вообще не ознакомились с этой книгой, мы составили 4 разных анкеты, которые нужно было заполнить спортсменам, а после этого побеседовать с тренерами.

В процессе этой беседы тренеры выясняли, чему они научились. Вплоть до настоящего момента я твёрдо убеждён в том, что использование этой программы - один из решающих факторов наших постоянных успехов на протяжении двух лет подряд.

2.3. Занятия с командой

Третьим шагом в нашей психической подготовке было проведение собраний команды. Мы использовали эти собрания для обсуждения проблем, постановки краткосрочных и долгосрочных целей для команды и для ее сплочения. Мы всегда планировали заранее наши собрания и использовали поездки на игры как превосходный инструмент для сближения с игроками и сплочения команды. Одним из самых главных аспектов наших собраний было то, что игроки сами ставили цели и обдумывали, что нужно сделать для того, чтобы решить определенные проблемы. Мы же, тренеры, просто помогали этому процессу. Они были “хозяевами” команды.

2.4. Принципы, которыми должны руководствоваться тренеры и игроки в процессе психической подготовки

Тренеры

- быть позитивным примером и проявлять энтузиазм з работе;
- выявлять, что хорошо удаётся игрокам и поощрять их это выполнять чаще;

- быть терпеливым и всегда находить время, чтобы выслушать игрока;
- понять свою роль, усвоить её и добиться совершенства в её исполнении;
- забыть о своём “я”;
- принимать спортсменов такими, какие они есть;
- дать спортсменам возможность испытать успех (на практике).

Игроки

- верить только в себя;
- смотреть на трудности, как на зародыши возможностей;
- быть требовательными к себе, чтобы совершенствоваться во всем, что делаешь повседневно;
- помнить, что “повторение - мать учения”;
- добиваться своей цели постепенно;
- помнить, что совершенство - это не нечто преходящее, а уже ставшее привычкой;
- признавать, что ваша увлеченность и устремленность - это уже успех, несмотря на ваши нынешние результаты.

Далее приводится ряд примеров-наставлений, которые мы даем нашим игрокам и тренерам, работающим с ними.

АНКЕТА ИГРОКА

Фамилия _____

Инструкция для заполнения анкеты

Найди время, чтобы обдумать эти вопросы. Напиши то, что ты считаешь нужным - нет правильных и неправильных ответов. Эти сведения будут строго конфиденциальны. Помни, ты должен отвечать реалистично и правдиво. Эта информация будет для тебя учебным опытом, и позволит тренерам получить о тебе какие-то представления и понять, каков ты есть и чего хочешь добиться.

Вопросы в анкете:

1. Каковы, по-твоему, твои самые сильные стороны, как хоккеиста? (конькобежные способности, броски по воротам, создание голевой ситуации, силовая борьба, игра клюшкой и т.д.).

2. Каковы, по-твоему, твои самые слабые стороны, как хоккеиста? Иными словами, над чем тебе следует ещё поработать?

3. Каковы твои цели на этот год? Чтобы ты хотел освоить, выполнить или усовершенствовать?

4. Каким образом ты можешь способствовать успеху нашей команды? Что ты предлагаешь?

5. Каковы твои мотивы? Каким образом тренеры могут помочь тебе улучшить игру и развить твои способности?

6. В каком классе ты учишься, каковы твои успехи в школе?

7. Каковы твои планы на следующий сезон? Как ты думаешь, где ты будешь играть?

8. Какова твоя цель-мечта в хоккее? Каковы твои долгосрочные цели, как хоккеиста?

9. Какие три вещи, по-твоему, важны для успеха команды?

Предвкушай наслаждение выступить так, как до этого ещё не выступал. Чувствуй себя счастливым уже от того, что получил возможность осуществить то, что намеревался осуществить. Сконцентрируй внимание на моменте. Почувствуй вкус момента. Надо наслаждаться каждым моментом игры.

Если ты сосредоточишь внимание на данном моменте, то настроишься более позитивно и будешь лучше себя контролировать, не останется места напряженности, страху, боязни. Но как только ты перестанешь концентрировать внимание на данном моменте, как только начнешь думать о победе и поражении, о том, что тебе надо сделать или о том, что может произойти, всё негативное ляжет опять на тебя бременем.

Не старайся накачивать себя или концентрироваться выступать хорошо. Просто делай это.

Для того, чтобы постоянно выступать с полным задействованием своего потенциала, в пылу битвы необходимо обладать психической устойчивостью. Для достижения психической устойчивости спортсмену необходимо овладеть приёмами психической подготовки. К числу приёмов психической подготовки относятся концентрация внимания, контроль за мыслями, эмоциями, напряжением, правильный настрой, управление своей энергетикой, сохранение состояния мотивации и визуализация.

Тренировка психической устойчивости

1. Настороженность и сконцентрированность.

Игрок, обладающий такими качествами, способен оставаться сконцентрированным в течение длительных периодов интенсивной нагрузки. Он способен настроиться на то, что важно и отключиться от того, что второстепенно, причем как при прессинге, так и в отсутствии него. Короче говоря, он контролирует своё внимание.

2. Полная уверенность в своих силах

Игрок демонстрирует почти непоколебимую уверенность в своих силах и в своих возможностях хорошо выступать. Он редко становится жертвой своих собственных или чьих-то обрекающих на поражение мыслей. В результате этого его не легко запугать. Наоборот, он, вследствие своей уверенной манеры поведения, часто становится сам тем, кто запугивает других.

3. Полная ответственность

Игрок берёт на себя всю ответственность за свои собственные действия. Здесь нет места извинениям. Он либо делает всё, либо не делает ничего. В конечном

итоге, всё начинается и замыкается на нём, и он чувствует себя комфортно, поскольку знает, что его спортивная судьба полностью в его руках. Его будущее зависит от него самого.

Спортсмены, обладающие такими качествами, лучше всех чувствуют себя в мире спорта. Самый великий в мире спортсмен подтверждает наличие у него психической устойчивости в любой момент во время своих выступлений. Все великие артисты спорта служат примером проявления этого особого типа внутренней силы, далеко выходящей за рамки их природного таланта и мастерства. Здесь существует очень тонкая грань, которая отделяет немногих от тысяч остальных, не способных на это. Ключевой фактор всегда один и тот же - разницу обуславливает ваша **ВНУТРЕННЯЯ СИЛА**.

Формула успеха

Шаг 1. Самодисциплина

Всё самое стоящее начинается с этой ступени. Самодисциплина - это значит делать то, что приходится делать, при этом жертвуя чем-то, и обязательно выполнять задание наилучшим образом, как вы только можете. Это трудная задача. Она связана с отказом от того, что вам нравится ради достижения высокой цели.

Шаг 2. Самоконтроль

Самодисциплина прямым образом ведёт к развитию самоконтроля. По мере того, как вы себя дисциплинируете, вы постоянно ощущаете усиление самоконтроля - контроля за тем, что вы выполняете, что думаете и как реагируете. Быть самым лучшим спортсменом, не обладая самоконтролем, - это всего лишь фантазия.

Шаг 3. Уверенность в себе

Самоконтроль ведёт непосредственно к развитию уверенности в себе. Какой бы маршрут вы не выбрали, без уверенности в себе вы никуда не продвинетесь. Уверенность в себе - непоколебимая вера в себя - вытекает из знания, что вы себя контролируете.

Шаг 4. Самореализация

Самореализовать себя - это значит стать самым лучшим, каким только вы можете стать спортсменом, проявить свой талант и спортивное мастерство. Это реализация потенциала своих возможностей и спортивный экстаз.

Самореализация прямо вытекает из наличия уверенности в себе. Как только вы обретёте уверенность в своих силах и почувствуете, что у вас всё в порядке, вы откроете дверь к реализации вашего потенциала.

Построение эффективной программы тренировки психической устойчивости.

1. Вы играете так хорошо, как только можете в данный момент _____, если ваши эмоции уравновешены надлежащим образом.

2. Ваш уровень выступлений является прямым отражением _____.
3. Если _____, вы можете выступать хорошо.
4. Самый важный шаг, который вы можете сделать, чтобы выступить как можно лучше, это _____, независимо от чего-либо!
5. Ваши хорошие выступления - это естественный результат правильного типа _____.
6. В итоге, психическая устойчивость есть _____ независимо от обстоятельств.

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

“Упорно работайте над своим мастерством на тренировочных занятиях, чтобы продемонстрировать его во время матча” (Дейв Кинг).

3.1. Сегменты тренировочного процесса

После проведения “тестирования” мы разделили тренировочный процесс на сегменты. В каждом из них делается конкретный акцент на командную и индивидуальную технику игры, определённые команды, физическую и психическую подготовку. Акцент зависит от числа сыгранных игр, времени сезона, выступлений нашей команды и количества проводимых тренировочных занятий в данный момент.

3.2. Руководящие принципы для практического использования на тренировочных занятиях тренерами и игроками

По аналогии с психической подготовкой, мы выделили принципы, которыми должны руководствоваться как тренеры, так и игроки во время тренировочных занятий. Мы считаем, что трудности легче преодолеваются, если есть на что опереться: “Трудные времена не так обременительны, как трудные люди” (Джордж Сибер).

ТРЕНЕРЫ

- Только большинство упражнений должно включать отработку “чтения и реагирования” - т.е. умения мыслить, чтобы требовать от игроков не только умения перемещаться по полю и делать передачи, но и быстро принимать мудрые решения.

- Постоянно придумывать упражнения для игроков и вратарей. У тех и других должны быть специфические задачи в каждом упражнении.

- Заставлять игроков заканчивать упражнение с той же шайбой, с которой они начали его выполнять.

- За броском по воротам обязательно должен следовать “второй акт” - например, добивание шайбы или отбивание следующего броска и т.д..

- Всегда четко объяснять цель упражнения и почему вы его предлагаете.

- Игроки должны освоить упражнение минимум на 80%.

ИГРОКИ

- Умейте слушать тренера.
- Наблюдайте за своим товарищем по команде, выполняя упражнение, чтобы лучше понять цель этого упражнения.
- В зависимости от своей позиции, выполняйте броски и передачи с “удобной” и “неудобной” стороны.
- Общайтесь друг с другом, “просите” шайбу и установите визуальный контакт с игроком, владеющим шайбой.
- Упражнение заканчивайте с той же шайбой, с которой начали его выполнять.
- Не стойте неподвижно, выполняя броски, передачи или получая передачу.
- После броска следуйте за шайбой и пытайтесь добить её.
- Всегда находитесь лицом к игровым действиям.
- Пытайся замаскировать свой бросок и передачу, не показывая, в каком направлении ты собираешься сделать передачу (обман).
- Знай, где находятся ваши товарищи по команде до того, как получишь передачу (чтение игры).

3.3. Разработка упражнений

Когда у вас на льду постоянно находятся четыре тренера, как в нашем случае, вам надо убедиться в том, что все они чувствуют себя полезными участниками процесса тренировок. В противном случае вы будете генерировать энергию, которая не пойдет на пользу вашей команде.

В самом начале мы заметили, что только тот тренер, который готовил и проводил занятия, имел нужной настрой на тренировку. Остальные не имели такого настроения и не вкладывали энергию, необходимую для успешного проведения занятия. С этого момента мы постоянно собирались перед занятием, подготавливали его сообща и точно распределяли свои обязанности во время тренировки на льду. Один из нас имел какую-то идею и знакомил нас со своим мнением, а остальные тренеры вносили свой вклад в его усовершенствование. Таким образом, каждый становился “хозяйном” упражнения. Мы создали очень теплую атмосферу для успешной работы.

4. ИГРЫ

“Ты проиграешь 100% всех бросков, которые ты никогда не совершал”
(Уэйн Гретцки).

4.1. Собрание перед матчем

На заседании тренеров за 2 часа до начала матча мы говорили о том, что нам следует делать, чтобы одержать победу. Один из нас производил разведку команды противника и поделился своими впечатлениями. Мы также приняли решение относительно того, с какими игроками будем беседовать индивидуально, а с каки-

ми в группе, в зависимости от поставленных перед ними специфических задач на игру.

С командой, в целом, мы беседовали только после разминки незадолго до начала матча. Продолжительность беседы не превышала 5 минут, давалась краткая и сжатая тактическая и психическая установка на игру.

4.2. Предыгровые ритуалы

Первый ритуал - прослушивание песни “Тигровый глаз” из фильма “Роки III” в полной темноте. Затем шла предыгровая беседа, а после неё объяснение “деви́за на игру” - цитата, которую тренер выскивает перед игрой, в зависимости от того, с каким противником встречаются и от значимости игры. Последний ритуал был взят из набора ритуалов клуба “Ойлерз” 80-х годов. Тренер вызывал по имени стартовую пятерку, а все издавали одобрительные возгласы. При выходе из раздевалки на лёд каждый касался висящего на стене девиза.

4.3. Расположение тренеров во время матча

Трое тренеров находились у скамьи игроков, один тренер сидел на трибуне (“око в небе”). Старший тренер отвечал за форвардов. Я обеспечивал индивидуальную обратную связь с игроками, осуществлял анализ и наблюдал за противником (“подбор пятёрок”). Третий помощник отвечал за защитников. Сидящий на трибуне тренер приходил к нам после каждого периода, обеспечивая очень важную обратную связь, потому что не находясь в состоянии эмоционального возбуждения, сидя на трибуне, вы часто замечаете такие вещи, которые могут ускользнуть от вашего внимания, когда вы находитесь внизу.

В перерыве между периодами мы давали игрокам расслабиться 5 минут, следующие 5 минут мы отводили на анализ закончившегося периода, и последние 5 минут концентрировали внимание игроков на том, что им предстоит сделать.

После победы мы почти всегда ничего не говорили игрокам. Игроки не любят прислушиваться к вашим словам, считая, что они действовали превосходно. Зато после проигрыша наступал самый подходящий момент для беседы, и каждый выслушивал нас.

4.4. Матчи с европейскими командами

За два года моей работы в клубе “AAA Мидчет Ройялз” у нас была возможность сыграть 8 матчей с европейскими командами. В Канаде мы сыграли два матча во время турнира МАК’С - одного из самых крупных и лучших детско-юношеских турниров в мире. Мы выиграли этот турнир в 1995 г. В 1996 г. мы сыграли 6 матчей с европейскими клубами во время турне по Европе. Наш рекорд 7-1-0. Интересно, что во всех этих случаях мы уступали в мастерстве этим командам.

Перед всеми этими играми, наблюдая за разминкой, мы постоянно были готовы к “длинной ночи”, ожидая, что потерпим поражение от команд из Чешской Республики, Словацкой Республики и Германии, причём с крупным счётом. Но энтузиазм, решимость, стойкость, твёрдость, преданность, настойчивость и сильная вера были решающими факторами для исхода большинства этих игр.

“Они - надеялись, мы - верили,” — так сказал капитан сборной Канады после победы в финале над командой Швеции на чемпионате мира среди юниоров в 1996 году.

Заключение

Мастерство, физическая подготовка, тактика, техника, талант - это всё очень важные аспекты игры в хоккей. Но только те, кто готов жертвовать всем, что у него есть и оставить на льду своё сердце, в конечном итоге, добьётся успеха.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В ХОККЕЕ

Введение

В качестве спортивного психолога-консультанта мне посчастливилось работать на протяжении последних 15 лет с игроками, тренерами и судьями на любительском и профессиональном уровне хоккея с шайбой. Этот опыт работы в качестве консультанта позволил мне более широко взглянуть на вопрос психорегуляции и помог понять, как важна психическая подготовка для игроков, тренеров и судей. Каждая из этих сторон пытается выполнить свою задачу как только можно лучше. Поэтому хорошее владение приёмами психорегуляции очень важно, если хотят постоянно действовать с использованием потенциала своих возможностей.

Своё выступление я хотел бы начать с модели, которая даёт общее представление о специфических требованиях с позиций психорегуляции к игрокам, тренерам и судьям, а также к их взаимоотношениям в процессе игры. Я также хочу поговорить о проблеме овладения приёмами психорегуляции посредством психической подготовки применительно к игрокам, тренерам и судьям.

Концептуальная модель

В процессе каждой игры имеет место постоянное взаимодействие между игроками и их тренерами, между игроками и судьями, а также между тренерами и судьями, что можно схематично изобразить в виде следующей модели.



Эти взаимодействия будут гармоничными и продуктивными, если душевный настрой всех этих участников событий будет характеризоваться высоким уровнем уверенности, полной концентрацией внимания, хорошим самообладанием и контролем за своими мыслями и эмоциями.

Научное исследование, проведенное на элитных спортсменах, выявило, что от наличия этих качеств у спортсмена зависит стабильность его выступлений.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Уверенность в себе - это, пожалуй, самая важная детерминанта для выступле-

ний элитных спортсменов. Мой опыт работы с элитными хоккеистами показал, что уровень уверенности у них постоянно меняется, отражая одно из трёх состояний уверенности. В частности, они пытаются обрести уверенность, сохранить уверенность и вернуть уверенность.

Молодые хоккеисты, поднимающиеся вверх по классификационным ступенькам хоккея, попадают под категорию тех, кто пытается обрести уверенность в себе, поскольку они стараются доказать своим тренерам и себе, что они могут хорошо выступать на этой более высокой ступени. Это требует преодоления сомнений в самом себе, страхов, связанных с попаданием в новые ситуации и столкновением с новыми требованиями.

Как только хоккеисты утверждают себя в качестве элитных игроков на данной ступени, им необходимо теперь сохранить уверенность, что позволяет им стабильно выступать на высоком уровне. Это требует тренировки навыка создания оптимального душевного настроя от игры к игре посредством хорошей предыгровой подготовки.

Третье состояние уверенности - попытка вернуть уверенность в себе - это, когда спортсмен борется со спадом в своей игре или возвращается на лёд после травмы и пытается выступать на том уровне, что и до травмы. Использование приёма визуализации в сочетании с просмотром под музыку видеозаписей моментов своих лучших выступлений - это один из способов воссоздать тот душевный настрой, который поможет спортсмену снова обрести уверенность в себе.

Судьи ничем не отличаются от игроков, поскольку они тоже испытывают в своей карьере эти три состояния уверенности. В частности, им необходимо приобрести уверенность, позволяющую чувствовать себя комфортно во время судейства матчей с постепенно повышающимся уровнем сложности. Следовательно, критерием хорошего судейства является согласованность действий, что достигается только в том случае, если судья сохраняет уверенность в своём умении принять решение и распространяет эту уверенность на всех благодаря умению хорошо взаимодействовать со всеми, а также с помощью позитивной жестикуляции и мимики.

Наконец, судьи не являются совершенством. Кроме того, им могут достаться трудные игры, где решения судьи могут горячо опротестовываться игроками, тренерами и болельщиками. Если после этих трудных игр последует ещё и негативный отзыв от инспекторов матча, то у судьи могут появиться сомнения в самом себе, так что он окажется в состоянии, когда нужно возвращать уверенность в себе.

При всех этих состояниях уверенности судьям, как и игрокам, необходимо овладевать и применять такие эффективные приёмы психорегуляции, как, например, визуализация, сознательное подавление отрицательных эмоций и релаксация для того, чтобы создать и сохранить оптимальный душевный настрой, позволяющий им действовать уверенно во время матча.

Другие участники игры - тренеры также ощущают в себе колебания уверенно-

сти на протяжении своей карьеры. Победа в сезоне и выигрыш турниров повышают уверенность, в то время как полосы неудач, проигрыш в сезоне, действия со стороны игроков, руководства и болельщиков - всё это может способствовать потере у тренера уверенности в себе. Одним из ключевых факторов эффективной работы тренера является владение им приёмами психорегуляции, позволяющими ему проявлять уверенность, энтузиазм и оптимизм при выполнении своих тренерских обязанностей.

Сохранение оптимизма, ориентация на поиск выхода - это основополагающие факторы успеха в работе тренера, которому приходится одолевать превратности судьбы.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Игрокам, тренерам и судьям необходимо не только обладать уверенностью в себе, если они хотят задействовать свой потенциал в игровых ситуациях, но и превосходно владеть умением концентрировать своё внимание, что позволяет им эффективно выполнять оперативные требования, связанные с концентрацией внимания. Научные исследования, проведенные на элитных спортсменах, выявили, что лучшими являются те спортсмены, которые умеют сфокусироваться на поставленной задаче, выполняя её требования, связанные с концентрацией внимания. Что это значит?

Для того, чтобы понять суть этого результата, полученного в научном исследовании, нужно познакомиться с некоторыми основными терминами. Формально понятие концентрация определяется как способность контролировать своё внимание. В последние годы под концентрацией понимают также способность оставаться сфокусированным на задаче. Следовательно, слова концентрация, контроль внимания и фокус используются как взаимозаменяемые синонимы при обсуждении этого важного приёма психической подготовки.

Д-р Роберт Найдеффер разработал концептуальную модель, в соответствии с которой концентрацию характеризуют двумя параметрами: направлением (внутренняя и внешняя) и шириной (узкая и широкая) (рис. 1)



Рис. 1 Концептуальная модель концентрации внимания по Р. Найдефферу

В этой модели содержатся четыре квадрата и каждый из них соответствует определенному способу концентрации внимания. Для того, чтобы действовать успешно, игрокам, тренерам и судьям необходимо уметь пользоваться всеми четырьмя способами концентрации внимания.

ШИРОКИЙ - ВНЕШНИЙ ФОКУС

Хоккей с шайбой, будучи спортом быстрых перемещений на большом пространстве, требует применения способа концентрации внимания “широкий - внешний фокус”, поскольку игрокам необходимо отдавать себе отчет о большом количестве меняющихся игровых ситуаций вокруг них. Они должны уметь “прочитать” происходящее на поле и “отреагировать” правильными решениями.

Тренерам также необходимо уметь использовать “широкий - внешний фокус”, поскольку они постоянно анализируют тактические действия, т.е. анализируют все, что происходит в зоне защиты, в нейтральной зоне и зоне нападения, и делают корректировку с учётом тактики, применяемой командой соперника. Неопытные тренеры обычно наблюдают за шайбой, а не за всем полем. Это значит, что они используют неадекватный способ концентрации внимания - “узкий - внешний фокус”, вместо того, чтобы использовать “широкий - внешний фокус”. Усложнив ситуацию, исследователи обнаружили, что с увеличением уровня стресса ширина периферического зрения у индивида уменьшается и появляется тенденция к сужению фокуса с эффектом перехода к глубинному зрению. Следовательно, даже у опытного тренера, который позволит себе сильно разволноваться или подвергнуться сильному стрессу, могут возникнуть проблемы с “чтением” игровых действий, если они разворачиваются прямо перед ним.

Игроки, которые слишком сильно возбуждаются или излишне волнуются, также испытывают проблемы с видением всего поля. У них также будет развиваться глубинное зрение. Этот феномен очевиден, если видишь, как защитник постоянно пробрасывает шайбу вдоль бортов на своей половине поля и не в состоянии сделать передачу своему товарищу по обороне, который может быть совершенно “открытым”. Под воздействием стресса и слишком высокого уровня активации “широкий - внешний фокус” у игрока сужается, и используемый способ концентрации внимания не позволяет ему “прочитать” всю игру и отреагировать надлежащими действиями.

Так же как игрокам и тренерам, судьям необходимо уметь использовать способ концентрации внимания “широкий - внешний фокус”, чтобы знать обо всём, что происходит в пределах всей игровой площадки. Именно поэтому, работая с игроками и судьями, я советую им иметь “голову на шарнирах”, чтобы уметь постоянно отслеживать молниеносно меняющиеся игровые действия около них.

Судьям я также говорю о том, как важно “иметь глаза на затылке”, чтобы замечать нарушение правил игры за своей спиной.

ШИРОКИЙ - ВНУТРЕННИЙ ФОКУС

Игрокам, тренерам и судьям также необходимо владеть способом концентрации внимания “широкий - внутренний фокус”. Например, такой способ концентрации внимания тренер использует при составлении плана игры, поскольку он опирается на свой предшествующий опыт для разработки атакующих и защитных систем, наиболее пригодных для противодействия тактическому замыслу противника. Прогрессивно мыслящие тренеры получают “входные данные” от своих игроков и используют их игровой опыт для составления тактического плана игры.

Таким образом, “широкий - внутренний фокус” игроков используется тренером в поисках им тактических решений, а также самими игроками при тактической подготовке к ситуациям типа вбрасываний шайбы. Для использования знаний и опыта при составлении тактического плана и подготовки к игре необходимо опираться на такой эффективный способ концентрации внимания, как “широкий - внешний фокус”. При внесении корректировок в тактические действия в ходе игры следует использовать оба способа концентрации внимания: “широкий - внешний фокус” и “широкий - внутренний фокус”.

Судьи используют “широкий - внутренний фокус” при подготовке к игре, делая мысленный просмотр свойственных игрокам и командам тенденций. Например, если заранее известно, что команда любит применять тактику запугивания, тогда судье придется быть начеку уже в самом начале игры и дать игрокам знать, что он не потерпит агрессивных нарушений правил игры (например, “высоко поднятая клюшка”, “удар клюшкой в горизонтальной плоскости” и т.п.). Аналогично, если известно, что команда предпочитает тактику “хватания-удержания” с большим количеством подобных силовых приёмов, то судья может опираться на свой прошлый опыт при подготовке к игре, чтобы быть психологически готовым к таким нарушениям правил игры, как “удержание соперника” и “удержание клюшки”.

“Широкий - внутренний фокус” очень важен для судей, выполняющих мысленный просмотр свойственных игрокам каждой команды тенденций. Он позволяет судье выявить тех, кто наиболее часто нарушает правила, находясь далеко от розыгрыша шайбы, и любит “нырять” при силовом приеме, выполняемым соперником.

УЗКИЙ - ВНЕШНИЙ ФОКУС

“Узкий - внешний фокус” очень важен для игроков, когда они стараются выполнять точные передачи и броски. Способность выполнять передачу “по ленточке” и бросать шайбу в определенный сектор ворот (высоко, низко, между ног вратаря) требует большей концентрации внимания с использованием способа “узкий - внешний фокус”.

Аналогично тренеры, которые пытаются помочь своим игрокам, корректируют

их технику (положение тела у защитника, находящегося перед воротами, выполнение защитником поворота на 180°), должны владеть способом концентрации внимания “узкий - внешний фокус”, чтобы при выполнении игроком технических приемов уметь делать “наезд”, т.е. видеть исполнение приема укрупненным планом.

Судьям нужен “узкий - внешний фокус”, когда они пытаются обнаружить такие нарушения, как “удержание клюшки соперника”, “задержка соперника клюшкой”, “удар соперника концом клюшки” и т.д. Умение делать “наезд” при таких нарушениях и “отъезд” для наблюдения за игрой. В целом - это приём концентрации внимания, которому обучаются и которым владеют опытные судьи.

УЗКИЙ - ВНУТРЕННИЙ ФОКУС

Последний способ концентрации внимания - “узкий - внутренний фокус” очень важен для игроков, тренеров и судей, поскольку позволяет им отдавать себе отчет о своих мыслях и эмоциях и держать их под контролем. Игроки должны уметь создать настрой на игру, оценить уровень своих мышечных напряжений и контролировать свои эмоции, если они хотят выступать, задействуя весь потенциал своих возможностей. Спортивные психологи тратят в качестве консультантов уйму времени на то, чтобы помочь игроку освоить способ концентрации внимания “узкий - внутренний фокус”, представляющий, в сущности, систему само-мониторинга, позволяющую спортсмену достичь оптимального душевного настроя.

Этот способ также очень важен для тренеров, поскольку им необходимо контролировать свои мысли и эмоции для осуществления хладнокровного анализа, происходящего на ледовом поле и принятия разумных решений с целью корректировки тактических действий и наилучшего использования своих игроков в любой ситуации в процессе игры (например, расстановка игроков при вбрасывании, игра в численном большинстве, выполнение буллитов и т.п.). “Узкий - внутренний фокус” позволяет тренеру следить за своими жестами и быть начеку в случае излишнего возбуждения, стресса или, наоборот, излишнего спокойствия и отрешенности.

Аналогично, судьям необходимо контролировать свои мысли, эмоции, жесты и мимику и демонстрировать спокойствие и уверенность. Их умение видеть все, что происходит на ледовом поле и принимать правильные решения, значительно улучшится при использовании “узкого - внутреннего фокуса”.

Задача игроков, тренеров и судей - суметь развить у себя умение использовать любой из четырех способов концентрации внимания и переходить от одного к другому в процессе игры. Большинство людей совершенствуются в использовании одного или двух способов концентрации внимания, но хоккеистам, тренерам и судьям необходимо пользоваться всеми этими четырьмя способами. Таким образом, необходимо дать оценку своему способу концентрации внимания и стремиться к тому, чтобы быть компетентным в использовании этих четырех способов концентрации внимания в нужный момент.

ХЛАДНОКРОВИЕ И КОНТРОЛЬ

Обсуждая способы концентрации внимания, я говорил о том, как важно управлять мыслями и эмоциями, чтобы действовать с использованием потенциала своих возможностей в качестве игрока, тренера или судьи. Умению контролировать свое психическое состояние можно научиться, и великие хоккеисты, тренеры и судьи обладают этим умением.

Ниже приводится резюме, выражающее самую суть проблемы контроля за своими мыслями и эмоциями:

“Или вы возьмете верх над своими мыслями, эмоциями, или они возьмут верх над вами”.

Дисциплинированные команды - это те команды, которые демонстрируют умение управлять эмоциями. В дисциплинированных командах тренеры и игроки берут на себя обязательство управлять своими эмоциями и оставаться сконцентрированными. Этому помогают собрания команды, где обсуждаются ситуации, требующие проявления хладнокровия и управления эмоциями, и имеется система поощрений и наград за дисциплинированное поведение в процессе игры.

Придумывание таких девизов для команды, как “Дисциплина выше эмоций!”, “Эмоции - под контроль!”, “Прочь эмоции!” - это хороший способ помочь команде достичь такого настроя, когда поощряются хладнокровие и контроль за эмоциями. В конечном итоге, хладнокровие, дисциплинированность и контроль за эмоциями становятся неотъемлемой частью идентичности команды и оказывают сильное влияние на стиль игры команды и преодоление ею неудач. Эти характерные особенности команды и индивидов, в свою очередь, влияют на то, как будет играть с вами ваш противник и как будут воспринимать вашу команду судьи, болельщики и средства массовой информации.

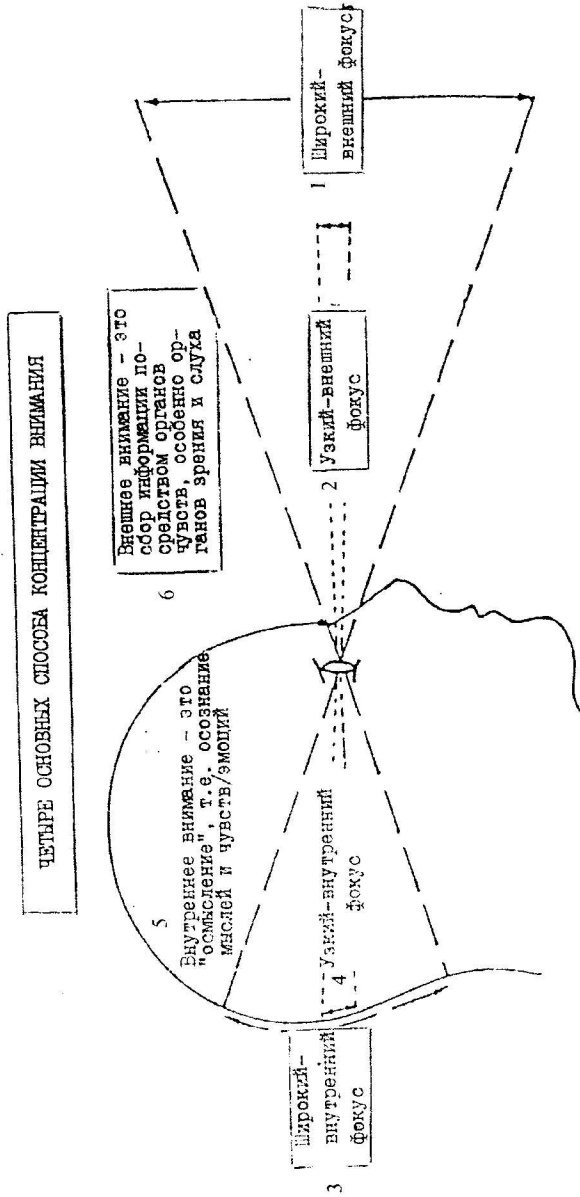
В заключении автор приводит схему, иллюстрирующую использование четырех основных способов концентрации внимания (рис. 2).

Рис.2. Четыре основных способа концентрации внимания

1. Широкий - внешний фокус
2. Узкий - внешний фокус
3. Широкий - внутренний фокус
4. Узкий - внутренний фокус
5. Внутреннее понимание - это “осмысление”, т.е. осознание мыслей и чувств/эмоций
6. Внешнее внимание - это сбор информации посредством органов чувств, особенно органов зрения и слуха.

И. Шелешнев

Рис. 2. Четыре основных способа концентрации внимания



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ

Систематические наблюдения как непосредственно с трибун дворцов спорта, так и с экрана телевизора за игровыми действиями команд-участниц чемпионата России, сильнейших клубов НХЛ, сборных команд, принимавших участие в розыгрыше Кубка мира и первенства мира, позволили сделать некоторые выводы, познакомиться с которыми, как мне думается, будет полезно нашим тренерам и спортсменам.

Первое, на что хотелось бы обратить внимание, это заметное снижение результативности атакующих действий (заброшенных шайб) российских команд. Об этом достаточно убедительно свидетельствуют данные в таблице 1.

Таблица 1

Средняя результативность ведущих хоккейных команд России за четыре последних сезона

Команды	1994	1995	1996	1997
“Торпедо” (Ярославль)	2,9	3,1	3,2	3,1
“Лада”	4,2	3,6	4,0	3,8
“Салават Юлаев”	4,1	3,7	3,7	3,3
“Металлург” (Магнитогорск)	5,3	4,1	3,3	3,5
“Динамо” (Москва)	3,5	3,1	3,0	2,8
“Ак-Барс” (Казань)	3,0	2,9	2,6	2,9
ЦСКА	3,1	2,7	4,6	3,9
“Крылья советов”	3,4	3,3	3,3	2,9
“Авангард”	3,6	3,8	4,2	3,3
“Рубин”	2,9	3,0	2,4	3,0

Если суммировать эти показатели и попытаться вывести среднее значение, то получится, что за эти 4 года результативность наших ведущих команд снизилась с 3,60 до 3,25.

Может показаться, что такое снижение вызвано отъездом за рубеж ведущих мастеров команд или усилением внимания к обороне своих ворот. Значение этих факторов было бы неправильно отрицать, но главное не в них, а в снижении качества обучения молодежи в спортивных хоккейных школах и в снижении уровня учебно-тренировочной работы в командах мастеров.

Соотношение времени, отводимого на отработку тактико-технических действий

и на проведение игр, резко изменилось в пользу вторых, отсюда и снижение мастерства отдельных игроков, звеньев и команд в целом. Это наблюдение относится не только ко времени, когда идет сезон, но и к периоду предсезонной подготовки. И здесь, к сожалению, контрольные игры занимают главенствующее место и поглощают большую часть тренировочного времени.

Испытанным “оружием” нашего хоккея прошлых славных лет была атака с хода (контратака). Сила этого способа атакующих действий в скоротечности и внезапности, позволявшие проводить атаку против соперника, не успевшего организовать оборону.

Именно это “оружие” помогало нашим мастерам в соревновании с зарубежными, в первую очередь, с канадскими хоккеистами. Со временем наши соперники полностью оценили эффективность такой манеры ведения игры и с успехом применяют ее в играх. Наши же игроки утратили навык скоростных действий (особенно быстрого начала контратаки) и, как правило, встречаются в зоне атаки всех пятерых полевых игроков соперника, что ограничивает возможности атакующих действий и отрицательно сказывается на результативности.

Атака и контратака начинаются, как известно, из своей зоны, как правило, от защитников, которые, отобрав шайбу, обязаны начать быструю атаку за счет точной передачи свободному форварду, уже набравшему скорость.

В идеале, время начала атаки, включая обработку шайбы и ее передачу, должно занимать не более 3-х секунд. Но для этого защитники должны обладать необходимыми качествами, которые вырабатываются путем упорных тренировок, начиная с детских лет.

Сегодня, к сожалению, в наших командах мастеров очень мало защитников, способных решать эту задачу, как решали ее в свое время Александр Рагулин, Валерий Васильев, Вячеслав Фетисов и другие лучшие мастера обороны отечественного хоккея.

В играх турнира на приз газеты “Известия” 1996 года наши защитники постоянно передерживали шайбу в своей зоне за счет перпасовок между собой, медленно подбирали шайбу, необоснованно меняли фланги начала атаки. Поэтому нападающие чаще всего не имели возможности вести скоростную атаку против соперника, не успевшего организовать оборону. Так было в 80-85% случаев и лишь в 15-20% случаев удавалось создать численное преимущество или хотя бы равенство с соперниками.

Следует отметить, что призеры крупнейших соревнований в течение одной игры начинают атакующие действия со своей половины поля 75-84 раза и если эти атаки начались бы стремительно, без передержки шайбы в своей зоне, легко представить, сколько угроз создавалось бы воротам соперника в ходе матча.

Выбор пути начала атаки защитником, владеющим современным арсеналом технических средств, зависит от того, какой тактики придерживается данный соперник после потери шайбы. Это, как известно, может быть активная форма, когда борьба за шайбу начинается непосредственно сразу после ее потери, либо ред-

ко теперь практикуемая пассивная форма, так называемый откат.

Какой путь начала атаки избирали сильнейшие сборные и клубные команды мира в сезоне 1996-1997 гг., иллюстрирует таблица 2.

Таблица 2

Процентное соотношение способов начала атаки

Команды	Индивидуальные действия защитника	Продольная или диагональная передача	Групповые действия 2-х, 3-х хоккеистов
<u>Кубок мира 1996 года</u>			
Сборная США	30	42	28
Сборная Канады	18	52	30
<u>Чемпионат мира 1997 года</u>			
Сборная Канады	20	50	30
Сборная Швеции	12	75	13
<u>Кубок Стэнли 1997 года</u>			
Клуб "Дейтрот Рэд Уингз"	12	52	36
Клуб "Филадельфия Флайерз"	31	34	35
<u>Чемпионат России 1997 года</u>			
"Торпедо" (Ярославль)	16	49	35
"Лада" (Тольятти)	25	44	31

Приведенные цифры свидетельствуют о том, что прежние традиционные для той или иной национальной школы способы начала атаки сегодня не просматриваются столь заметно, тактические доктрины как бы интернационализировались и по преимуществу зависят от тактики, избранной тренерами на данную игру.

Совершенно одинаково начинали атаку два ведущих клуба НХЛ, выступавшие в розыгрыше Кубка Стэнли 1997 года.

Хоккеисты Филадельфии, успешно прошедшие предыдущие серии встреч, придерживались тактики игры "от обороны". Потеряв шайбу в зоне атаки, они не спешили вступать в борьбу, что представляло их соперникам - детройцам возможность начинать контратаку непосредственно из зоны обороны за счет индивидуальных действий своих защитников.

Пас направлялся, в большинстве случаев (примерно 50-75%), ближайшему партнеру. Значительно реже следовал так называемый "длинный" пас, которым в былые годы славившись отечественные защитники. Он применялся примерно в 10% случаях.

Не часто встречался "длинный" пас и в играх прошедшего чемпионата России, и это, несомненно, обедняет тактический арсенал наших команд.

Нередко встречается построение игры, когда атаку начинают из своей зоны не

защитники, а форварды. Этот прием часто использовался при проведении игр на чемпионатах мира 1996 и 1997 гг. и, конечно, имеет право на существование, но он неизбежно связан с организованным противодействием соперников, успевших организовать оборону и готовых перекрыть возможные пути развития атаки.

Характерной для нынешнего хоккея стала ситуация, когда борьба за шайбу начинается сразу же после ее выхода из зоны защиты.

Ареной борьбы стала средняя зона, и это обстоятельство требует от хоккеистов умения действовать в атаке как индивидуально, так и совместно с партнерами. У команд - призеров крупнейших международных турниров чаще используется метод коллективных действий.

Весьма показательна нижеприведенная таблица 3, приводящая характер индивидуальных действий хоккеистов по зонам при скоростных контратаках. В качестве примера приводятся показатели ведущих команд российского чемпионата, а также лучших клубов НХЛ в сезоне 1996-1997 гг.

Таблица 3

Процент использования индивидуальных действий при контратаках

Команды	Зона обороны	Средняя зона	Зона атаки
“Торпедо” (Ярославль)	16 обводка 50*	44 обводка 65	40 обводка 81
“Лада” (Тольятти)	15 обводка 40	32 обводка 52	47 обводка 79
“Салават Юлаев”	28 обводка 44	44 обводка 60	28 обводка 98
“Детройт РэдУингз” (НХЛ)	34 обводка 30	41 обводка 12	25 обводка 76
“Филадельфия Флайерз” (НХЛ)	27 обводка 38	41 обводка 24	32 обводка 73
“Колорадо Эвеланш” (НХЛ)	34 обводка 35	33 обводка 46	33 обводка 77

Из таблицы видно, что ведущие клубы НХЛ в зоне обороны и в средней зоне не злоупотребляли обводкой соперников.

Нападающие сборных команд США и Канады в финальной встрече Кубка мира 1996 года за счет одной-двух продольно-диагональных передач преодолевали среднюю часть поля за 1,5-2,0 секунды и это можно с уверенностью считать одной из причин их успешного выступления.

В ходе чемпионата мира в Финляндии даже ведущие сборные, и в их числе наша команда, затрачивали на прохождение средней части поля значительно больше времени, ибо почти в половине случаев пытались пройти в одиночку, что серьезно замедляло темп игры и облегчало решение задач обороняющихся.

В финальной стадии розыгрыша Кубка Стэнли 1997 года эффективность игры в средней зоне поля повышалась за счет подключения в атаку одного из защитников, причем эти подключения осуществлялись не обязательно по своему флангу, а используя всю ширину поля. Также действовали и крайние нападающие, причем и

* процент обводки от общей суммы индивидуальных действий

те и другие, войдя в зону атаки, смело шли на индивидуальный обыгрыш или непосредственно атаковали ворота.

Заметно отличались в этом отношении действия команд - участниц чемпионата России. Здесь защитники, как правило, в ходе развития контратаки в средней зоне строго придерживались "своего" места, продвигаясь вдоль бортов, передавали шайбу партнеру, находящемуся в статическом положении или стоящему спиной к воротам соперника. Такие действия замедляли развитие контратаки и снижали ее эффективность.

Следующим важнейшим элементом игры в атаке является вход в зону соперника и действия там атакующих игроков.

В последние годы проникновение в зону соперника осуществляется, в основном, несколькими способами: или за счет точного паса накатывающемуся партнеру, или путем проброса шайбы в лицевой борт с последующей борьбой за овладение ею.

Как используют эти приемы ведущие команды видно из таблицы 4.

Таблица 4

Процентное соотношение способов входа в зону атаки

Турниры	Групповые действия атакующих	Проброс шайбы в лицевой борт
Кубок мира ' 96	68	32
Чемпионат мира ' 97	70	30
Кубок Стэнли ' 97	64	36
Чемпионат России	71	29

Таблица ясно показывает, что предпочтение отдается групповым действиям.

Логическим завершением атаки является, как известно, бросок по воротам. Таблица 5 иллюстрирует разницу между призерами крупнейших международных турниров и нашими российскими лидерами в эффективности атакующих действий.

Таблица 5

Эффективность атакующих действий

Турниры	Количество входов в зону атаки (количество раз)	Количество атак ворот соперника (%)	Количество бросков в створ ворот (%)
Чемпионат мира ' 97	59-79	43-56	59-62
Кубок Стэнли ' 97	63-70	50-60	49-53
Чемпионат России	47-57	51-55	39-41

Приведенные цифры свидетельствуют, что наши команды уступают лучшим зарубежным хоккеистам в эффективности завершающих действий в атаке и, особенно, в эффективности бросков или ударов по воротам. Над устранением этого отставания необходимо упорно работать на тренировках, приближая ситуации к игровым.

Естественно, что далеко не каждая контратака может привести к броску по воротам. Наблюдения показывают, что в ходе крупнейших турниров контратаки, начатые на своей половине поля, достигали зоны соперника в 63-72% случаев, а завершались непосредственно атакой ворот всего лишь в 55-60% случаев.

Рассмотрим, в каких точках поля и по какой причине срывались многие контратаки на важнейших турнирах прошедшего сезона (таблицы 6, 7).

Таблица 6

Срыв контратаки на различных участках поля

Турниры	На своей половине поля (%)	На половине поля соперника (%)
Кубок мира '96	46	54
Чемпионат мира '97	36	64
Чемпионат России	40	60

Таблица 7

Причины срыва контратак

Вид технического приема	Кубок мира '96	Чемпионат мира '97	Чемпионат России
При передаче (%)	28	31	45
При остановке (%)	58	56	61
При обводке (%)	60	33	45

Большой процент срыва контратак из-за технического брака в момент приема шайбы связан, главным образом, с тем, что соперник оказывает сопротивление, применяя силовые приемы.

Анализируя участия защитников в атакующих действиях своих команд, необходимо отметить, что наши мастера обороны, к сожалению, значительно уступают своим зарубежным коллегам. Об этом убедительно свидетельствует таблица 8.

Участие защитников в атаке ворот
(в процентах от общего количества)

Наименование соревнований	Команда	Голевые передачи	Заброшенные шайбы
<u>Кубок мира '96</u>	Сборная США	45,0	13,5
	Сборная Канады	61,0	15,4
	Сборная Швеции	44,0	18,8
	Сборная Финляндии	37,0	23,6
<u>Регулярный сезон НХЛ 1995-1996 гг.</u>	“Детройт Рэд Уингз”	56,0	17,0
	“Нью-Йорк Рейнджерс”	68,0	18,0
	“Колорадо Эвеланш”	46,0	13,0
	“Чикаго Блэк Хоукс”	33,0	18,0
	“Торпедо” (Ярославль)	35,0	10,4
<u>Чемпионат России '97 (2-й этап)</u>	“Лада”	30,0	11,3
	“Салават Юлаев”	21,0	15,4
	“Металлург” (Магнитогорск)	21,0	17,9
	“АК-Барс” (Казань)	15,0	10,0
	“Динамо” (Москва)	17,6	16,0

Может быть, эти данные подтолкнул наших тренеров к уточнению программы работы с игроками защитных линий, чтобы повысить их роль в развитии и завершении атакующих действий.

Существенное наблюдение удалось сделать в отношении тактики вбрасывания шайбы в лицевой борт у команд НХЛ. Там этот прием достаточно отработан и умело используется в интересах развития атаки.

Шайба направляется не под прямым углом, а скорее диагонально с тем, чтобы она отскочила ближе к противоположному флангу, куда накатывается один из партнеров. Если непосредственно овладеть шайбой не удается, игрок атакующей команды вступает в борьбу с соперником, пытается прижать его к борту, а в это время его партнеры перекрывают возможность сопернику организованно и быстро выйти из своей зоны защиты.

К сожалению, игроки российских команд, вбрасывая шайбу в зону, чаще всего

не имеют плана продуманных и отработанных на тренировках действий, поэтому шайба обычно достается обороняющимся.

Наблюдения показывают, что даже у лучших клубных команд, участвующих в чемпионатах России, процент эффективного вбрасывания шайбы в зону соперника редко достигает 30%. Так, в чемпионате 1997 года этот показатель был у “Торпедо” (Ярославль) - 25-30%, у магнитогорского “Металлурга” - 27-30%, у столичного “Динамо” - 23-27%.

И в данном случае у тренеров есть основания включить в программу тренировочные занятия для отработки обдуманых и организованных действий при вбрасывании шайбы в зону атаки.

С этим разделом тактики действий в зоне соперника вплотную соприкасается проблема так называемой атаки с розыгрыша. Находясь в зоне атаки, наши спортсмены нередко злоупотребляют лишними передачами шайбы и нередко ее при этом теряют.

Такие передачи в условиях жесткого силового противостояния соперника требуют от хоккеистов ювелирной техники, которой ныне многим просто не хватает. Профессионалы клубов НХЛ, особенно лучшие из них, отличаются от наших сегодняшних игроков целым рядом качеств:

- уровнем мастерства обращения с шайбой;
- заряженностью на взятие ворот соперника, не взирая на сопротивление;
- точностью завершающих бросков по воротам;
- умением использовать глубину атаки за счет активного подключения защитников;
- умением вести борьбу буквально до последней секунды.

Наконец, о нашем традиционном пробеле в мастерстве - борьбе за шайбу при вбрасывании. Как и в прежние годы, наши хоккеисты выигрывают шайбу не чаще чем в 30-35% случаев.

В заключение хотелось бы обратиться к тренерам и хоккеистам с общеизвестной истиной: в спорте, в частности в хоккее, мелочей не бывает и совершенствовать свое индивидуальное мастерство спортсмен обязан от подготовительной группы в спортивной школе до самого завершения своей игровой карьеры.

Особенно, на наш взгляд, важно повышать:

- уверенность в обращении с шайбой на скорости;
- разнообразие действий и эффективность при игре в большинстве;
- реализацию голевых моментов;
- созидательную роль защитников в завершении атаки ворот соперника;
- умение выигрывать шайбу при вбрасывании;
- результативность действий с шайбой в условиях силового единоборства;
- мастерство исполнения кистевых бросков, ударов из-под защитника в момент обводки;

- взаимодействие с партнерами в зоне соперника после вбрасывания шайбы в лицевой борт.

Советы эти не новы, но необходимо повторить, что без устранения отмеченных недостатков нам бессмысленно ожидать сколько-нибудь заметных успехов на важнейших международных турнирах.

Замечательный тренер Аркадий Иванович Чернышев говорил:

“Хоккейная игра складывается из “кирпичиков”, которыми являются технико-тактические действия игроков. Каждый из этих “кирпичиков” должен быть хорошего качества”.