



Академия хоккейного мастерства имени Валерия Харламова
АНО «Национальный Институт Комплексного Обеспечения Физической Культуры и Спорта»



ЦЕНТР ХОККЕЙНЫХ ИННОВАЦИЙ
ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ ХАРЛАМОВА

Санкт-Петербург, Фрунзенский район



Академия хоккейного мастерства имени Валерия Харламова

АНО «Национальный Институт Комплексного Обеспечения Физической Культуры и Спорта»



- развитие любительского массового спорта
- планирование и реализацию учебно-тренировочного процесса
- управление тренерским штабом
- паспортизацию судей, тренеров, спортсменов и других участников спортивного сообщества
- контроль спортивной результативности и роста спортивного мастерства
- организацию образовательных процессов на всех уровнях, как в формате дистанционных, так и очных программ для всех участников спортивной подготовки

Современный мировой подход к подготовке спортсмена выделяет следующие разделы:

- ✓ когнитивная подготовка (общая, специально-ситуационная, аппаратная, полевая)
- ✓ техническая подготовка (специально-ситуационная, аппаратная)
- ✓ тактическая подготовка (практика и теория)
- ✓ силовая подготовка (собственно силовая и специальная силовая)
- ✓ скоростная подготовка (общая и специальная)
- ✓ скоростно-силовая подготовка (аппаратная, специальная)
- ✓ координационная подготовка (тренажерная, специальная координационная)
- ✓ развитие специальной гибкости и мобильности
- ✓ подготовка выносливости (специальная и общая)

Для организации учебно-тренировочного процесса спортшкола оснащается следующими блоками оборудования:

- ✓ Блок регистрации персонала, посетителей и воспитанников
- ✓ Система управления учебно-тренировочным процессом
- ✓ Блок количественной оценки биометрических характеристик спортсмена
- ✓ Блок развития спортивного интеллекта
- ✓ Обще-физическая подготовка
- ✓ Специальная физическая подготовка



Академия хоккейного мастерства имени Валерия Харламова АНО «Национальный Институт Комплексного Обеспечения Физической Культуры и Спорта»



Блок ОФП

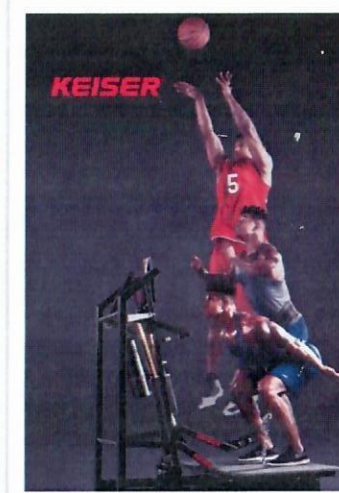
Для соревновательной деятельности хоккеистов характерны: переменная интенсивность, преимущественно скоростно-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотичном чередовании разных по времени взрывных действий и кратковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующем соотношении:

- максимальной и суб-максимальной мощности — 14–16% в анаэробных режимах;
- большой — 24–26% в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме;
- умеренной — 60% в аэробном режиме;
- за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6–8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин.

Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение.

Для развития необходимых качеств в дополнение к другим видам подготовки служат занятия общефизической подготовкой.





Академия хоккейного мастерства имени Валерия Харламова

АНО «Национальный Институт Комплексного Обеспечения Физической Культуры и Спорта»

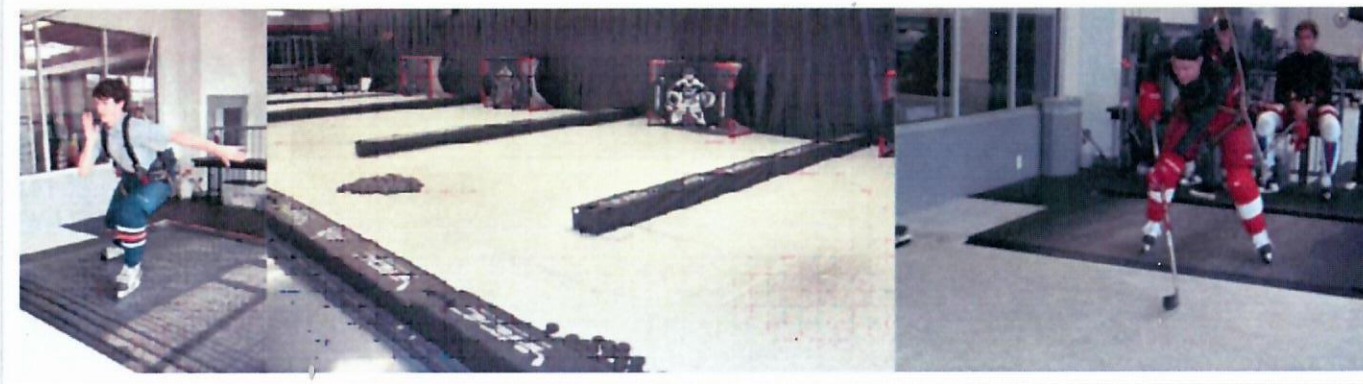


Блок СФП

Техническая подготовка хоккеиста – одна из сторон формирования профессионального хоккеиста. Это сложный процесс обучения и совершенствования знаний технических приёмов. Значительная часть технических навыков, особенно в начале карьеры игрока, отрабатывается «на сухую», то есть без выхода на лед. Для «сухой» подготовки используют различные тренажеры и симуляторы, позволяющие не только отработать навык, но и перенести его на лед в реальную игру. Например, для «сухой» подготовки используют специальные утяжеленные айбы или шайбы на подшипниках.

Основные направления «сухой» технической подготовки:

- Техника владения клюшкой.
- Основные игровые приёмы.
- Выносливость и ловкость.
- Гибкость и реакция.
- Быстрота и сила.





Блок развития спортивного интеллекта

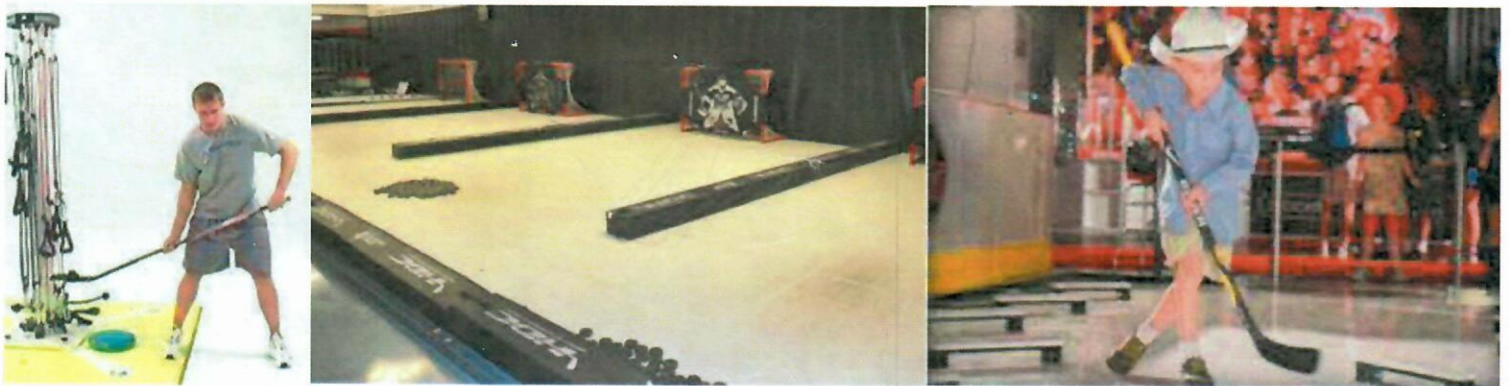
В спорте чрезвычайно важное место занимают когнитивные (познавательные) способности или психические процессы (ощущение, восприятие, внимание, мышление, память и другие), уровень развития которых представлен в **когнитивном компоненте** деятельности спортсмена. Это интеллект в кондициях: скорость и адекватность переработки получаемой информации и динамика приспособления к нагрузке; объем восприятия (быстрота и точность) информации и быстрота переработки информации в систему двигательных действий; способность к эффективной переработке большого объема мыслительной информации, совершению интеллектуальных затрат; проявление управляемости в разного рода движениях и их быстрая перестройка; способность согласовывать скорость движения с темпом и ритмом выполняемых действий руками и ногами; быстрое реагирование на неожиданные аудиальные и визуальные раздражители определенным движением; способность к распределению и переключению внимания в течение длительного периода времени с одного объекта на другой в условиях напряженной деятельности; способность открыто сосредотачиваться и готовиться в быстро изменяющихся условиях к излюбленному (акцентированному) наигранному приему, комбинации и другие. Эти качества нуждаются в специальном развитии. Современная наука предлагает тренажеры для когнитивного развития.



- Класс специального функционального тренинга



- Класс тренировки хоккейного мастерства



- Хоккейная беговая дорожка.

