

ВЛАДИМИР ШУТИХИН

# ИСКУССТВО

## ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ



# Владимир Д. Шутихин

## Искусство хоккейного вратаря

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40502454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40502454)*

*Искусство хоккейного вратаря: Издательская группа «АВТОР-ОНЛАЙН»; Москва; 2018  
ISBN 978-5-6042058-3-9*

### **Аннотация**

Хороший вратарь – половина команды, утверждают знатоки командных игр. И с этим не поспоришь. Из книги «Искусство хоккейного вратаря» можно узнать, почему так сложилось, и как опыт и мастерство человека в воротах могут влиять на ход всей игры. Автор издания, Владимир Шутихин, – вратарь, хоккеист, тренер, который хочет поделиться своим опытом с начинающими спортсменами, с теми, кто еще только мечтает о выходе на лед. В книге читатель найдет исчерпывающую информацию о различных аспектах подготовки хоккейного вратаря – тренировочных методиках, психологических тренингах и питании.

# Содержание

Хороший вратарь – половина команды	5
Феномен хоккея	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Владимир Шутихин**  
**Искусство**  
**хоккейного вратаря**

© В. Д. Шутихин, 2018

\* \* \*

# Хороший вратарь – половина команды

**Дорогой читатель!**

Если ты хочешь добиться успеха в мастерстве хоккейного вратаря, эта книга для тебя. Хоккейный вратарь в плотной защитной амуниции, с широкой клюшкой, с ловушкой – словно рыцарь с мечом и щитом. Его задача – не дать шайбе проскочить в ворота, и для этого существует множество приемов. Вратарь обязан их знать и ежедневно оттачивать владение этими приемами – на тренировках и в игре.

Моя книга поможет узнать эти приемы, научит вовремя сосредотачиваться и расслабляться.

Между прочим, такие навыки пригодятся не только в спорте. В одной песне есть такие слова: «Спорт – это жизнь, целая жизнь и даже немножко больше».

Собственный спортивный опыт со временем поможет в любом деле ставить перед собой правильные цели и уметь их достигать.

Причина, побудившая меня сесть за книгу, проста. В последнее время не во всех спортивных командах уделяется должное внимание подготовке вратарей. А в некоторых коллективах и вовсе нет специальных тренеров.

На то есть разные причины, в том числе экономические.

Моё мнение: урезать штат команды за счет вратарского тренера – значит, готовить себя к поражениям. Особенно это касается молодых голкиперов. Если основному тренеру на вратарей не хватает времени, следовательно, они должны уметь готовиться самостоятельно. Я прошел все уровни хоккея – от дворового до профессионального – и, закончив профессиональную карьеру, работаю тренером и играю в любительской команде. Надеюсь, что мой опыт, изложенный в этой книжке, поможет в самостоятельной вратарской подготовке.



Дмитрий Чукреев (организатор матча с участием звезд мирового хоккея), на заднем плане – Владимир Шутихин.

А ещё мне хочется поговорить о хоккее вообще, иначе это будет довольно сухая инструкция о формах и методиках тренировок, разбавленная личными впечатлениями об этих за-

нятиях и моими мыслями о мотивации молодого хоккеиста в строительстве успешной карьеры.

Зачем люди играют в хоккей?

Многим нравится доказывать себе и окружающим, что он ловок, быстр, умеет в считанные секунды, даже в доли секунды, принимать решение – бросить по воротам, отдать пас, совершить хитроумный маневр. Приятно уметь очень хорошо кататься на коньках.

Стоять, ходить, бегать по траве или по земле могут все здоровые люди с тех пор, как ребенок делает первые шаги, а вот катанию на коньках надо специально учиться. Мужчинам по душе, что хоккей с шайбой – мужественный вид спорта, с силовой борьбой, иногда на грани грубости. А еще мужчины любят риск. Хоккеист надежно защищен доспехами, но травмы все равно случаются почти в каждом серьезном матче. Острые коньки, твердый лед, жесткие толчки игроков – это всё опасность, из-за которой, как в песне, «трус не играет в хоккей».

А шайба, кусок твердой резины весом 170 граммов? Мы, вратари, отражаем десятки летящих в нас шайб за игру и сотни таких снарядов отбиваем и ловим на тренировках. А между прочим, скорость шайбы после сильного броска достигает 175 км/час. Вот уж, действительно, снаряд! В 2002 году в Колумбусе (Огайо, США) на матче НХЛ шайба, брошенная хоккеистом, перелетела через прозрачное ограждение и попала в висок 13-летней болельщице на трибуне. Девочка

умерла.

Вот почему у нас, вратарей, такая мощная защитная амуниция. И даже с ней мы рискуем каждый день.

Можно играть в хоккей и без особых страстей и рисков, на любительском уровне: потому что это еще и мастерство, искусство – укротить клюшкой шайбу, сделать точную передачу, заметить уголок, который оставил в воротах незакрытым вратарь, и попасть именно туда. В такой хоккей играют даже президент России Владимир Владимирович Путин и президент Белоруссии Александр Григорьевич Лукашенко. Это увлекательно, но это не зрелище, заставляющее болельщика чувствовать, как замирает сердце, а из глотки вырывается крик восторга. Подобное может вызвать только игра профессионалов. А чтобы стать профессионалом, нужно заниматься хоккеем с детства, посвятить этому жизнь.

И еще об игре, как о зрелище. Игра мужчин-профессионалов привлекает скоростью, напором, красивыми комбинациями. Но при этом не разглядишь, как тот или иной спортсмен сложен – под доспехами все одинаковые.

Габаритный хоккеист имеет преимущество в силовой борьбе, но это не самое главное. Великий Валерий Харламов имел рост всего 176 см, но побеждал в борьбе за счет великолепной техники. Хоккей не требует двухметровых гигантов, как баскетбол или волейбол.

При этом женский хоккей с шайбой в мире значительно менее популярен и зрелищен, чем мужской. Пусть меня об-

винят в предвзятости, но такой хоккей – лишь дань гендерному равноправию.

Все-таки большинство предпочитает те виды спорта, где женщины демонстрируют свою грациозность. А какая уж там грациозность в хоккейном облачении?

Огромную роль в хоккее играет вратарь.

Казалось бы – ворота маленькие, вратарь в амуниции кажется огромным, как туда забросить шайбу? Тем не менее, в матче, когда одна команда была значительно сильнее другой, очень крупный счет не раз встречался в истории. Например, слабейшая команда в мировом рейтинге, сборная Кувейта, свой первый матч на международном турнире проиграла японцам со счетом 1:44.

Удары по воротам, острые комбинации, выход один на один – все это происходит в матче с огромной быстротой. Только что был опасный момент у ворот соперника, а через три секунды уже угрожают твоим воротам. Если вратарь отбивает и ловит все, что летит в его сторону, это воодушевляет всю команду. Недаром говорят: хороший вратарь – половина команды.

Вратарь для своей команды – фигура священная. Защитники стараются сделать так, чтобы соперник не смел даже прикоснуться к вратарю. Даже если на поле случается массовая драка, голкиперов никто не трогает. Хотя иногда бывает кулачный поединок двух и между вратарями: такие случаи хоть и редки, но известны.

Итак, вперед, к постижению секретов хоккея, самой азартной спортивной игры. И не бойтесь трудностей, чтобы стать священной фигурой хоккейной команды – вратарем!

*Владимир Шутихин*

**Автор выражает искреннюю благодарность тренерам:**

С. Окалину, А. Малышеву, Д. Галиахметову, М. Тарусову, А. Сартакову, А. Ляпустину, В. Соловьеву, В. Митину, М. Немолодышеву, С. Фертикову

**и вратарям**

Николаю Хабибулину, Алексею Волкову

# Феномен хоккея

Те, кто не любят хоккей с шайбой или вовсе равнодушны к спорту, иногда скептически относятся к демонстрации игры по телевидению и зрителям, ее наблюдающим. «Как вы там эту шайбу можете разглядеть? Она же маленькая» – недоумевают они. Как специалист, профессиональный игрок, я могу авторитетно заявить, что и у самих участников игры шайба иногда пропадает из виду. Хоккей – очень стремительная, быстрая игра. Иногда какое-то шестое чувство подсказывает, где находится шайба в данную секунду и куда она полетит или поскользится дальше. Особенно важно зрительно контролировать ее вратарям. Хорошо еще, что шайба черная, а лед белый.

Был бы он другого цвета, игра бы часто останавливалась в поисках где-то спрятавшейся шайбы. И как же всё-таки хоккей с шайбой стал популярнейшей игрой в мире?

Почти все остальные спортивные игры используют мячи различной величины и веса. Шар – универсальная фигура, способная двигаться по поверхности, лететь, скакать в любых направлениях.

Шайба была изобретена для скольжения по льду. Первоначально в нее только так и играли. Способность к полету она обрела позже, о чем будет сказано. И тем не менее, популярность хоккея с шайбой во многих странах зачастую опе-

режает популярность игр с мячом.

В большинстве игр на поле или на площадке – стабильный состав игроков, которых знают в лицо болельщики. Если делается замена, то только при остановке в игре. Хоккей – самая быстрая игра.

Ее темп таков, что ни один, даже самый тренированный организм не выдержит такой нагрузки. Поэтому замены делаются как во время остановок, так и по ходу игры. Это искусство сродни искусству балета, где каждый назубок знает свой маневр.

Во время замен один из судей должен следить, чтобы на льду не оказался лишний игрок. От замены до замены хоккеист находится в игре не больше полутора минут. А в среднем за 60 минут чистого времени он играет только 20 минут. Но и за это время с него сходит семь потов. Только вратарь находится на льду все время. Так что неискушенному болельщику трудно бывает понять – кто именно владеет шайбой, если бы не номера на свитерах. Ведь в форме, в шлемах с защитным пластиком все выглядят примерно одинаково. Почему же так популярна эта игра, если даже звезды не узнаваемы, пока не снимут шлем?

Большинство спортивных игр с мячом очень доступны любителям, детям и не требуют сложного оборудования – ровная площадка, мяч и игроки.

В волейболе достаточно натянуть сетку, в баскетболе – поставить два столба с кольцами. В школьном футболе вооб-

ще обходились и обходятся двумя ученическими рюкзаками, обозначающими символические ворота.

В хоккей, конечно, тоже можно играть и без коньков, и не на льду. Но это уже не то. Так как же игра, требующая и льда, и коньков, и защитной амуниции, стала увлечением миллионов?

Правда, хоккей остается популярным лишь в странах с холодной зимой. Число национальных топ-команд не превышает десятка за всю историю хоккея.

Чемпионов мира из Африки и Латинской Америки ждать пока не приходится. Хотя спортивные залы с искусственным льдом есть уже во всех частях света.

Самый же большой феномен родился в середине XX века. В XIX столетии в хоккей с шайбой или канадский хоккей играли только в Канаде и США. После Первой мировой войны у североамериканцев появились конкуренты в Европе, впрочем, значительно им уступавшие, – Швеция, Финляндия, Чехословакия, Швейцария.

С 1920 года стали проводиться чемпионаты мира, на которых неизменно побеждала Канада. Обычно под флагом сборной приезжала какая-нибудь любительская хоккейная команда и этого было достаточно для победы.

После Второй мировой все продолжалось в том же духе, пока в 1954 году на первенстве мира в Швеции не дебютировала сборная СССР. И вдруг заняла первое место. Оказалось, что в стране большевиков, где только после войны на-

чали играть в хоккей, есть мастера мирового класса: вратари Николай Пучков и Григорий Мкртычян; защитники Дмитрий Уколов и Генрих Сидоренков; нападающие Евгений Бабич и Алексей Гурышев и великолепный Всеволод Бобров.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.