

ХОККЕЙ ВЕСТНИК

Научно-методический
вестник ФХР

8/2019



Материалы тренерского
семинара:

«Ключевые аспекты подготовки
хоккеисток в женские сборные
команды России»

/ Управление науки и
хоккейных технологий ФХР /

ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

ВЕСТИНИК ХОККЕИ

***Научно-методический
вестник ФХР***

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Н.Н.Урюпин – начальник Управления науки и хоккейных технологий ФХР, к.п.н.; А.Ю.Букатин – начальник Отдела по аттестации тренерских кадров ФХР, к.п.н., доц.; Д.В.Полянчиков – начальник Отдела хоккейных технологий ФХР, к.п.н.; В.Л.Данилов – ведущий специалист аналитической службы сборных команд ФХР.

Москва 2019

СОДЕРЖАНИЕ

**Материалы тренерского семинара:
«Ключевые аспекты подготовки хоккеисток
в женские сборные команды России»
г. Москва, г. Дмитров, 11-12.01.2018г.**

● **М.Девидсон.**

Женский хоккей в Канаде.....4

● **С.Колбенхаер.**

Тенденции развития женского хоккея в
мире.....31

● **М.Ю.Чеканов.**

Модельные характеристики общефизической
подготовленности кандидатов национальной
женской сборной команды России.....42

● **А.Н.Мартыненко.**

Психологические особенности женского
спортивного коллектива: рекомендации
тренеру.....59

● **Р.О.Гукешев.**

Спортивная среда – среда свободная от
допинга.....87

2018 U18 WOMEN'S WORLD CHAMPIONSHIPS

Coaching Symposium - Russia

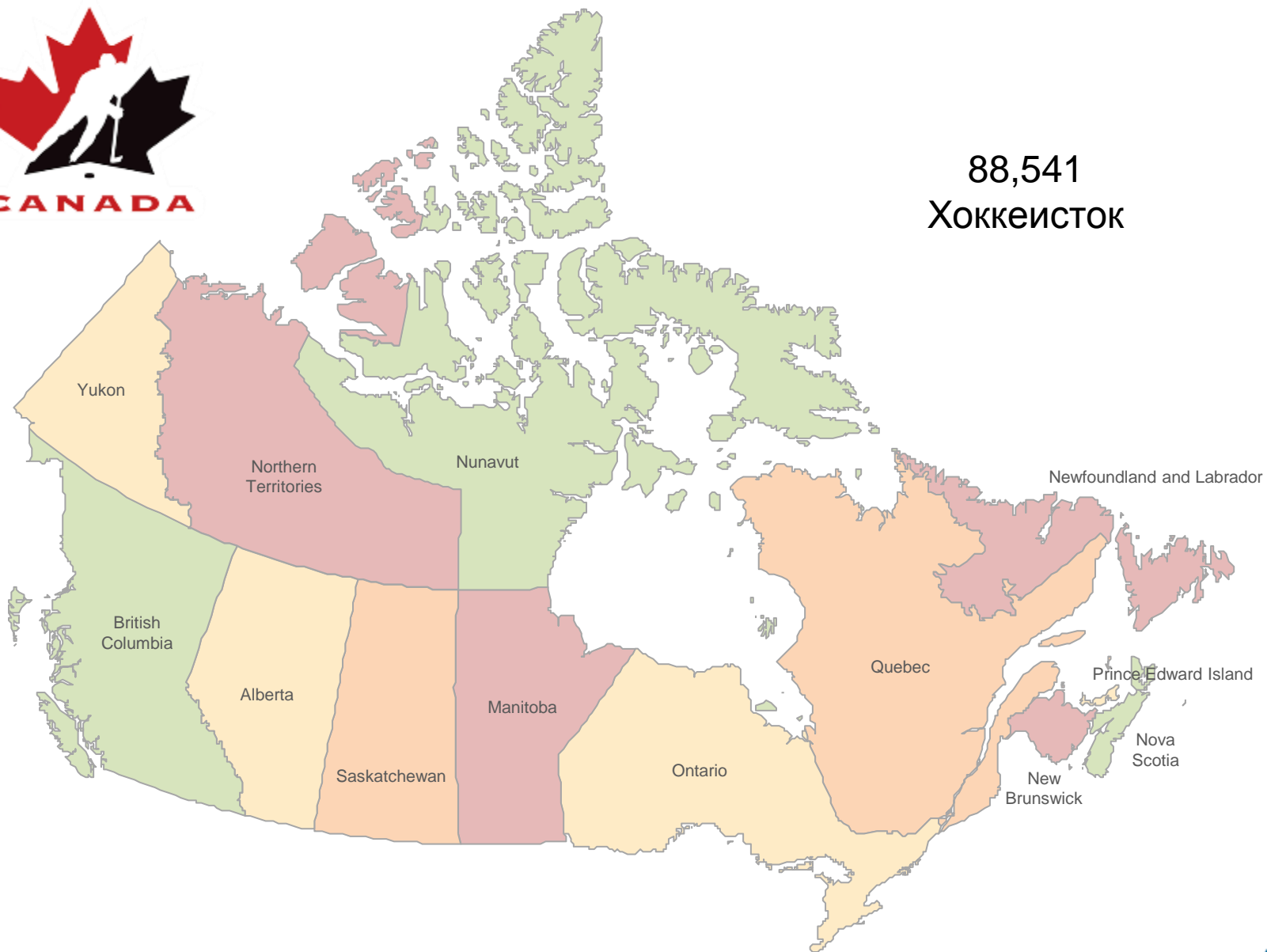


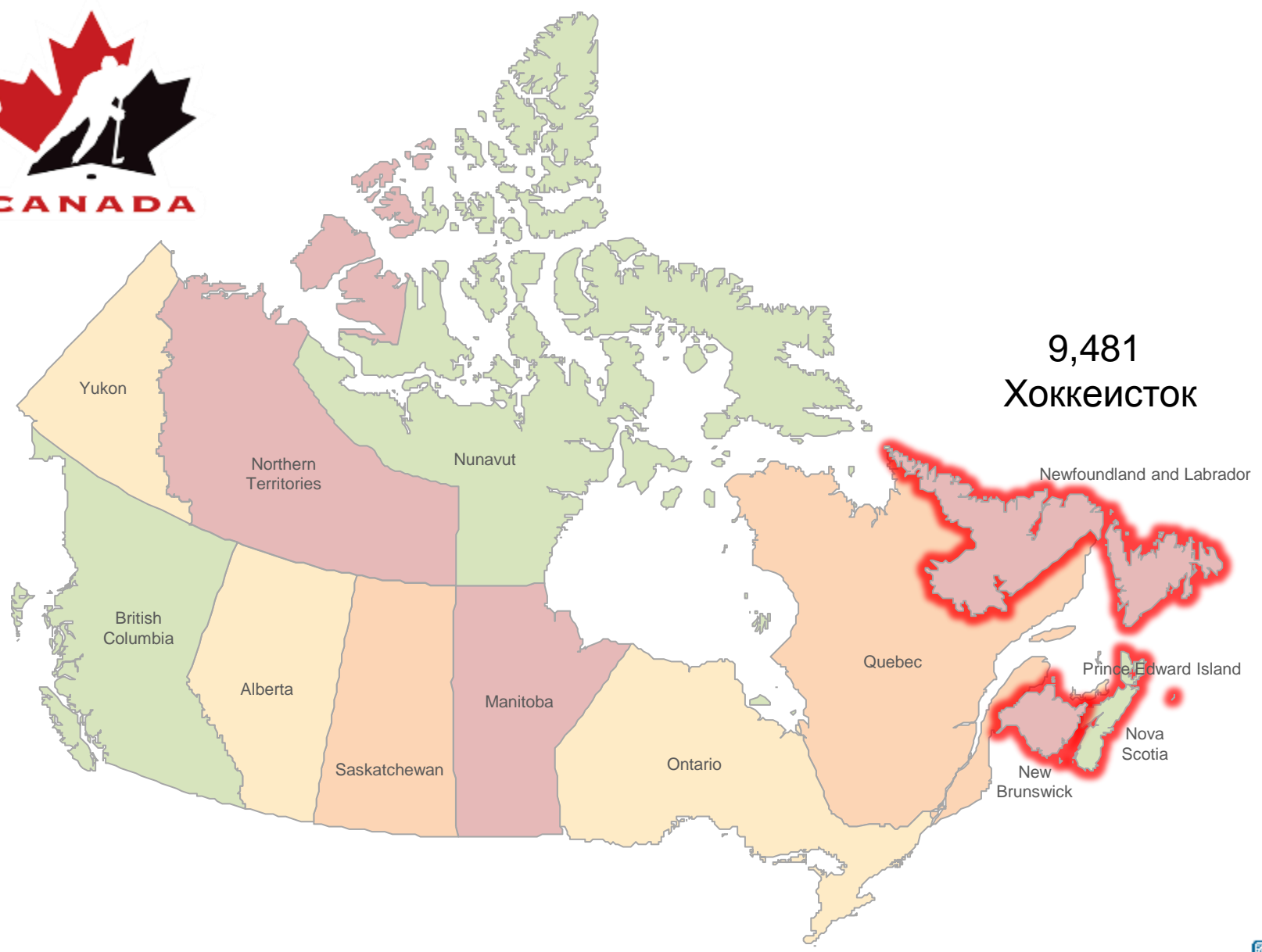
Melody Davidson

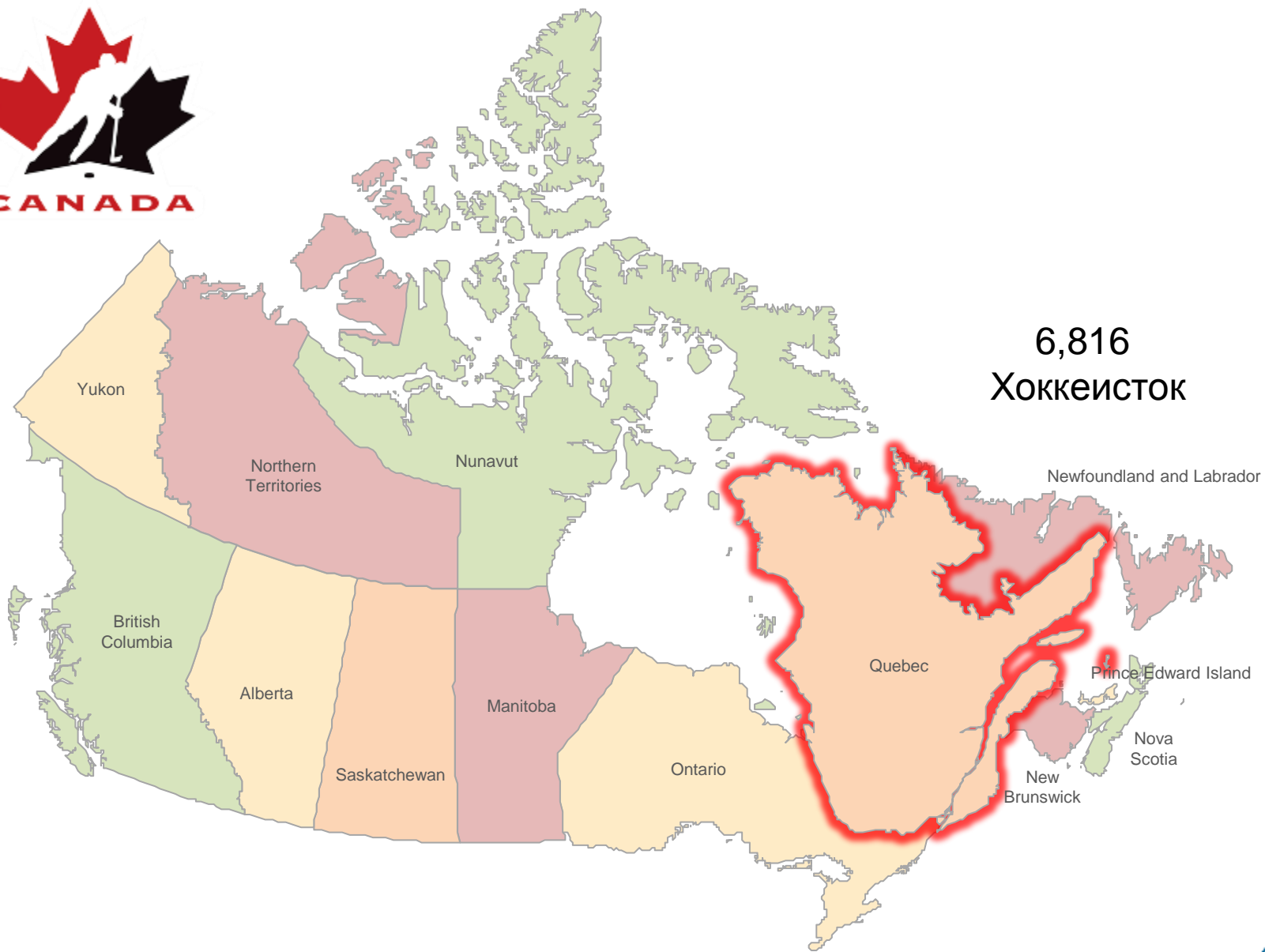
General Manager, Canada's National Women's Team Programs



88,541
Хоккеисток

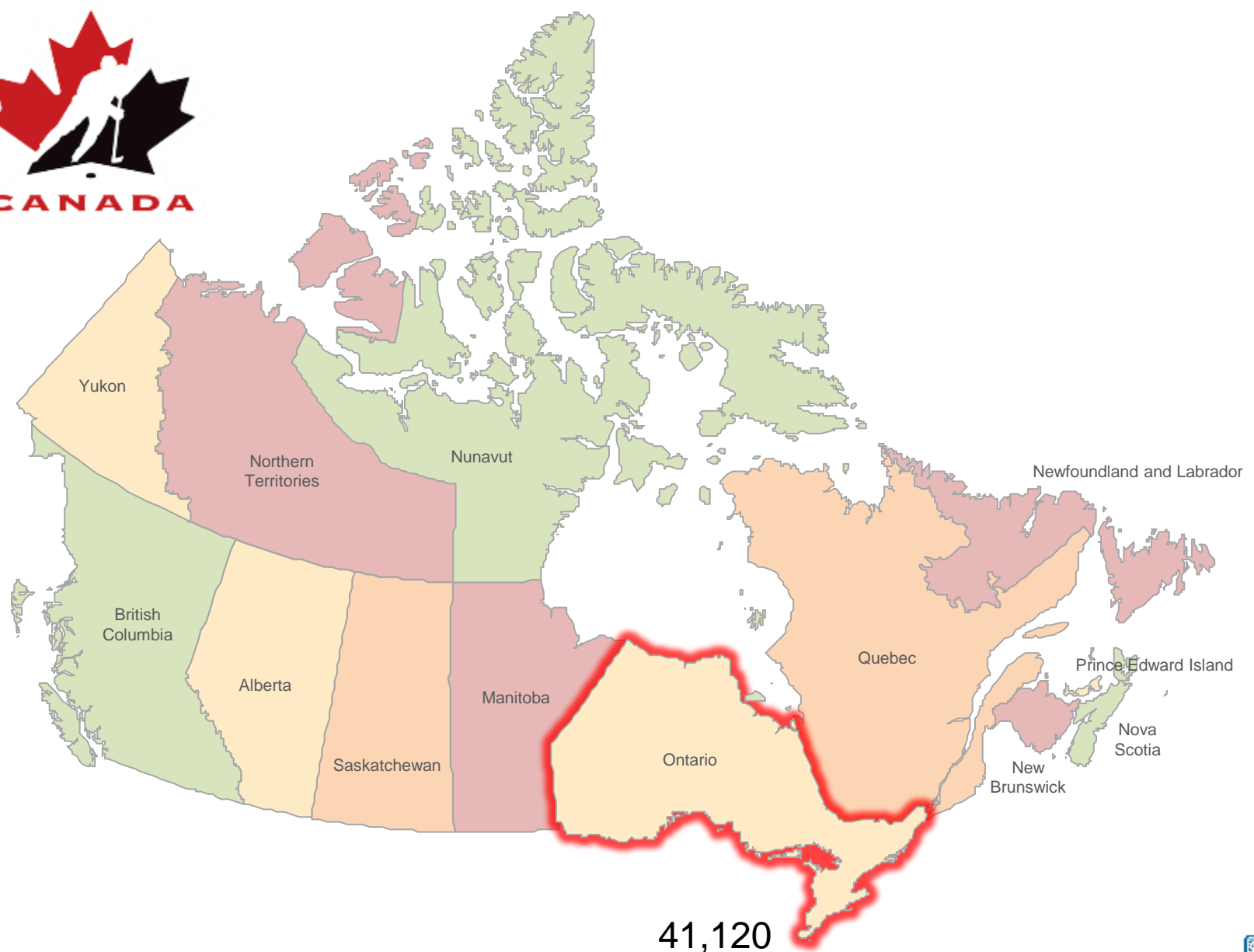






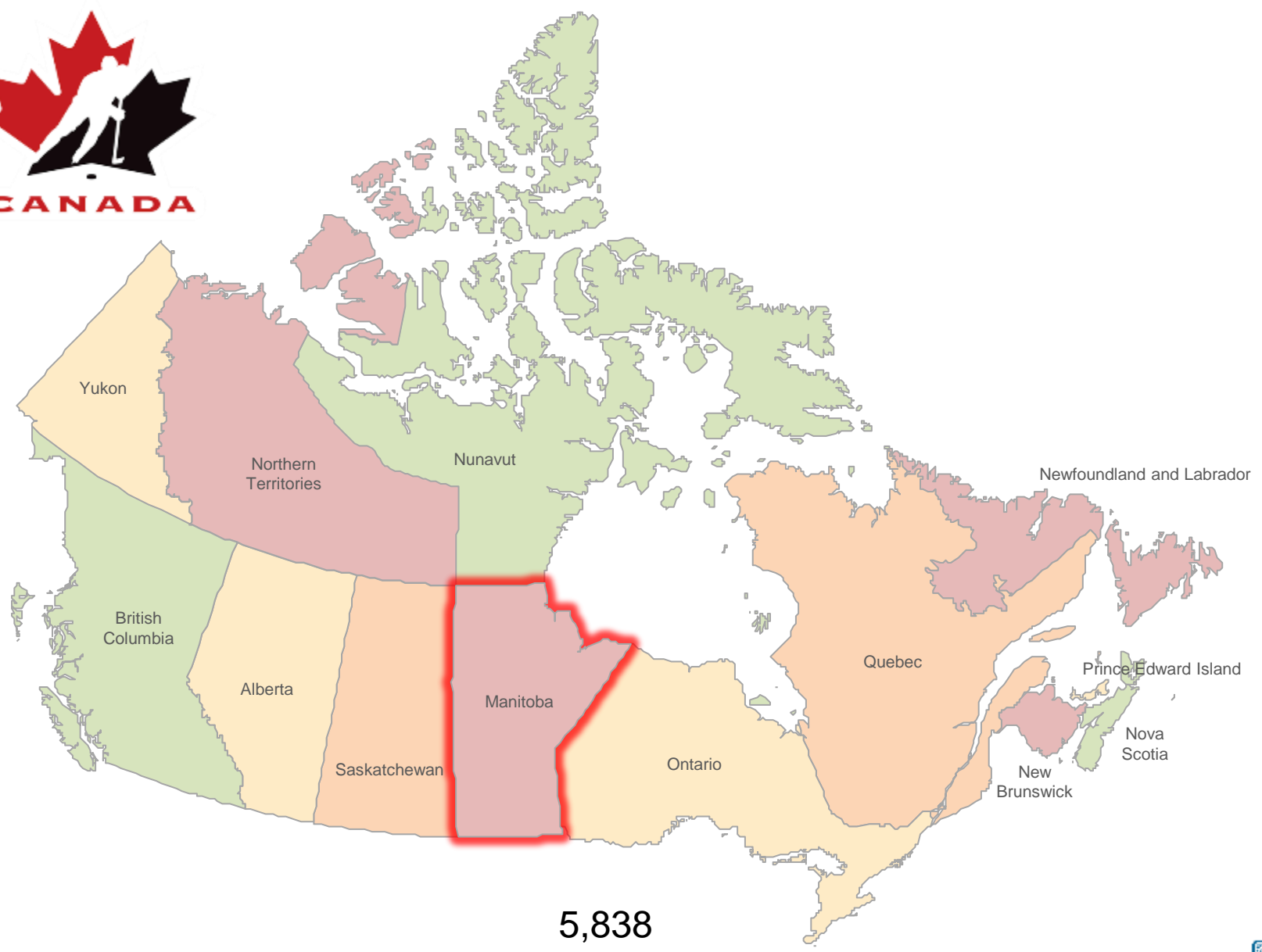
6,816
Хоккеисток





41,120
Хоккеисток





5,838
Хоккеисток





5,046
Хоккеисток





11,233
Хоккеисток





8,469
Хоккеисток





538
Хоккеисток



Положительные моменты

- Большое количество повышает стандарты и позволяют вам задавать определённые типы режимов
- Лагеря – лучшие с лучшими, уровень конкурентный
- Сужение отбора – т.е. размер, как бросают, личностные качества
- Популярность что увеличивает количество
- Федерация хоккея Канады оплачивает все расходы выбранных игроков



ВЫЗОВЫ

- Трудность в сборе всех лучших вместе
- Различные уровни тренеров, работающих с игроками
- Уровень знаний и талантов игроков, превышают способности тренеров
- Мы хотим, чтобы женщины тренировали женщин, но не хватает возможностей для занятости на полный рабочий день для тренеров в женском хоккее



ВЫЗОВЫ

- Очень немногие понимают уровень хоккея, в котором девушки должны быть успешными
- Нет единой философии
- Всё ещё много девушек играют с мальчиками
- На взрослом уровне хоккей становится полноценной работой, и есть проблемы с финансами



Система отбора

- Главный скаут и региональные скауты
- Региональные скауты для каждой провинции отвечают только за подбор игроков категории U18
- Главный скаут наблюдает за
 - Региональными скаутами
 - Основное внимание на игроках в возрасте 18 и старше / взрослые команды (Университетские, профессиональные женские лиги)



Система отбора

- В период с 1-го Июля по 30-ое Апреля отслеживание клубных команд и провинциальных сборных команд
- Rinknet – онлайн-система, где все отчеты вводятся для просмотра и составления рейтинговых списков
- Регулярная связь
- Отслеживание игроков в соседних странах
- По три личных встречи в преддверии крупных мероприятий



Процесс оценки и отбора U18

- Определяется и приглашается круг из топ-50 игроков в лагерь по вне-ледовой подготовке в мае
- Май-Июль – мониторинг игроков и ведение журнала, связь с Федерацией хоккея Канады и тренировки вне льда (питание, фитнес, психологическая подготовка)
- Середина июля – Лучшие 40 отбираются для лагеря в августе
- Лагерь в августе (неделя 1) – вне-ледовой и ледовый сбор – игры, тренировки, тренинги, образовательные семинары



Процесс оценки и отбора U18

- Конец первой недели – отбирается 23 лучших чтобы остаться
- Август (неделя 2) – отобранные лучшие 23 хоккеистки играют серию из трёх игр против США – локация чередуется между Канадой и США
- Все игроки возвращаются в клубы
- Начинается мониторинг клубных команд
- В начале ноября Национальный Чемпионат U18 - все лучшие игроки в Канаде участвуют



Процесс оценки и отбора U18

- Начало декабря – выбор команды для Чемпионата Мира
- За 7-10 дней до Чемпионата Мира команда собирается вместе на сборе
- Чемпионат Мира
- После окончания чемпионата мира возобновляется мониторинг клубов



Процесс оценки и отбора второй команды

- Все те же шаги, что и U18 - майский лагерь, августовский лагерь, серия игр против США
- Мониторинг клубных команд (Сентябрь по Март)
- Начало декабря - выбор команды для участия в Кубке 6-и наций
- Эта возрастная группа также может быть выбрана для участия в мероприятиях с национальной командой



Процесс оценки и отбора национальной команды

- В конце Мая – лагерь функциональной подготовки
- Сентябрь – Сборы, подготовка вне льда и на льду
 - лучшие игроки вне зависимости от возраста
 - Первый год олимпийского цикла – 60-65 игроков
 - Второй год олимпийского цикла – 40-45 игроков
 - Третий год олимпийского цикла – 35-40 игроков
 - Последний год – основной состав



Процесс оценки и отбора национальной команды

- По окончании сентябрьского сбора, отбирается команда для участия в Кубке 4-х наций – 23 игрока – игроки университетского возраста и старше
- Кубок 4-х наций в начале ноября
- Зимний сбор – Январь или Декабрь – приблизительно 30 хоккеисток – обычно игроки старшего возраста или U18



Процесс оценки и отбора национальной команды

- Сентябрь по Февраль – происходит мониторинг клубных команд
- Конец февраля, выбирается команда для участия на Чемпионате Мира
- За 7-10 дней до Чемпионата Мира команда собирается вместе на сборе
- Чемпионат Мира – начало апреля



Критерии оценки – полевые игроки

- Катание (быстрота, мощность, динамика)
- Индивидуальные навыки в нападении и в обороне
- Командные действия в атаке и в обороне (как они используют свой индивидуальный талант для выполнения командных систем)
- Игра на скорости (катание, мышление, навыки владения шайбой)



Критерии оценки – полевые игроки

- Игровое мышление
- Дисциплина – не только эмоциональная, но и умение играть в концепции команды, язык жестов
- Сила/Мощность – атлетичность, использование своего размера, способность справляться с большими/маленькими игроками
- Трудовая этика – профессиональное отношение, легко тренируемые, лидерские качества



Критерии оценки – вратари

- Катание
- Атлетизм
- Игра у штанги / за воротами
- Игра в тесном пространстве/ с траффиком
- Контроль отскока
- Остановка шайбы



Критерии оценки – вратари

- Игровое мышление
- Коммуникация
- Послематчевые штрафные броски/Выходы один в ноль/штрафные броски
- Владение шайбой
- Моральная устойчивость
- Привычки/атлетизм на льду
- Боевой настрой



Полевой игрок

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ В НАПАДЕНИИ: Терпение и уравновешенность, навыки укрывания шайбы, постоянный / хороший бомбардир, демонстрирует способность созидания, навыки броска и т. Д.

У тебя отличный бросок, который может быть еще более опасным, если вы будешь работать над его ускорением. Ментальность скорострельности, за счёт чего, это может дать тебе больше голов. Продолжай работать и над приемом шайбы, так как иногда шайбы отскакивают от твоей клюшки, замедляя твой темп.

Работай над выбором броска и совершением броска, когда появляется возможность вместо того, чтобы передерживать шайбу обрабатывая её. Выработай ментальность бросающего чтобы забить, поскольку твой бросок силен, но точность должна улучшиться. Навыки владения шайбой могут улучшиться в ситуациях 1v1 - работай над боковым движением с шайбой. Продолжай доставлять шайбу к воротам из углов. Навыки вбрасывания очень хороши и бросаются в глаза в твоём проценте выигранных вбрасывании в течение недели.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ НАВЫКИ В ОБОРОНЕ: использование навыков катания и мышления во время обороны от центральной линии, давления и сдерживания в самых разных ситуациях, демонстрирует способность читать и реагировать / выполнять игровые действия без шайбы в самых разных ситуациях» -возврат в оборону, активное давление, покрытие зоны и т. Д.

У тебя хорошая клюшка, и ты использовал ее хорошо, особенно при игре в меньшинстве на этой неделе. При нахождении клюшки всегда на льду (помеха на линии передачи, минимизация пространства и угроза владеющему шайбой) по-прежнему будет дополнять твою эффективность при игре в равных составах.

Продолжай работать над тем, чтобы совершить силовой приём и выработать хорошее положение клюшки во время столкновения. Используй свою скорость, чтобы направить оборону «наизнанку» при активном давлении. Хорошая способность читать и реагировать во время игры в центре и быть «вторым человеком быстро». Когда находишься на фланге будь готов перейти в оборону возвращаясь в позицию на синей линии. Количество заблокированных бросков увеличилось на этой неделе, продолжай вырабатывать это в свои сильные качества.

Тенденции развития женского хоккея в мире

Тренерский семинар, Москва, 11.01.2018

Сюзанна Колбенхайер

Член Совета ИИХФ, Председатель Женского комитета ИИХФ



INTERNATIONAL
ICE HOCKEY
FEDERATION



Взгляд в прошлое

- Женский Чемпионат Мира
 - Первое проведение: Оттава, 1990
- Олимпийские Игры
 - Первое участие: Зимние Олимпийские Игры, Нагано 1998

Games	Gold	Silver	Bronze
1998 Nagano	United States	Canada	Finland
2002 Salt Lake City	Canada	United States	Sweden
2006 Turin	Canada	Sweden	United States
2010 Vancouver	Canada	United States	Finland
2014 Sochi	Canada	United States	Switzerland
2018 Pyeongchang			

Year	Gold	Silver	Bronze
1990	Canada	USA	Finland
1992	Canada	USA	Finland
1994	Canada	USA	Finland
1997	Canada	USA	Finland
1999	Canada	USA	Finland
2000	Canada	USA	Finland
2001	Canada	USA	Russia
2003			
2004	Canada	USA	Finland
2005	USA	Canada	Sweden
2007	Canada	USA	Sweden
2008	USA	Canada	Finland
2009	USA	Canada	Finland
2011	USA	Canada	Finland
2012	Canada	USA	Switzerland
2013	USA	Canada	Russia
2015	USA	Canada	Finland
2016	USA	Canada	Russia
2017	USA	Canada	Finland

- Молодёжный Женский Чемпионат Мира U18
 - Первое проведение: Калгари, 2008
- Азиатский Кубок Вызова проводится с 2010 года

Взгляд в прошлое

Зимние Олимпийские Игры 2010, Президент МОК
Жак Рогге:



«Существует несоответствие и все с этим согласны. Возможно это период вклада в женский хоккей. Я бы лично дал им больше времени для роста, но должен быть период улучшения. Мы не можем продолжать без улучшения».

Взгляд в прошлое

- Реакция ИИХФ:
 - Специальное совещание на ежегодном конгрессе ИИХФ 2010 года
 - Ревизия женского хоккея
 - Совещание комиссии экспертов по женскому хоккею 2010
 - Саммит по Женскому хоккею 2011
 - “Сочи и далее” ?



От предложений к действиям

- Расширение сообщества:
 - Топ-14 стран, дополнительно внесенных в членство в 2011-2012
- Женский хоккейный менеджер
- Лагерь высших достижений – Внимание на категории U18
 - 2011 Братислава, Словакия – совместно с лагерем для старших
 - 2012 Виерумяки, Финляндия
 - 2013 Шеффилд, Великобритания
 - 2014 Виерумяки, Финляндия
 - 2015 Калгари, Канада и Лейк-Плэсид, США
 - 2016 Виерумяки, Финляндия
 - Программы:
 - Развитие игроков
 - Обучение тренеров
 - Обучение тренеров вратарей
 - Обучение менеджеров команд
 - Обучение физиотерапевтов
 - Обучение тренеров по физической подготовке
 - Обучение сервисменов
 - Представители спорта





От предложений к действиям

- Представители спорта и Программа тренеров-методистов
 - Первоначально все 14 стран вовлечены с поддержкой от Канады и США и субсидированные программ Финляндии и Швеции
 - В конечном итоге 9 стран с представителями спорта и тренерами-методистами определены
- Субсидии по международным трансферам игроков для женщин
 - ИИХФ субсидирует выплаты, НХА также берет на себя расходы на 4 года
- “Хоккей для меня” и “Хоккей для девочек”

- Основная инициатива по набору всех детей с отдельным материалом только для девочек
- Инструмент, предоставленный ИИХФ для НХА
- Всемирный день/выходные женского хоккея
- Участие ИИХФ, НХА и Клубов
- Однодневные / выходные мероприятия, организованные исключительно для набора девушек и предоставления им возможности попробовать игру
- Руководство по проведению на веб-сайте ИИХФ





От предложений к действиям

- Тренерские симпозиумы по женскому хоккею
 - Проведены в 2011 in Швейцарии и в 2014 в Венгрии
 - Презентация на тренерском симпозиуме 2017 во время Чемпионата Мира в Кёльне
- Чемпионаты Мира во время Олимпийских сезонов
 - Все женские чемпионаты мира проводились во время Олимпийского сезона, за исключением топ дивизиона
 - Саммит 2014
 - 23 участника из 15 приглашенных национальных хоккейных ассоциаций
 - Та же задача, что и во время «Совещания комиссии экспертов 2010» с оценкой прошлого и планированием будущего
 - Акцент на долгосрочном планировании и его важности
 - Создан новый список предложений для рассмотрения в Женском комитете ИИХФ, что привело к рекомендациям
 - „Пхёнчан и далее” ;





От предложений к действиям

- Программа планирования ежегодной тренировки 2014-2016
 - Программа на замену программам «Представитель спорта» и «Тренер-методист» - та же задача
 - Последующая деятельность по итогам Саммита, которые проводились во время проведения Лагерь высших достижений в 2014 и 2016 годах
 - В 2015 онлайн с прямыми контактами, ответственными за женский хоккей
 - Участники проекта разрабатывают и составляют долгосрочные планы и стратегии - обязательство НХА
 - Ежегодные планы обучения должны основываться на долгосрочном плане - финансовая поддержка ИИХФ
 - Акцент на целенаправленном и экономически эффективном планировании, который содержит измеримые показатели эффективности и цели - что, почему, как, когда, где и кем?
- Глобальная женская хоккейная игра
 - Продвижение женского хоккея
 - Соревнование длиною в одни выходные между Белой командой и Синей
 - Первая игра в Новой Зеландии в субботу утром, последняя – в Канаде в воскресенье вечером





От предложений к действиям

- Рекламное видео – „Это то кем я являюсь”
 - Произведено в Камлупсе в 2016 во время Женского Чемпионата Мира
 - Участвовали лучшие игроки – примеры для подражания из разных стран
 - Рекламная кампания в социальных сетях
- Начиная с 2019 года, Чемпионат Мира с 10-ю командами
 - Увеличение количества команд на взрослом уровне с 8 до 10
 - Конкурентные команды в дивизионе I/A
 - Будущее: 10 команд на Олимпиаде 2022 ?
- Турнир Кубок Европы U16
 - 2016 соглашение между 8 Европейскими странами (FIN/RUS/SUI/GER/CZE/SVK/HUN/AUT)
 - 2017 первый турнир в Будапеште, Венгрия
 - 2018 Норвегия и Япония присоединились – 10 команд в Виерумяки, Финляндия
- Лагерь для вратарей – 2017 Гранада, Испания
 - Взрослые вратари и вратари U18, методисты, тренеры вратарей



Резюме – Развитие на Зимних Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира

Олимпийские игры

- Женские игры на Олимпийских играх с разницей в пять или более шайб классифицируются как слабые в качестве
 - Ванкувер 2010 – девять из 20 игр (45%) были слабые по качеству
 - Сочи 2014 – всего 3 из 22 игр (13.6%) были слабые по качеству
 - Пхёнчан 2018 – в ожидании
- Развитие игры
- Развлекательная ценность медальных игр в женской категории
- Чемпионаты Мира
 - Чем ближе игровые результаты, тем лучше состязание
 - На молодёжном уровне U18 ещё более – хорошие вратари важны
 - Все больше и больше команд каждый год



Резюме – Всемирное развитие

Профессионализм

- Развитие игроков с помощью лагерей развития и высших достижений
 - Не только навыки, но и режим, отношение и образ жизни
- Структура персонала команды
 - Например тренеры вратарей, тренеры по физической подготовке, видео тренеры, диетологи , Athletic Trainers

Глобальное развитие

- Рост количества хоккеисток
 - В период 2010-2014 со 170'872 игроков до 184'127 (7.8% увеличение)
 - В период 2014-2017 со 184'127 игроков до 193'977 (5.3% увеличение)
- Вся программа Чемпионата выросла и стала более конкурентоспособной

Википедиа

«Хоккей на льду - один из самых быстрорастущих женских видов спорта в мире»



Модельные характеристики общефизической подготовленности кандидатов национальной женской сборной команды России

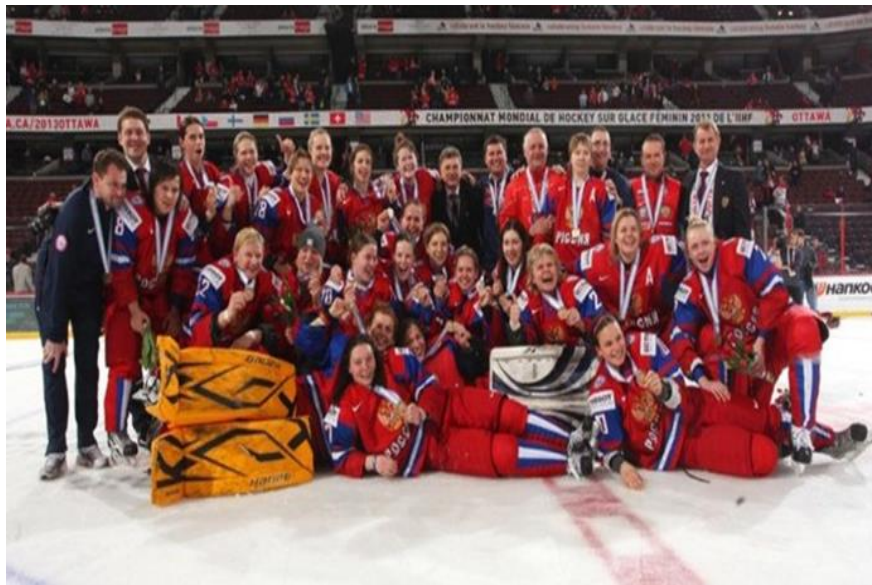
**Подготовил: Чеканов Михаил Юрьевич
Советник Президента ФХР
по развитию женского хоккея.
Заслуженный тренер России.**



Чемпионат мира

2001 год – женская сборная России по хоккею впервые завоевала медали чемпионата мира (бронзовые).

Впереди российских девушек оказались только представительницы Канады и США. Этот успех российские девушки повторили еще дважды в 2013 и 2016 годах.



2013 год. Канада. Оттава.



2016 год Канада. Камлупс.



Единый стандарт

Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации в женском хоккее требуют новых направлений в работе. За последнее время произошли позитивные, качественные изменения в лучшую сторону атлетической подготовке спортсменок. Об этом свидетельствуют напряженные матчи на Олимпийских играх в Сочи 2014 года, чемпионатов мира в Швеции и Канаде с 2015 -2017 годами. В связи с этим возникла необходимость проанализировать и получить информацию об уровне готовности наших спортсменок.

Отсутствие единых критериев оценки часто приводят к значительному разногласию среди тренеров.

Руководством Федерации хоккея России поставлена задача: выработать единую систему оценки уровня общефизической подготовленности хоккеисток, кандидатов в национальную женскую сборную команду России. Внедрить в единую систему контрольных нормативов спортсменов.



Чемпионат России

Одно из приоритетных направлений Федерации хоккея России - это развитие женского хоккея, подготовка и участие национальной команды в международных соревнованиях, чемпионатах мира, Олимпийских играх. Меняется количество участников, формат проведения чемпионата России.



В Женской Хоккейной Лиге чемпионата России спортивного сезона 2017-2018 годов примут участие 7 команд.



Агидель
г.Уфа



Арктик-университет
г.Ухта



Бирюса
г.Красноярск



Динамо
г.Санкт-петербург



Сборная команда
Свердловской области
Г. Екатеринбург



СКИФ
г. Нижний Новгород



Торнадо
г. Дмитров



Исходный материал

Работа выполнена в несколько этапов:

Первый этап:

- анализ литературных источников, методических пособий, программ ДЮСШ и СДЮШОР, федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею с шайбой, нормативных требований для студентов институтов физкультуры для специализации «Хоккей», диссертаций и дипломных работ по проблемам женского хоккея и ряд других источников.

Второй этап:

- анализ тестирований по общефизической подготовленности в клубах ЖХЛ, занявших места с первого по пятое: «Торнадо» Дмитров, «Агидель» Уфа, «Бирюса» Красноярск, «Динамо» С-Петербург, «СКИФ» Н-Новгород. В процессе получения информации хочется отметить многообразие используемых тестов в клубах, для оценки физических качеств по атлетической подготовке.

Третий этап:

- анализ протоколов контрольных нормативов национальной женской сборной команды России за период с 2012 по 2016 года. Прием контрольных нормативов носил системный характер и проводился в подготовительный период первого учебно-тренировочного сбора на земле. Прием контрольных нормативов проводился в начале УТС и в заключении УТС. Сравнительный анализ.



Спортивная подготовка

- **Бег 30, 60 метров.**
- Две попытки. В протокол заносится лучший результат. Для соревновательного эффекта целесообразней принимать по 2-е и более спортсменки в забеге.



Дополнительно: для оценки спортсменок в скоростной подготовленности используются бег на 100м.



Спортивная подготовка

Бег - 400 метров.

- Одна попытка. Группа одновременно стартует из 5-7 спортсменов одновременно.



Дополнительно: для оценки подготовленности спортсменов в скоростной выносливости используются бег на 300м. Так же в клубах используют интервальные отрезки на время: 100, 200, 300 метров.



Спортивная подготовка

Скоростно-силовая подготовка:

- **Прыжок в длину с места.** Определяется взрывная сила мышц нижних конечностей.





Спортивная подготовка

Скоростно-силовая выносливость:

поднимание туловища на время:

-60 секунд. Количество раз. Определяется сила мышц пресса.





Спортивная подготовка

Силовая подготовка:

- **отжимание в упоре лежа.** Количество раз. Определяется сила мышц верхних конечностей.



- **динамометрия.** Определяется сила мышц правой и левой кисти.





Спортивная подготовка

Силовая подготовка:

- **подтягивание на перекладине:**
Хват рук с верху. Определяется сила мышц верхних конечностей.
Количество раз.



Дополнительно используется следующий тест, если спортсмен не может выполнить подтягивание на перекладине:

- **горизонтальное подтягивание на низкой перекладине-«Австралийское подтягивание».** Количество раз.





Спортивная подготовка

Общая выносливость:

- Бег 3000метров. Время.





Спортивная подготовка

Силовая, скоростно-силовая подготовка.

Модельные характеристики хоккеисток высокой квалификации.

Шкала оценок контрольных нормативов по общефизической подготовленности кандидатов национальной женской сборной команды России по хоккею с шайбой.

Шкала оценок От 5-0	Нормативы/ количество раз			
	Прыжок в длину с места/см.	Поднимание туловища. 60 сек.	Отжимание в упоре лежа	Динамометрия кисти
5	230 и более	56 и более	50 и более	45 и более
4	225-229,5	51-55	45-49	41-44
3	220-224,5	45-50	40-44	38-40
2	210-219	40-44	35-39	35-37
1	200-209,5	35-39	30-34	31-34
0	200 и менее	34 и менее	29 и менее	30 и менее

Международный стандарт для хоккеисток.

Шкала оценок От 5-0	Нормативы/ количество раз	
	Прыжок в высоту вертикальный/см.	Подтягивание на перекладине
Золото	60 и более	12 и более
Серебро	55-59,5	8-11
Бронза	50-54,5	4-7

Примечание: международный стандарт взят из рекомендаций международного хоккейного лагеря высоких достижений IIHF 2016 г.



Спортивная подготовка

Скоростная подготовка.

Модельные характеристики хоккеисток высокой квалификации.

Шкала оценок контрольных нормативов по общефизической подготовленности кандидатов национальной женской сборной команды России по хоккею с шайбой.

Шкала оценок От 5-0	Дистанция/ время (секунды)		
	30 метров/секунды	60 метров/секунды	400 метров/секунды
5	4,4 и менее	8,4 и менее	65 и менее
4	4,5	8,5-8,7	66-68
3	4,6-4,7	8,8-9,2	69-71
2	4,8-4,9	9,3-9,6	72-75
1	5,0-5,1	9,7-9,9	76-79
0	5,2 и более	10 и более	80 и более

Международный стандарт для хоккеисток.

Шкала оценок От 5-0	Дистанция/ время (секунды)	
	10 метров	20 метров
Золото	1,75 и менее	3,00 и менее
серебро	1,76-1,85	3,01-3,2
бронза	1,86-1,95	3,21-3,4

Примечание: международный стандарт взят из рекомендаций международного хоккейного лагеря высоких достижений ИИХФ 2016 г.



Стандарт . Требования. Рекомендации.

Стандарт выполнения определенного норматива (теста):

Стандартизация - это единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста.

- выработка единых требований к процедуре эксперимента;
- определение единого критерия оценки результатов диагностических испытаний.

Требования к выполнению норматива(теста):

- инструкции следует сообщать испытуемым одинаковым образом;
- ни одному испытуемому не следует давать никаких преимуществ перед другими;
- в процессе эксперимента не следует давать отдельным испытуемым дополнительные пояснения;
- эксперимент с разными группами следует проводить в одинаковое по возможности время дня, в сходных условиях;
- временные ограничения в выполнении заданий для всех испытуемых должны быть одинаковыми.

Методические рекомендации тренеру:

- соблюдение техники безопасности;
- спортсменка должна обладать навыками данного теста,
- принимать на 2-3 день учебно-тренировочного сбора и за 2-3 дня до окончания;
- прием осуществлять только на свежем фоне организма спортсменки (тренировочная нагрузка перед стартом должна отсутствовать, или носить малую степень);
- спортсменка обязательно должна провести тренировочную разминку, направленную на все группы мышц опорно-двигательного аппарата, подготовить сердечно-сосудистую систему организма;
- мотивировать спортсменку на максимальный результат.



Выводы и рекомендации:

Необходимость в контроле общефизической подготовленности:

- определить уровень развития физических качеств спортсменки на данный момент;
- для внесения изменений и дополнений в планы подготовки спортсменки по объему и интенсивности нагрузки;
- формированию групп по уровню готовности;
- для составления индивидуального плана самостоятельной подготовки, рекомендаций;
- для контроля выполнения индивидуального плана по самостоятельной подготовке в клубах.

Основные критерии теста для оценки двигательного качества:

- **надежность** – совпадение результатов при повторном тестировании, сравнение, анализ;
- **информативность**- данный тест оценивает именно то качество, которое он призван оценивать.

Обязательные условия:

- **системность**: Блок контрольных нормативов должен быть постоянным;
- **периодичность**: в одни и те же сроки в многолетнем цикле подготовки;
- **текущий контроль**: выборочный прием теста у одного или группы спортсменок.



Путь в элиту

В настоящее время пути повышения мастерства хоккеисток следует направить на:

- **Увеличение интенсивности нагрузок.**
- **Повышение объема специфических средств подготовки.**
- **Постоянное усложнение тренировочных заданий.**
- **Повышение требований к качеству выполнения упражнений.**
- **Рациональное распределение нагрузок разной преимущественной направленности (с учетом их положительного взаимодействия на отдельных занятиях, в микроциклах и на разных этапах годичного цикла).**
- **Поиск новых, более эффективных средств и методов восстановления.**
- **Теоретическая подготовка**
- **Психологическая подготовка.**



«Психологические особенности женского спортивного коллектива: рекомендации тренеру»



В качестве вступления





Малая группа и Коллектив





Спортивный коллектив

СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕКТИВ ➡ КОМАНДА:

- Контактная общность спортсменов, объединенных единством
 - спортивной деятельности,
 - организацией и психологией

- **Основные признаки социальной группы, дающей основания считать ее коллективом:**
 - 1) единство цели
 - 2) контактность (непосредственная, опосредованная)
 - 3) наличие организации , отношений субординации, единого и **авторитетного** руководства
 - 4) определенный уровень развития психологии-
психологии взаимного понимания, сотрудничества, помощи, поддержки, ответственности, взаимной требовательности

Отношения в коллективе: структура



- Межличностные отношения, основанные на эмоциональном принятии или отвержении



- Отношения и переживания опосредуются совместной спортивной деятельностью и ее результатом



- Развитие новых отношений принятия, характерные для коллектива всеми спортсменами группы единых целей и достижений в совместной деятельности

NB!

**Формирование и становление коллектива-
сложный и многоступенчатый процесс**



Отношения ответственной зависимости



Спортивное
сплочение=
единство
деятельности и цели



Моральное
сплочение
(единение)=единство
переживаний и
оценочных суждений



Отношения
ответственной
зависимости



Психологические характеристики коллектива

Коллективные взгляды, установки,
суждения= общественное мнение

Социальные чувства
и настроения

Коллективные
привычки, обычаи,
традиции

Явления, возникающие
в процессе
взаимообщения
спортсменов (оценки,
требования и т.д)

Авторитет



Психологический климат коллектива

Психологический климат- это система многообразных

- положительных и отрицательных эмоциональных состояний
- совместных коллективных переживаний

Психологически здоровый коллектив характеризуется:

- высокой нравственной атмосферой
- дружелюбием
- чувством долга
- чувством ответственности
- взаимной требовательностью



Задача тренера



**ФОРМИРОВАНИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА-
ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА ТРЕНЕРА**

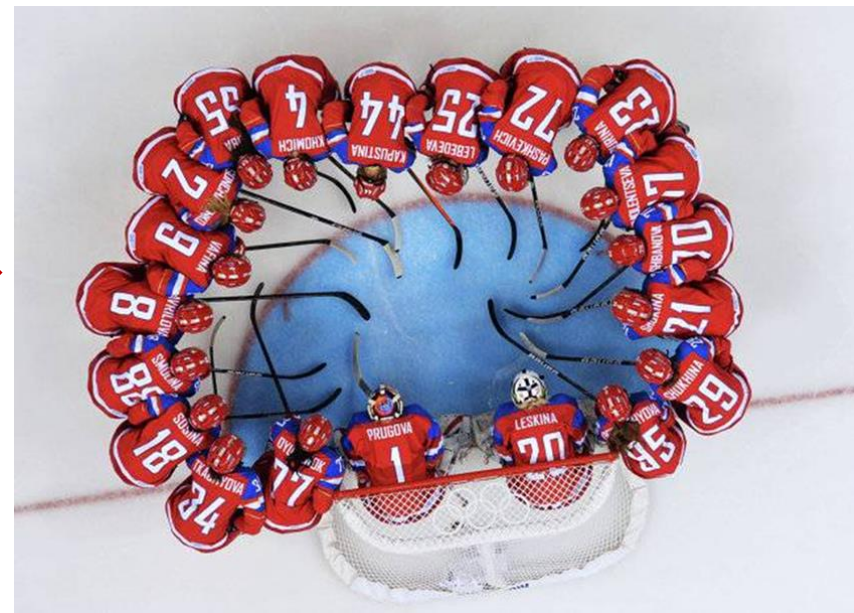


Команда- тоже единство непохожих



Трудности руководства женскими командами возникают у тренеров мужчин в СВЯЗИ:

- со специфичностью «женской психологии»
- и особенно при переходе тренеров из мужских команд в женские



Управление женским коллективом

Управление «царством фей»



или

«змеиным клубком»



Женский коллектив : явление сложное и неоднозначное

увы, но....

- высокая тревожность
- повышенный эмоциональный фон
- настроение в большей степени подвержено физиологическим процессам
- упрек, брошенный тренером двум-трем спортсменкам, может неожиданно вызвать негативную реакцию у всей команды
- какой бы напряженной ни была игра, спортсменка порой не может сосредоточить на ней все свое внимание, так как она смотрит на себя со стороны, думает, какое впечатление она производит на зрителей.
- распространяются сплетни, плетутся интриги и развивается скрытая конкуренция
- чаще присутствуют завистливость и склочность

однако...

- женщины гораздо лучше воспринимают и анализируют детали, подробности событий,
- способны скрупулезно и точно разбить целое на составные части и провести анализ элементов целого
- характерной чертой женского интеллекта является любознательность, стремление расширить кругозор по средствам общения и взаимодействия с людьми различного социального статуса и направления деятельности
- ✓ **Делая вывод**, можно сказать, что вопреки распространенному мнению об исключительно отрицательных чертах женского трудового коллектива, он имеет неоспоримые достоинства, среди них старательность, исполнительность, внимание к деталям, взаимная поддержка, лояльность, гибкость, деликатность. **Женщинам присуща чувствительность к психологическому климату в организации и стремление работать в комфортной для себя атмосфере**



Несколько слов о женщинах

- Женщины гораздо легче, чем мужчины: меняют свои планы, вносят коррективы, порой весьма существенные, вплоть до быстрого принятия совершенно противоположного плана действий
- Женщины: менее настойчивы, чем мужчины, в реализации своих стратегических планов, менее сдержанны в проявлениях эмоций, больше мужчин склонны демонстрировать свои эмоции окружающим
- При восприятии и оценке человека или ситуации женщина склонна воспринимать и ситуацию, и конкретного человека в деталях, в отличие от мужчины, который и человека, и ситуацию воспринимает целостно
- У женщин преобладает конкретно-образный характер мышления, у мужчин же больше развито абстрактно-логическое мышление
- Женщины крайне легко по сравнению с мужчинами переключаются с мысли на чувства, для мужчин это трудно
- **Женщины гораздо быстрее мужчин принимают решения**
- У женщин очень высокая «психическая заражаемость», способность поддаваться общему эмоциональному настрою
- Женщины зачастую склонны видеть маленькие проблемы как большие, драматизируя незначительные события; мужчины умеют такие события просто не замечать
- В эмоционально-стрессовом состоянии женщины склонны выбирать стратегию поведения по принципу «чем хуже, тем лучше»
- Женщины в рассуждениях женщины часто пропускают логические звенья
- Женщины любят все улучшать и совершенствовать
- **Внимание Женщинам-Тренерам! Женщины увереннее чувствуют себя в мужском коллективе, любят руководителей-мужчин и обладают даром убеждения в мужском окружении. Женщина обычно считает, что конфликт с женщиной-руководителем решить невозможно**
- Женщины больше мужчин любят учиться
- **Женщины, в отличие от мужчин, не всегда знают свою цель, и от этого зачастую чувствуют неудовлетворенность, внутреннее беспокойство. Типично женские фразы «Не знаю, чего мне хочется!», «Чего-то хочется такого, а чего – не пойму»**
- Женщина больше мужчины нуждается в общении
- **Женщины самоутверждаются через взаимоотношения, важнейшим элементом, которых всегда выступает общение**
- **Женщины любят советоваться с мужчинами.** Мужчины же не испытывают желания советоваться с женщинами
- Женщина легко обращается к самым разным людям, в том числе и к начальству с просьбами и вопросами, так как воспринимает свой вопрос как средство получить информацию
- Женщины в процессе общения следят преимущественно за манерой, тоном, стилем общения
- **Для женщин сам факт разговора важнее его результативности**
- **Когда женщина жалуется на что-либо, она ждет, прежде всего, сочувствия в свой адрес**



- **Когда женщины обсуждают в своем кругу какую-либо проблему, они делают это по кругу, вновь и вновь к ней возвращаясь**
- **Женщины задают массу конкретизирующих вопросов для того чтобы показать свое участие и заинтересованность;** мужчина же обычно избегает задавать вопросы, уважая независимость собеседника
- **Если мужчина дает жалующейся женщине совет, как поступить, она рассматривает это как отсутствие сочувствия**
- Женщина гораздо легче мужчины произносит «не знаю»
- Женщины обычно лучше мужчин умеют объяснять
- Женщины активнее участвуют в частных беседах, а мужчины – выступают публично
- Женщина – активный, заинтересованный слушатель
- Выступая с публичными сообщениями, аргументируя что-либо, женщины чаще мужчин используют примеры из своей личной жизни и жизни своих знакомых
- **Женщины любят детали и подробности**
- Коммуникативная цель женщины – установить и поддержать отношения, поэтому она склонна к компромиссам, ищет согласия, примирения
- Значительную часть информации в процессе общения женщина получает невербально, поэтому ей так важно быть рядом с собеседником
- Женщины садятся ближе друг к другу, чем мужчины, смотрят собеседнику в глаза. Мужчины же не любят смотреть собеседнику в глаза и обычно не садятся близко, стараются сесть под углом к собеседнику
- Женщины более обидчивы в разговоре, чем мужчины
- **Женщины легче мужчин воспринимают критические замечания в свой адрес.** Это связано с тем, что женщина привыкла все улучшать, поэтому она внимательна к идеям, направленным на улучшение ситуации
- Общение в женском коллективе чаще приобретает конфликтный характер, нежели общение в мужском коллективе
- Женская речь избыточнее мужской, так как треть времени женщина собирается с мыслями и восстанавливает прерванный ход разговора
- **У женщин есть привычка «думать вслух»**
- В конце фразы женщина часто повышает интонацию. Что нередко делает ее утверждение похожим на вопрос или претензию
- Женщина чаще обращается к собеседнику в разговоре. Называя его по имени ли имени-отчеству
- Женщина склонна чаще, чем мужчина, комментировать слова тех людей, мнение которых она пересказывает
- Женщина по сравнению с мужчиной выдвигает в разговоре в 3 раза больше идей
- Женщина произносит больше восклицательных предложений, чем мужчина
- В речи женщины больше мужчин употребляют собственные имена, местоимения, прилагательные
- **Типичной особенностью женского общения является привычка начинать разговор с подробностей, а не с главного**
- Женщины лучше понимают и воспринимают устную информацию
- Женщины лучше мужчин понимают подтекст
- В разговоре с мужчиной женщины склонны драматизировать выявляющиеся несходства мнений, рассматривая их как размолвку. Мужчины же, как правило, так вовсе не считают



Тренеру необходимо:

**«ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ НАСТРОИТЬ ЛЮДЕЙ НА ЭФФЕКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
-ЭТО ОБЩАТЬСЯ С НИМИ»**

Ли Якокка (США)
Бывший Президент Компании Ford

**ТРЕНЕРУ НЕОБХОДИМО «ПОТРАТИТЬ ВРЕМЯ»
(УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ)
ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С КАЖДОЙ СПОРТСМЕНКОЙ**



Женщины тоже играют в хоккей!!!

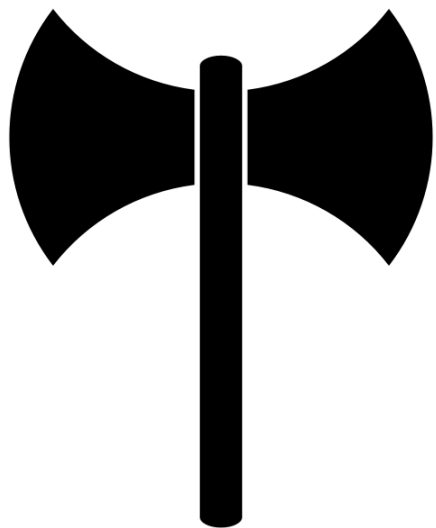
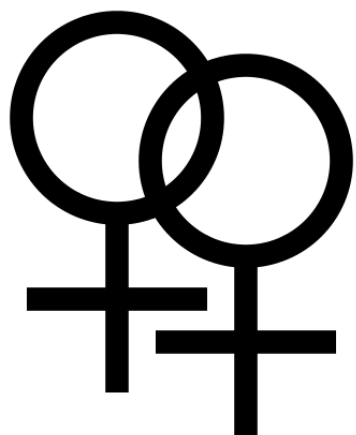
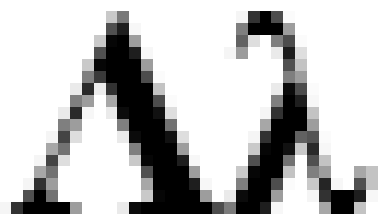


ФОТО 1921 года

Милые шапочки, свитерочки, юбочки – вполне традиционная форма «того времени». Самые первые фотографии женских команд наполнены духом красоты и романтизма.



И об этом надо говорить...





Психология помогает Тренеру





Психология помогает Тренеру

ХАРАКТЕР

- **СМИЛ под.ред Собчик Л.Н.** (Стандартизированный многофакторный метод исследования личности)
- **ММРІ (Шмелев/Березин)** (Миннесотский многоаспектный личностный опросник (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) - личностный опросник, созданный в 1940 г. С. Хатузем и Дж. Маккинли)
- **МСС (Методика свободного самоописания)**
- **ПДО** (Патохарактерологический диагностический опросник тип акцентуации по классификации А.Личко)
- **Методика Дембо-Рубинштейн** (Метод психодиагностики, направленный на изучение самооценки)
- **Завершение предложений** (Метод на выявление эгоцентризма как личностного качества: как следствие личностных расстройств: неврозов, психопатий)



Расшифровка теста ММРІ: Протокол и «профиль личности» по Миннесотскому многоаспектному личностному опроснику (ММРІ)

№ 8 NNN Пол женский. Возраст 26 лет.

Образование среднее.

Код профиля: 5*6824'079-1/3 FLK

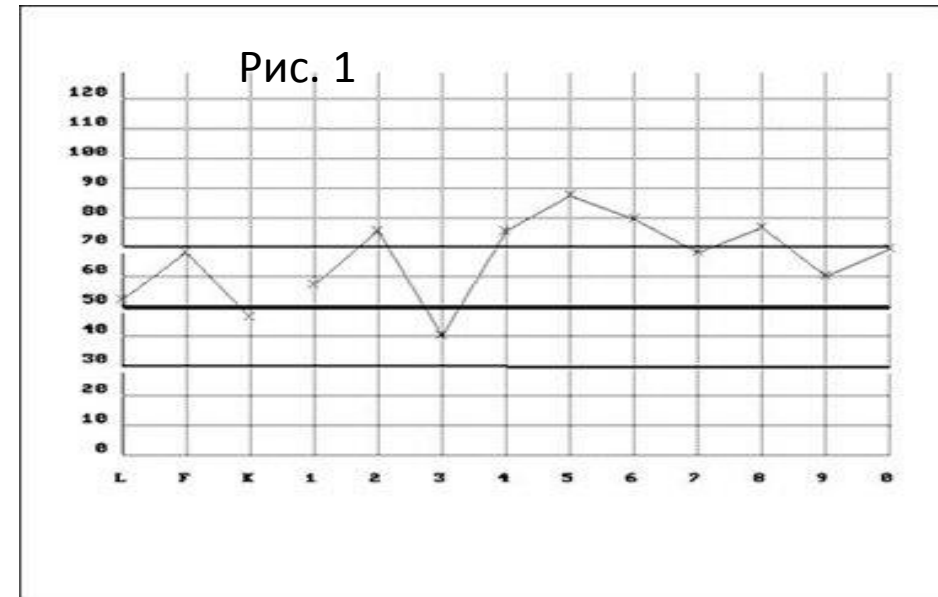
L F K 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

T . б . 52 68 46 57 75 40 75 87 79 68 76 60 69

№8 NNN профиль СМІЛ (ММРІ)

Сосредоточенность на проблемах, связанных с полом. Спонтанность эмоциональных проявлений. Тревожно-депрессивное состояние. Возможна импульсивность поступков. Трудности межличностных отношений из-за искаженной половой самоидентификации. Комплекс неполноценности. Неженственный стиль поведения. Склонность к сверхценным образованиям. Общая напряженность, ажитированные поиски выхода из ситуации. Неадекватная самооценка. Снижена критичность.

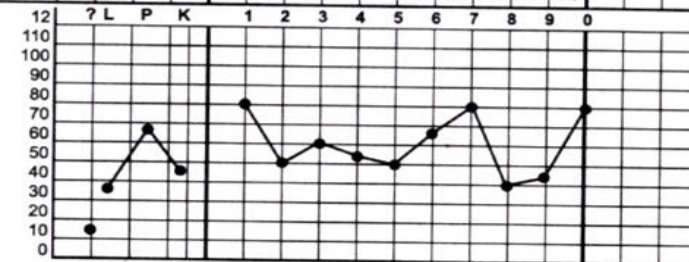
Вывод: психопатическая личность с нарушенной половой самоидентификацией. см .Рис. 1



образец

№№ _____ Ф.И.О _____ 197 г. ММРІ код _____
 Адрес _____
 Пол _____ Возраст _____ Образование _____
 Соц. положение _____ Национальность _____
 Семейное положение _____

Шкала	?	L	F	K	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
R—дан.	15	0	10	10	23	20	25	17	36	13	34	6	13	53
K—корр.				10	5			4			10	10		2
Г—дан.	15	35	65	45	80	50	60	55	50	65	80	40	45	80



Для заметок



Методика Свободного Самоописания (МСС): рекомендации по проведению

Методика Свободного Самоописания (МСС) может быть отнесена одновременно и к классу проективных методик, и к вербальным самоотчетам.

- Как вербальный самоотчет данная методика апеллирует к актуальному образу-Я и осознанному самоотношению (с учетом установки на самопрезентацию).
- В то же время самописание, является свободным неструктурированным текстом, результатом спонтанного самовыражения, что позволяет его рассматривать в качестве проективного продукта.
- При этом на основании комплексного анализа как содержательных, так и формально-стилевых диагностических признаков выявляются неосознанные аспекты самоотношения, актуального состояния, эмоциональной сферы, а также стилевые особенности личности (паттерны реагирования, базовые черты, типы).



Методика Свободного Самоописания (МСС): рекомендации по проведению

Особенности проведения МСС.

Перед испытуемым на столе должно лежать несколько листов стандартов белой бумаги и ручка. Экспериментатор зачитывает следующую инструкцию: **“Опишите себя, пожалуйста так, чтобы было понятно, что Вы за человек, что Вы представляете из себя как личность”**.

Длина текста специально не оговаривается.

Если испытуемый просит конкретизировать, сколько ему писать” можно заметить, что текст должен быть развернут настолько, чтобы из него можно было бы понять, что он за человек. Особенно тревожные испытуемые не могут начать, пока им не дадут более определенную инструкцию В этом случае можно сказать, что обычно пишут около 1-1,5 страниц.

В случае, если испытуемый написал слишком короткий (2-3 строчки), неразвернутый текст, то сначала фиксируется первоначальный вариант” а затем испытуемому предлагают развернуть написанное, чтобы все же было понятно, что он из себя представляет.



Итак,

необходимо учитывать следующие особенности женского пола, порой определяющие «лицо» всего коллектива:

- излишняя эмоциональность
 - способность собирать и распространять сплетни
 - завистливость и соперничество обидчивость
 - реакция на критику
 - преувеличенное восприятие всего на свете
 - изменчивость настроения
- Если женщина, **что-то** сказала, это не значит, что она **это** имела ввиду

Этот список можно продолжать и продолжать, но перед Тренеров , будь то мужчина или женщина, должен встать главный вопрос:

Как использовать эту «энергию» в мирных целях?



«В ОТЛИЧИИ ОТ МУЖЧИН-ВСЕ ЖЕНЩИНЫ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ»

- Если Вы, как Тренер, столкнулись с явным нарушением субординации, когда спортсменки пытаются быть с Вами «на короткой ноге», нужно пресекать все подобные попытки и уметь «держат дистанцию»
 - В идеале Тренер должен «разгадать» истинную мотивацию сотрудника и убрать демотивирующие факторы
 - **Не принимать ничью сторону в конфликтной ситуации**
 - Разъяснить важность фактора времени
 - Предусмотреть большее количество перерывов в тренировочном процессе
 - Инструктировать и критиковать с большим тактом, используя Арабскую поговорку
«если хотите покритиковать-намажьте кончик языка медом»
 - **Быть терпеливым**
 - **Формулировать задачи четко и прозрачно** (женщины часто додумывают)
 - Доносить содержание задачи напрямую, не передавать через « третьих лиц»
 - Спрашивать «Все ли понятно?», при необходимости просить повторить
 - Инициировать задавание вопросов « Что хотите уточнить?» «Какие детали прояснить?» и тд.
- Лучший способ дестабилизировать женский коллектив –залить его потоком Грубости

NB! Не зря говорят: «Кто поймет женщину — тот, будет править миром»



В идеале Тренер должен «разгадать» истинную мотивацию спортсменки и убрать демотивирующие факторы





Управление Женским Коллективом – Это Искусство!

**НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА-
ЭТО ТЕРПЕНИЕ И... УЛЫБКА**



СПОРТИВНАЯ СРЕДА – СРЕДА СВОБОДНАЯ ОТ ДОПИНГА

Рустам Оскарович Гукепшев
Заместитель начальника медицинского отдела ФХР



СПОРТИВНАЯ СРЕДА И ВЛИЯНИЕ

Исследования показали что

- Сильная антидопинговая позиция тренера является мощным сдерживающим фактором
- Тренеры не получают достаточно обучения в сфере антидопинга, что является проблемой, т.к. спортсмены обращаются в первую очередь к ним
- Родители – это еще одна группа влияния, которую необходимо обучать

Gilley, B.J. (2008) Under 23 cyclists' openness to doping: Understanding the causes of doping behaviour among American junior road cyclists with professional aspirations. Отчет, поданный во Всемирное антидопинговое агентство Скопирован с http://www.wada-ama.org/Global/Gilley_Final_Report_2008.pdf

Wedman, I., Svedsäter, G. (2009) Social psychology within the anti-doping area: Baseline statistics and profiles of athletes' attitudes and knowledge. Отчет, поданный во Всемирное антидопинговое агентство Скопировано с

http://www.wada-ama.org/Documents/Education_Awareness/SocialScienceResearch/Funded_Research_Projects/2006/Report_Social_Psychology_en.pdf)



СРЕДА, СВОБОДНАЯ ОТ ДОПИНГА

В целях предотвращения использования допинга в спорте, персонал спортсмена должен создать среду, свободную от допинга.

- Позитивное отношение персонала спортсмена к нарушениям влечет за собой нарушения
- **Отрицательное отношение можно приобрести - привычка относиться ко всему отрицательно**
- Отрицательное отношение персонала спортсмена к нарушениям влечет за собой отсутствие нарушений
- Персонал спортсмена должен быть особенно внимателен к ситуациям, в которых спортсмен наиболее уязвим к допингу и быть готовым оказать помощь.



СРЕДА, СВОБОДНАЯ ОТ ДОПИНГА

Чтобы предотвратить допинг в спорте, исключительно важно определить людей, которые оказывают наибольшее влияние на решения, принимаемые спортсменами, и проводить их обучение.

Антидопинговое образование – для кого?

- Спортсмены (особое внимание – на юных спортсменов)
- Персонал спортсмена
- Родители
- Спортивные чиновники
- Тренеры
- Медицинский персонал
- СМИ
- Другие лица



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОПИНГА

ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ ?

ДОПИНГ – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил



— основополагающий документ, регламентирующий деятельность в сфере борьбы с допингом



ВИДЫ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Профессиональное сотрудничество



НАЛИЧИЕ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ В ПРОБЕ



Запрещенный список -
перечень запрещенных в спорте субстанций и методов

! пересматривается минимум 1 раз в год



ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

КРИТЕРИИ ВКЛЮЧЕНИЯ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

- Улучшение спортивных результатов
- Риск для здоровья спортсмена
- Противоречие духу спорта

- Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов



СЕРВИС ПО ПРОВЕРКЕ ПРЕПАРАТОВ

РУСАДА

[Скрининг](#)

[Библиотека](#)

[Справка](#)

Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список ВАДА

Тип пользователя *

Выберите...
Выберите тип пользователя

Вид спорта *

Вид спорта
Укажите вид спорта

Период

Любой

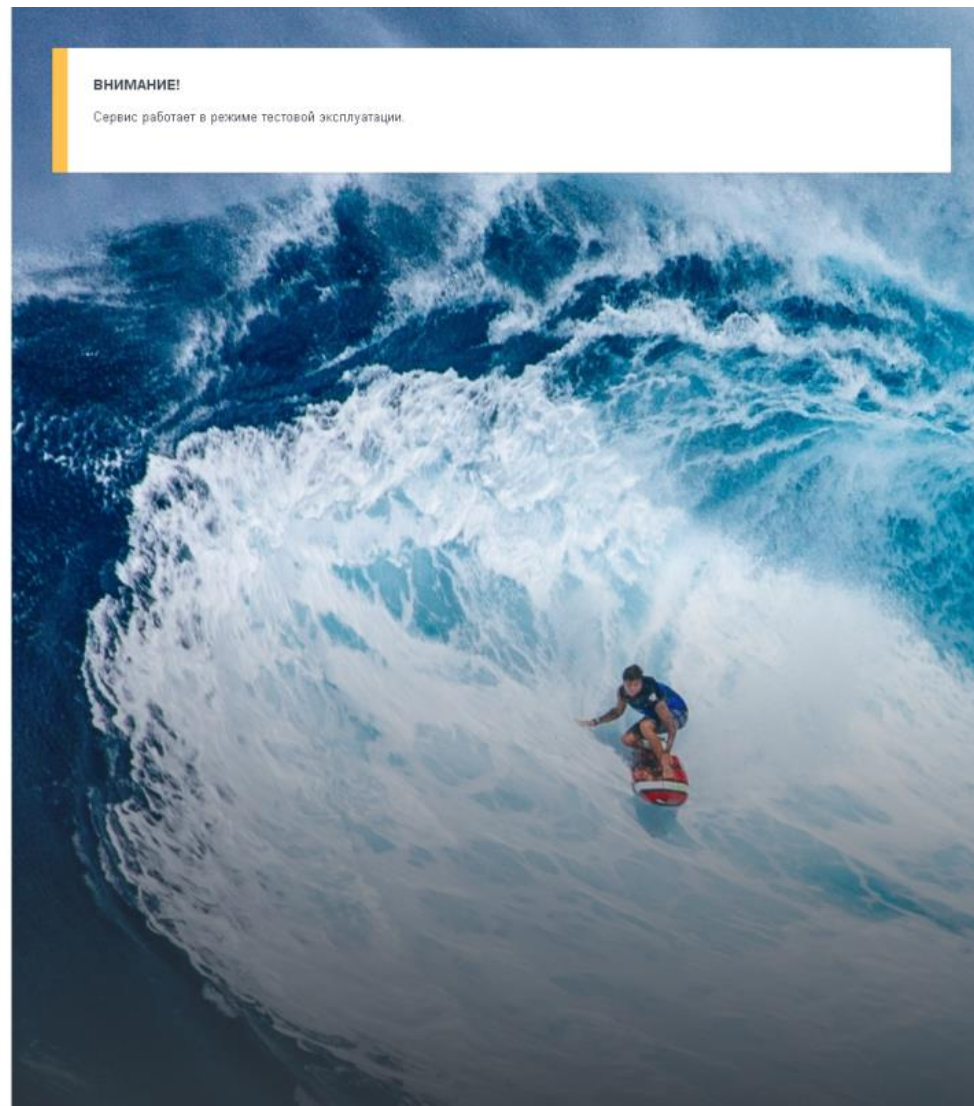
Пол

Не указан Женский Мужской

Препарат или субстанция *

Препарат/субстанция

[Задать вопрос](#)



list.rusada.ru



СЕРВИС ПО ПРОВЕРКЕ ПРЕПАРАТОВ

РУСАДА

[Скрининг](#)

[Библиотека](#)

[Справка](#)

Теперь сервис доступен и в [мобильном!](#)

Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список ВАДА

Тип пользователя *

Спортсмен

Вид спорта *

Фристайл

Период

Любой

Пол

Не указан Женский Мужской

Препарат или субстанция *

ПИКОВИТ табл.

Найдено предупреждений: 0

2 June 2017 10:27 Номер запроса: XAB0124938



Предупреждений не найдено!

ПИКОВИТ табл. не входит в запрещенный список ВАДА для вида спорта
Фристайл.



СЕРВИС ПО ПРОВЕРКЕ ПРЕПАРАТОВ

РУСАДА

[Скрининг](#)

[Библиотека](#)

[Справка](#)

Теперь сервис доступен и в [мобильном!](#)

Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список ВАДА

Тип пользователя *

Спортсмен

Вид спорта *

Фристайл

Период

Любой

Пол

Не указан

Женский

Мужской

Препарат или субстанция *

КОМПЛИВИТ табл.

Найдено предупреждений: 1

2 June 2017 10:26 Номер запроса: RRX0124934

Виды спорта:

Все виды

Период:

Соревновательный

Внесоревновательный

Пол:

Мужской

Женский

Предупреждение

Препарат "КОМПЛИВИТ табл." содержит субстанцию "Кобальт", которая включена в запрещенный список WADA (класс S2.2).

Примечания

Субстанция "Кобальт" запрещена к приему всем спортсменам в соревновательный и во внесоревновательный периоды во всех видах спорта.

Классификация ВАДА

[Стабилизаторы гипоксия индуцируемого фактора \(HIF\) \(S2.2\)](#)

Что делать, если препарат запрещен?

Следуйте указаниям [процедуры получения разрешения на терапевтическое использование](#).



[Задать вопрос](#)



БЕСПЛАТНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ IOS И Android

Антидопинг ПРО

[Дополнительно от данного разработчика](#)

От **Laboratoriya Element OOO**

Откройте iTunes, чтобы купить и загрузить приложения.



Описание

Приложение проводит проверку препаратов на вхождение в Запрещенный список ВАДА.

Приложение «Антидопинг ПРО»:

[Веб-сайт Laboratoriya Element OOO](#) [«Антидопинг ПРО» – поддержка](#) [...Еще](#)

Что нового в версии 1.0.1

Спасибо за использование Антидопинг ПРО! Мы регулярно обновляем наше приложение, делая его лучше и стабильнее.

[View in iTunes](#)

Приложение для iPhone и iPad

Бесплатно

Категория: [Здоровье и фитнес](#)

Обновлено: 23.03.2017

Версия: 1.0.1

Размер: 12.2 МБ

Языки: русский, английский

Разработчик: Laboratoriya Element OOO

© ООО Лаборатория Элемент

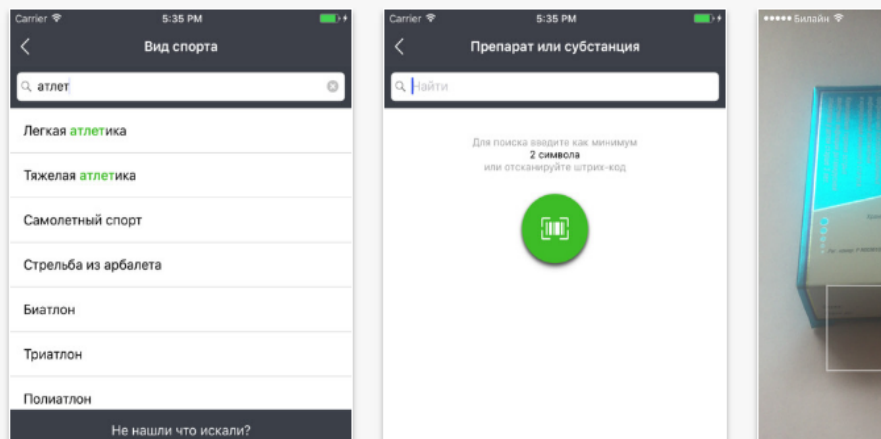
Возраст 12+

Редко/умеренно встречающиеся сцены медицинской/лечебной тематики

Совместимость: Требуется iOS 8.0 или более поздняя версия. Совместимо с iPhone,

Снимки экрана

iPhone | iPad



Антидопинг ПРО

Element Lab Спорт

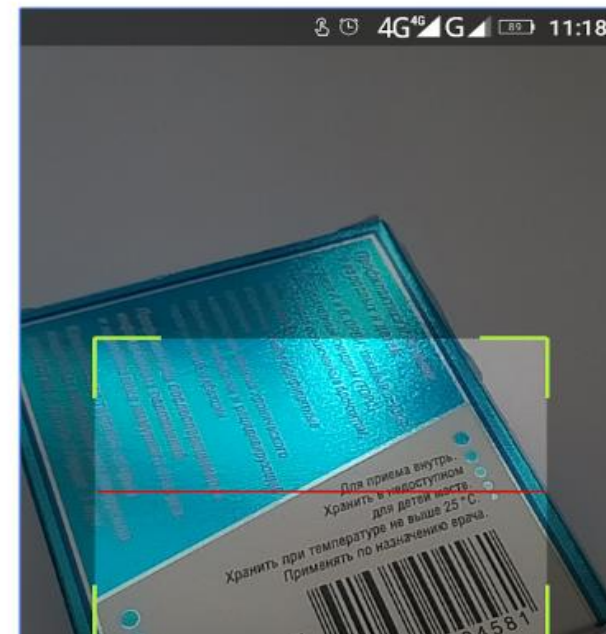
★★★★★ 30

3+

Приложение совместимо с некоторыми из ваших устройств.

[Добавить в список желаний](#)

[Установить](#)





РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

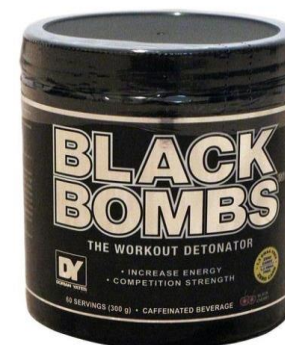
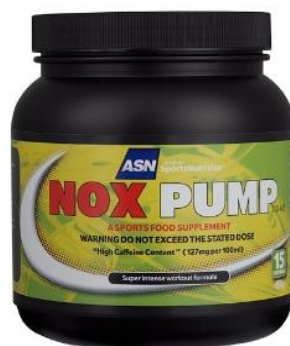
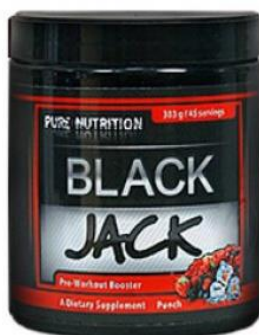




НАЛИЧИЕ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ В ПРОБЕ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

! МЕТИЛГЕКСАМИН! (СТИМУЛЯТОР)



Black Jack, Nox pump, Neurocore, Endoburn, Oxy elite pro, Black bombs и др.



ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ В БАДАХ

Over-the-counter products that contain methylhexanamine:

- **DynaPep** (US) Mfg: Dynapep. Listed ingredients: [caffeine](#), **2-amino-4-methylhexane**, conjugated linoleic acid, B-12, chromium polynicotinate.
- **Ergolean Amp 2** (US) Mfg: ErgoPharm. Listed ingredients: caffeine, zingerone, raspberry ketone, coleus forskohlii extract, green [coffee](#) bean extract, **dimethylpentylamine**, fursultiamine, evodiamine, kaempferol.
- **IBE X-Force** (US) Mfg: Innovative Body Enhancement. Listed ingredients: caffeine, **methylhexanamine**, sulbutiamine.
- **NitroX** (Netherlands) Mfg: DNX. Listed ingredients: **Geranium oil**, vitamin B12, chromium(III)chloride, caffeine.
- **Jack3d Carnosine ATP Augmentor** (US) Mfg: USP Labs. Listed ingredients: arginine, creatine, beta alanine, caffeine, **1,3-Dimethylamylamine**, shizandrol A.
- **Sunrise** (Worldwide except NZ) Mfg: unknown. Listed ingredients: "99.9% pure DMAA"
- **Hummer** (New Zealand, UK) Mfg: LightYears. Listed ingredients: Hamelia patens, **Pelargonium graveolens**, Polygonum multiflorum, Paulinia cupana, Citrus aurantium, "an amino acid blend"
- **Hummer** (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: caffeine, Citrus aurantium extract, **Pelargonium graveolens extract**, [Salvia sclarea](#) extract, Piper nigrum extract, L-phenylalanine, vitamin c, "tableting aids"
- **Diablo Strong as Hell** (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: caffeine, clary sage, Citrus aurantium, **Pelargonium graveolens**, Polygonum multiflorum, Theobroma cacao, "free form amino acids"
- **Storm** (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: caffeine, Citrus aurantium extract, **Pelargonium graveolens extract**, Piper nigrum extract, Theobroma cacao extract, Hordeum vulgare extract, vitamin C, "tableting aids"
- **Hypnotic** (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: guarana, **geranium extract**, [poppy](#) seed, calcium, magnesium and "tableting aids".
- **Exotic** (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: caffeine, Citrus aurantium, Theobroma cacao, **Pelargonium graveolens**, Salvia



ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ В БАДАХ

- *Giggle* (Australia) Mfg: LightYears. Listed ingredients: guarana, **Geranium extract**, calcium, magnesium, "tableting aids"
- *Clearshot 3X Concentrate* Mfg: E-Pharm. Listed ingredients: L-citrulline malate, zingerone, caffeine, **geranamine**
- *Buzzz* (Australia) Mfg: Legal Highs. Listed ingredients: L-citrulline malate, zingerone, caffeine, **geranamine**
- *Vegas Nights* (New Zealand) Mfg: Enjoi Products. Listed ingredients: Hamelia patens, **Pelargonium graveolens**, Polygonum multiflorum, Paulinia cupana, Citrus aurantium, "amino acids"
- *Diablo XXX* (US) Mfg: AM-HI-CO. Listed ingredients: Vitamins B1, B5, B6, Hamelia patens, **Pelargonium graveolens**, kola nut extract, "amino acid blend", magnesium stearate
- *Exotix Super* (Europe) Mfg: AM-HI-CO. Listed ingredients: Vitamins B1, B5, B6, Hamelia patens, **Pelargonium graveolens**, kola nut extract, "amino acid blend", magnesium stearate
- *Charged* (New Zealand) Mfg: A-Class. Listed ingredients: Citrus aurantium, Theobroma cocoa, Guarana, **Pelagornium graveolens**, caffeine
- *Phat Freddy's Tripsta* Mfg: Party Shnacks. (New Zealand) Listed ingredients: caffeine, green tea extract, **geranium extract**, yerba mate, guarana, capsaicin, kaia nut, ginseng, gelatin, stearic acid, magnesium stearate, titanium dioxide
- *Groove* (Worldwide) Mfg: London Underground. Listed ingredients: **Synthetic equivalent of standardised Geranium oil extract**, poppy seed, magnesium sterate, dicalcium phosphate
- *Crank'd* (New Zealand) Mfg: A-Class. Listed ingredients: caffeine, "free form amino acids", "antioxidants", guarana, green tea, cocoa, Citus aurantium, **Pelargonium graveolens (synthetic equivalent)**
- *Redd Hearts* (New Zealand) Mfg: A-Class. Listed ingredients: caffeine, Citrus aurantium, Griffonia simplicifolia, Hordeum vulgare, **Pelargonium graveoleons (synthetic equivalent)**, Piper nigrum, Salix alba, Salvia sclarea, Theobroma cocoa, "free form amino acids", vitamin C
- *Red E* (Worldwide) Mfg: Future Highs. Listed ingredients: unknown. There is an informal report that these contain caffeine and **DMAA**
- *Trance* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: Griffonia seed extract, caffeine, **geranium extract**, sodium chloride, magnesium aspartate,



ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ В БАДАХ

- *Trance* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: Griffonia seed extract, caffeine, **geranium extract**, sodium chloride, magnesium aspartate, calcium ascorbate, "amino acid blend"
- *Envy* (Europe) Mfg: unknown. Listed ingredients: Hamelia patens, **Pelargonium graveollens**, Polygonium multiflorum, Paulina cupana, Theobroma cacao, clary sage, Citrus aurantium, vitamins B and C, "amino acids", "tableting agents", "permitted colour coating"
- *Bliss Bomb* (Europe) Mfg: Cosmic Party Productions. Listed ingredients: caffeine, "free form amino acids (l-tyrosine, l-phenylalanine)", griffonia seed extract, **pelargonium extract (synthetic equivalent)**, Citrus aurantium extract, vitamin B6, "tableting aids"
- *Dr. Feelgood* (Europe) Mfg: Cosmic Party Productions. Listed ingredients: caffeine, Theobroma cacao extract, **pelargonium extract (synthetic equivalent)**, Hordeum vulgare extract, Citrus aurantium extract, clary sage extract, griffonia seed extract.
- *Space Trips* Mfg: unknown. Listed ingredients: galangal, **geranamine**, Citrus aurantium, caffeine, piperine
- *Fast Lane* Mfg: unknown. Listed ingredients: **DMAA**, Camellia sinensis, piperine, epimedium, [passion flower](#)
- *Colours* (UK) Mfg: unknown Listed ingredients: **1,3-dimethylamylamine**, methylmesembrine
- *Cosmic* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: **geranium**, Citrus aurantium, choline bitartrate, caffeine, "mineral blend", "amino blend", synephrine, vitamin C, "absorbers", "tableting aids"
- *Mythic* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: **geranium**, Glacine, Citrus aurantium, caffeine, "mineral blend", "amino blend", synephrine, vitamin C, "absorbers", "tableting aids"
- *Supasonic* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: **geranium**, caffeine, "mineral blend", "amino blend", vitamin C, "absorbers", "tableting aids"
- *Angelic* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: **geranium**, caffeine, "mineral blend", "amino blend", vitamin C, "absorbers", "tableting aids"
- *Move* (UK) Mfg: London Underground. Listed ingredients: "**Synthetic equivalent of standardized geranium oil extract**", caffeine, magnesium stearate, dicalcium phosphate
- *Revive* (UK) Mfg: Enjoi. Listed ingredients: **geranium**, caffeine, "mineral blend", "amino blend", vitamin C, "absorbers", "tableting aids"
- *Pure Go-E Party Pills* (Netherlands) Mfg. Cosmic Party Products. Listed ingredients: caffeine, Theobroma cacao extract, Hordeum

ОТКАЗ И ИНОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ СДАЧИ ПРОБЫ



РУСАДА DOPING CONTROL NOTIFICATION
УВЕДОМЛЕНИЕ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОЦЕДУРЫ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

1. ATHLETE INFORMATION • ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНЕ

FAMILY NAME / ФАМИЛИЯ: Макаров GIVEN NAME / ИМЯ: Макар DATE OF BIRTH / ДАТА РОЖДЕНИЯ: []/[]/[]

NATIONALITY / СТРАНА: Россия SPORT / ВИД СПОРТА: Личный спорт

ADDRESS / АДРЕС: [] CITY / ГОРОД: [] STATE / ОБЛАСТЬ: []

COUNTRY / СТРАНА: [] CONTACT TEL / КОНТ. ТЕЛЕФОН: [] COACH'S NAME / ИМЯ ТРЕНЕРА: []

2. NOTIFICATION • УВЕДОМЛЕНИЕ

TYPE OF TEST REQUIRED / ВИД ПРОБЫ: [] DATE / ДАТА: []/[]/[] COUNTRY / СТРАНА: [] CITY / ГОРОД: [] TIME / ВРЕМЯ: []

I HEREBY ACKNOWLEDGE THAT I HAVE RECEIVED AND READ THIS NOTICE (INCLUDING SECTION 1 OVERLEAF), AND I CONSENT TO PROVIDE SAMPLE(S) AS REQUESTED. I UNDERSTAND THAT FAILURE OR REFUSAL TO PROVIDE A SAMPLE MAY CONSTITUTE AN ANTI-DOPING RULE VIOLATION.
Я ПОДТВЕРЖДАЮ, ЧТО ПОЛУЧИЛ И ПРОЧЕЛ ЭТО УВЕДОМЛЕНИЕ (ВКЛЮЧАЯ Л. 1 НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ), И Я СОГЛАСЕН НА СДАЧУ ПРОБЫ УСТАНОВЛЕННЫМ ПОРЯДКОМ (Я ПОНИМАЮ, ЧТО НАРУШЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ СДАЧИ ПРОБЫ ИЛИ ОТКАЗ ОТ СДАЧИ ПРОБЫ ЯВЛЯЮТСЯ НАРУШЕНИЕМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ).

IF SAMPLES ARE TESTED / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ: []

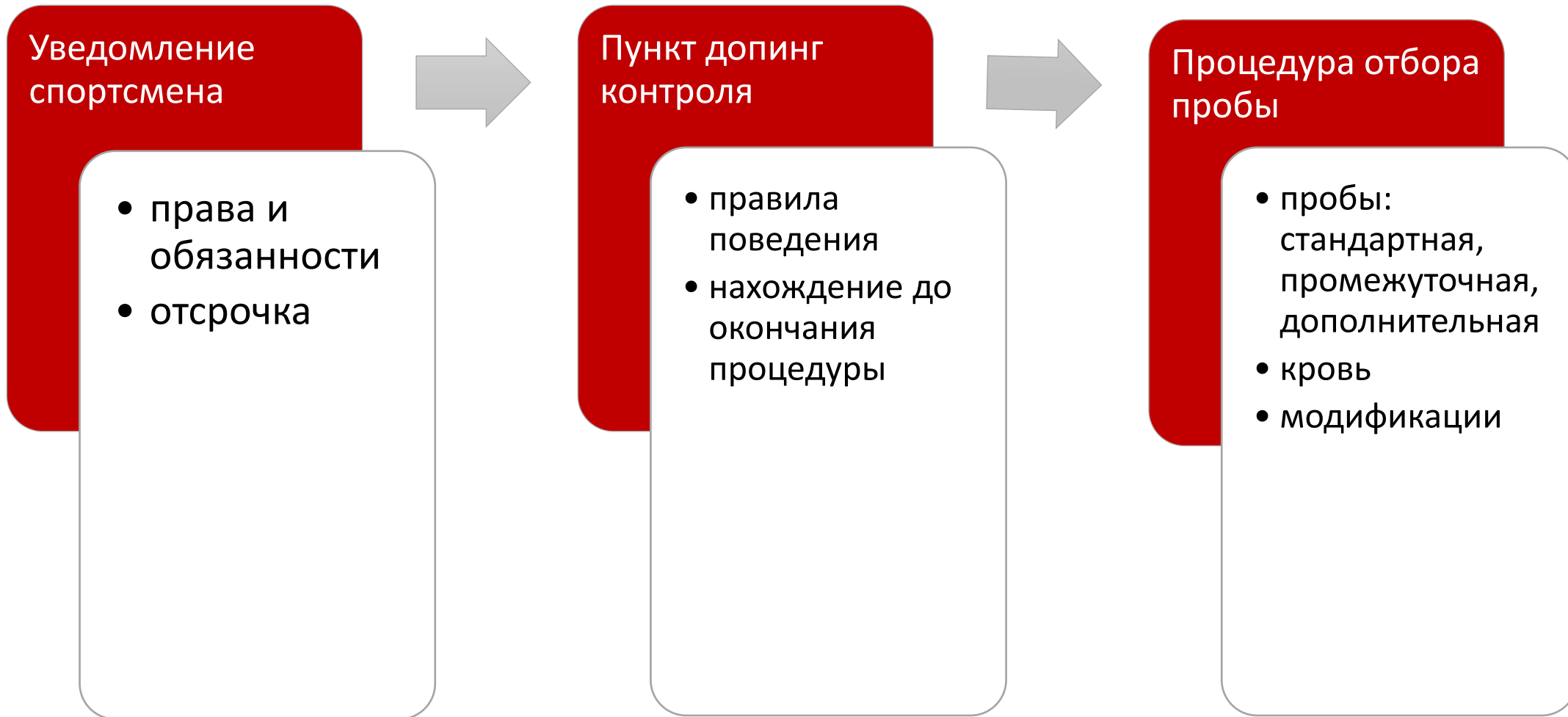
CO-SIGNATURE NAME / ИМЯ ПОДСИДЧИКА: []

CO-SIGNATURE SIGNATURE / ПОДСИДКА ПОДПИСЬ: []

«Я подтверждаю, что получил и прочел это уведомление и я согласен на сдачу пробы установленным порядком (я понимаю, что нарушение процедуры сдачи пробы или отказ от сдачи пробы являются нарушением антидопинговых правил)».



ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ





ПРИЧИНЫ ОТСРОЧКИ НЕМЕДЛЕННОЙ ЯВКИ СПОРТСМЕНА НА ПУНКТ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

106

Необходимость:

- окончания тренировочного процесса (после уведомления спортсмена в период тренировки)
- переодевания в более комфортную одежду
- забрать документ, удостоверяющий его личность
- присутствия на награждении победителей соревнований
- участия в пресс-конференции после соревнований
- участия в дальнейших стартах



ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНА

Имеет право на:

- представителя
- переводчика
- конфиденциальность
- информированность о деталях процедуры допинг-контроля
- подачу запроса об отсрочки прохождения процедуры по уважительным причинам
- запрос на модификации для спортсменов с ограниченными возможностями или для несовершеннолетних спортсменов

Обязан:

- оставаться в поле зрения шаперона с момента уведомления до момента прибытия на пункт допинг-контроля
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля и выполнять все требования, связанные с процедурой допинг-контроля, если нет необходимости в отсрочке
- соблюдать все необходимые требования (спортсмен не должен принимать душ и ходить в туалет до завершения процедуры допинг контроля)



ОБЛАДАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫМИ СУБСТАНЦИЯМИ И МЕТОДАМИ

Имеет ли спортсмен право хранить препарат, содержащий запрещенную субстанцию, или запрещенный метод?

НЕТ, ни спортсмен, ни тренер

ТОЛЬКО ВРАЧ для оказания экстренной медицинской помощи !

Исключение –
наличие у спортсмена
разрешения на ТИ!

запрещенный
препарат





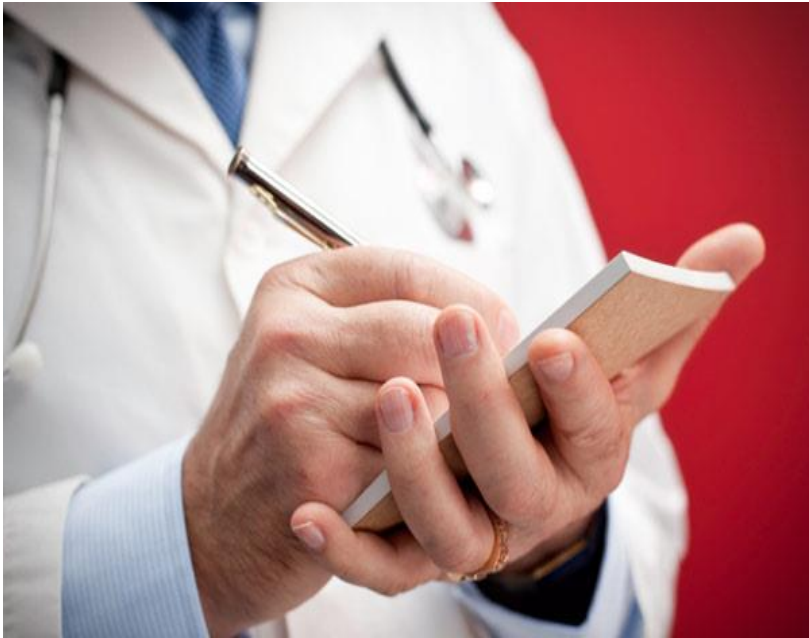
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ



Период дисквалификации может быть
пожизненным!



НАЗНАЧЕНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА НАЗНАЧЕНИЯ



Исключение – наличие у спортсмена разрешения на ТИ!



ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.
 - нейроэндокринные заболевания
 - инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия
 - диабет
 - повышенное потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака.
 - повышенный риск тромбоза
 - инсульт
- И множество других негативных последствий



РОЛЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРСОНАЛА СПОРТСМЕНА

- Знать и действовать в соответствии с антидопинговыми правилами
- Использовать своё влияние на спортсменов с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу
- Сотрудничать при реализации антидопинговых программ

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ ТО, КАК ВСЕ
НАЧИНАЛОСЬ, НО МОЖНО
ИЗМЕНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ!!!**

Уважаемый читатель!

В следующем выпуске научно-методического Вестника «Хоккей» будут размещены и опубликованы материалы семинаров и научно-практических конференций не вошедшие в Вестник №8.