В Тюмени стартовал семинар по вопросам психологической подготовки спортсменов-лыжников и биатлонистов

Воспитанники и тренеры тюменской Областной спортивной школы олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л. Н. Носковой, тренеры спортивных учреждений юга Тюменской области проводят летний период с пользой.

В ближайшие два дня они принимают участие в семинаре-тренинге по психологической подготовке лыжников и биатлонистов, который стартовал сегодня на базе ЦЗВС “Жемчужина Сибири”.

В качестве эксперта выступает НИИ ДЭУ СибГУФК в лице кандидата биологических наук Елены Реуцкой. В рамках семинара специалисты обсудят результаты тестирования лыжников-гонщиков и биатлонистов, проведенные за несколько дней до мероприятия. В частности, оценят скоростно-силовые возможности, выносливость мышц плечевого пояса на лыжном эргометре Concept SkiErg2, результаты ЭКГ сердца до и после нагрузки, психофизиологического исследования и другие параметры. Немаловажное значение уделяется эмоционально-волевой сфере спортсменов.

Программа второго дня семинара включает рассмотрение психогенетических исследований психического дизонтогенеза при занятиях спортом, а также особенностей влияния гормональных изменений на психику спортсменов с учетом пола. Система осознания движений, о которой расскажет спикер, поможет спортсменам снять телесные блоки и зажимы, повышая тем самым свои функциональные возможности.