

Методический семинар по подготовке спортсменов-лучников



В воскресенье, 16 октября, в Центре боевых искусств состоялся методический семинар для тренеров на тему «Особенности подготовки спортсменов лучников».

Семинар проводил Заслуженный тренер России, тренер сборной команды России по стрельбе из лука, мастер спорта международного класса Балта Санданов. В мероприятии приняли участие тренеры и ведущие спортсмены отделения стрельбы из лука Центра боевых искусств, а также наши друзья-лучники из Вологды.

Стрельба из лука – постоянно набирающий популярность олимпийский вид спорта, с каждым годом привлекающий всё больше людей всех возрастов. В связи с этим и тема семинара выбрана не случайно – основной акцент был сделан на особенностях подготовки спортсменов лучников в первый год обучения.

Подробно были рассмотрены основы и этапы освоения олимпийского выстрела, общая и спортивная физическая подготовка для спортсмена лучника, а также упражнения для корректировки распространённых ошибок при выполнении выстрела.

Семинар получился насыщенным, информативным и, без сомнения, полезным для участников. Надеемся, что впредь подобная практика передачи опыта от ведущих тренеров страны станет регулярной!

Также напоминаем, что набор в группы стрельбы из лука в Центре боевых искусств открыт для взрослых и детей с 11 лет! Занятия в осенне-зимний период проходят в «Доме чемпионов» (неформальное название главного здания Центра боевых искусств) по адресу: ул. Труда, 33а. Вся информация по расписанию и записи можно узнать на сайте <http://martial-center.ru/> и по телефону 555-113.

Информация ЦБИ города Череповца