Published on *Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области* (https://www.xn---35-rdd4bdgjddod3c.xn--p1ai)

Внимание спортсменов и тренеров! Материалы с научно-методического семинара



В Центре спортивных технологий Москомспорта (ул. Советской Армии, д. 6) прошел очередной научно-методический семинар для тренеров по следующим темам:

1. **Развитие уверенности спортсмена в себе**

Взаимосвязи уверенности спортсмена в себе и соревновательных результатов. Оценка уровня уверенности в себе. Уверенность в себе и тревога. Командная уверенность. Уверенность в себе тренера. Стратегии развития уверенности в себе. Методы поддержания уверенности в себе в соревновательных условиях.

2. **Экономичность бега и эффективность вело-педалирования: стратегии улучшения**

Оценка экономичности бега и эффективности вело-педалирования. Общая эффективность, чистая эффективность, рабочая эффективность, дельта-эффективность в беге и велоспорте. Силовые воздействия. Тренировки на выносливость. Диетологические воздействия. Биомеханические аспекты. Гипоксические и термальные воздействия.

Ведущий семинара - Михаил Анатольевич Виноградов, главный специалист Научно-методического отдела ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, заслуженный тренер России по спортивному ориентированию, главный тренер норвежского клуба «Halden Skiklubb» (2011-2012 г.), кандидат экономических наук, доцент.

Презентации Развитие уверенности спортсмена в себе Экономичность бега и эффективность вело-педалирования: стратегии улучшения