

Тренировочный дневник и журнал восстановления спортсмена. Научно-методический семинар для тренеров. Видео.



17 сентября 2020 года состоялся очередной научно-методический семинар для тренеров по темам:

1. Тренировочный дневник и журнал восстановления спортсмена.

Необходимость мониторинга в спорте. Тренировочная нагрузка. Показатели спортивной работоспособности. Измерения уровня утомления. Показатели восстановления. Обзор дневника тренировок Олимпиаoppen (Норвегия). Ведущий семинара - Виноградов Михаил Анатольевич, заслуженный тренер РФ, ведущий специалист Отдела комплексного научно-методического сопровождения спортсменов ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, главный тренер норвежского клуба «Halden Skiklubb» (2011-2012 г.), кандидат экономических наук, доцент.

2. Создание электронного дневника спортсмена на базе Google

Пошаговая инструкция создания дневника в Google.Формах и автоматический расчет и аналитика в Google.Таблицах. Интерпретация полученных данных. Возможности Google Data Studio. Анонс новой услуги ЦСТ - Этапный контроль тренировочных нагрузок.

Ведущий семинара - Ваваев Александр Владимирович, начальник управления научно-методического сопровождения ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, рук. КНГ сборной России по скалолазанию, кандидат биологических наук.

Видео семинара

<https://www.youtube.com/watch?v=FmAbw0D76L4>

[Дневник спортсмена и журнал восстановления.pdf](#)

[Ваваев - Спортивный дневник в Google.pdf](#)

Источник: [Центр спортивных технологий Москомспорта](#)