

Дистанционная смена. Готовность к продолжительному тренировочному процессу (пулевая стрельба)

06 и 07 ноября 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 4 спортсмена и старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе Сотников Александр Егорович. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Программа состоит из освоения взаимосвязанных тем «Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния» и «Мобилизация психологических резервов».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической подготовки в режиме «мобилизация-расслабление», сохранения оптимального мотивационно-энергетического потенциала.