

### **Дистанционная смена. Психология спорта (вольная борьба)**

23 и 24 октября 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 10 спортсменов и старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юношей Сивцев Кузьма Афанасьевич. 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.