PRO SPORT PERFORMANCE

Rule the game!

Тема семинара:

«Психорегулирующие тренировки в спортивной подготовке»

Ведущая: **Амина Мухаметшина**

Даты: **5-7 ноября**

Время: **10.00-17.00 (каждый день)**

Место: **г. Астана, пр. Туран, 57 (конференц-зал ледовой арены «Барыс»)**

Стоимость участия: **50 000 ТГ**

Резюме

Спортивный психолог, нейропсихолог, нейрореабилитолог

— Спортивный психолог хоккейных клубов «Ак Барс», «Барс», «Ирбис»

— Полное психологическое сопровождение спортсмена, направленное на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний, для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступления в них

— Автор программ, методических разработок и практических рекомендаций:

- «Родители и дети в спорте»;
- «Психологические особенности подросткового и юношеского возраста»;
- «Роль целеполагания в достижении спортивного мастерства спортсменов-хоккеистов»;
- «Целеполагание как ресурс повышения эффективности деятельности спортсмена»;
- «Аддикции (зависимости) в спорте»;
- «Сон. Восстановиться до рассвета»;
- «Эмоциональный интеллект в спорте»;
- «Агрессивность и контроль»;
- «Восстановление спортсмена. Влияние психических показателей и окружения на срок восстановления»;
- «Взаимосвязь дыхания и восстановления. Концентративное расслабление».

— Опыт работы:

- Горячая линия: Психологическая помощь для пациентов с COVID-19 и их близких;
- ФАУ МО РФ ЦСКА;

- Женский волейбольный клуб «Динамо»;
- МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Атлетика»;
- Индивидуальные консультации спортсменов высокого класса – командная и индивидуальная работа со спортсменами;
- Реабилитационный центр для детей с пороками сердца ФГБУ НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева Минздрава России;
- АНО «Академия хоккея «Ак барс» им. Ю.И. Моисеева»;
- АНО Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года в г. Казани – спортивный судья первой категории по легкой атлетике

Программа семинара

День 1
Функциональное состояние: что и зачем? • Методы диагностики и оценки навыков психологической саморегуляции • Состояния сниженной работоспособности
День 2
• Нервно-мышечная релаксация. История возникновения и формирования метода • Принципы построения упражнений по методике нервно-мышечной релаксации и непосредственные эффекты их использования
День 3
• Тренировка домашнего задания «Сеанс психологической саморегуляции ФС» • Формулы самовнушения как упражнения аутогенной тренировки (теория + практика)

Записаться на курс:

+7 (701) 863-50-10

+7 (702) 262-13-85