



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф.ЛЕСГАФТА,САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ, ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ |

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА

Типы нагрузок	02
Физические качества	02
Спортивное профилирование	02
Психодиагностические методики	03

ПРОГРАММА БАЗОВОГО ОТБОРА

Типы нагрузок	04
Физические качества	04
Спортивное профилирование	05
Психодиагностические методики	06

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Типы нагрузок	07
Физические качества	08
Травматизм	12
Уровень физической регенерации	13
Склонность к рабочей гипертрофии	14
Эффективность диет	14
Психодиагностические методики	15

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

Стойкости костной ткани к механическому воздействию	16
Состояние костной ткани	17
Уровень секреции гормонов	17
Качество протекания фаз восстановления	17
Склонность к набору веса	18
Оценка индивидуальных показателей	19

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА

объединяет комплекс психологических и педагогических тестов, медико-биологическую оценку с генетическим анализом.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

в себя консультации спортивного психолога, спортивного врача и тренера-консультанта по виду спорта.

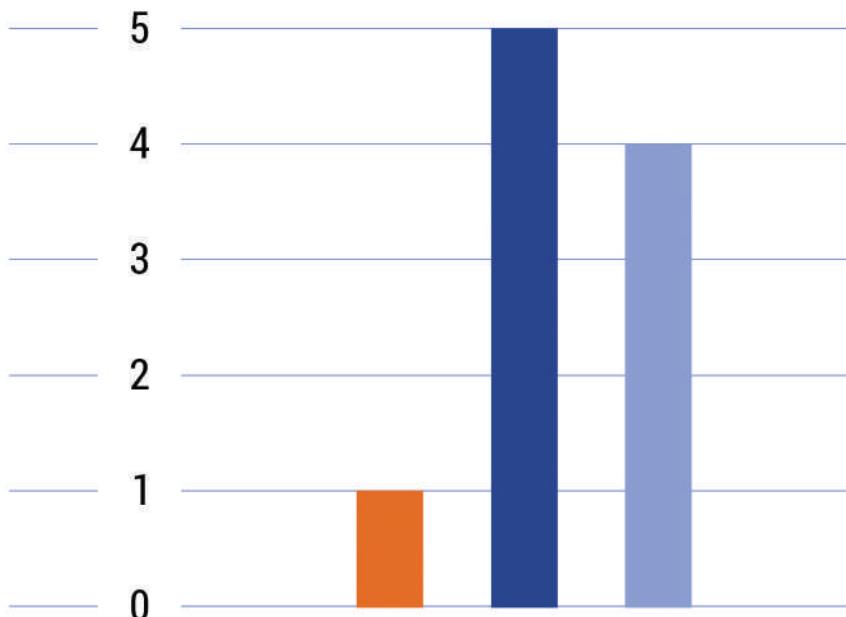
ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА

для желающих заниматься физической культурой или спортом.

ПРОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ

определить заданные наследственностью склонности к различным типам физических нагрузок (аэробные, анаэробные, смешанные); исследовать и оценить ряд важных для физической активности индивидуальных показателей (соотношение типов мышечных волокон, склонность мышечной ткани к гипертрофии, скорость прохождения нервных импульсов, межмышечная координация, секреция анаболических гормонов, действие сосудосуживающих факторов); выявить базовую предрасположенность к различным видам спорта (скоростно-силовые, сложнокоординационные, циклические виды спорта, спортивные единоборства, многоборья, спортивные игры) или дать рекомендации по тренировочному процессу, а также склонность к проявлению физических качеств (сила, выносливость).

ПРИМЕР ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПО ГЕНЕТИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ:



АНАЭРОБНЫЕ

5 НАИБОЛЬШАЯ
СКЛОНОСТЬ
БАЛЛОВ

СМЕШАННЫЕ

4 ВЫСОКАЯ
СКЛОНОСТЬ
БАЛЛА

АЭРОБНЫЕ

1 ОТСУСТВИЕ
СКЛОНОСТИ
БАЛЛ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг качеств, в которых есть высокая склонность)

- 1 Взрывная сила
- 2 Динамическая сила

СПОРТИВНОЕ ПРОФИЛИРОВАНИЕ

Генетически-заданная предрасположенность к занятию различными видами спорта (рейтинг по группам)

- 1 Скоростно-силовые виды спорта
- 2 Спортивные единоборства
- 3 Сложнокоординационные виды спорта

ПРОГРАММА | ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА |

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СЕКТОРОМ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ, ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НГУ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА (для желающих заниматься спортом)

ЦЕЛЬ	Выявить предрасположенность к различным видам спорта
ОБЪЕМ ТЕСТИРОВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Теппинг-тест - Стабилометрия - Исследование времени реакции реакция на движущийся объект - Оценка точности воспроизведения параметров движения (время, пространство и усилие) - Корректурная проба - Методика Шульте - Субтесты Векслера - Методика «Мотивы начала/продолжения занятий спортом»



ВРЕМЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ

ПСИХОДИАГНОСТИКА: НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАСА ДЛЯ ГРУППЫ 2-3 ЧЕЛОВЕКА
ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ: НЕ МЕНЕЕ 25 РАБОЧИХ ДНЕЙ

ПРОГРАММА БАЗОВОГО ОТБОРА

ПРОГРАММА БАЗОВОГО ОТБОРА

объединяет комплекс психологических и педагогических тестов, медико-биологическую оценку с генетическим анализом, включает в себя программу первичного отбора, а также комплекс по глубокой оценке спортивных качеств.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

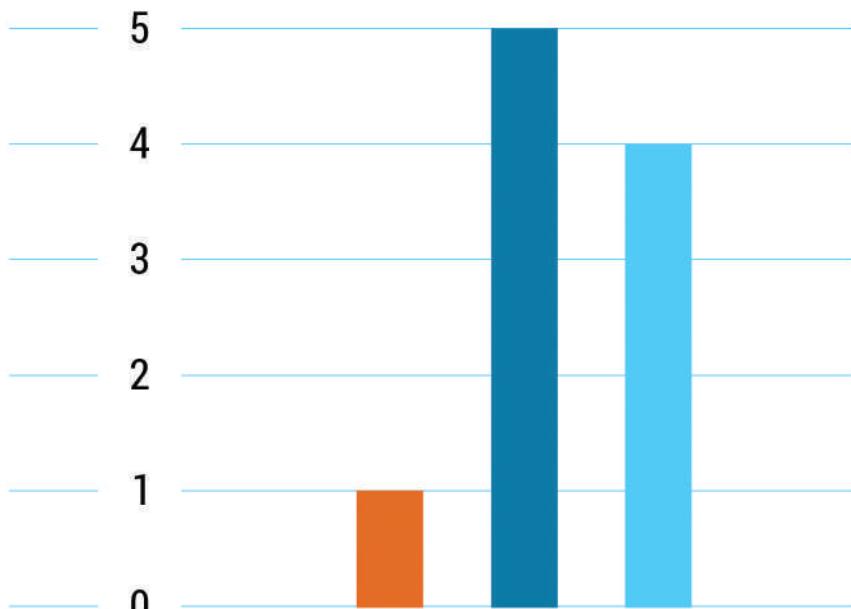
в себя консультации спортивного психолога, спортивного врача и тренера-консультанта по виду спорта.

ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА для занимающихся физической культурой или спортом на начальном уровне.

ПРОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ

определить заданные наследственностью склонности к различным типам физических нагрузок (аэробные, анаэробные, смешанные); исследовать и оценить ряд важных для физической активности индивидуальных показателей (соотношение типов мышечных волокон, склонность мышечной ткани к гипертрофии, скорость прохождения нервных импульсов, межмышечная координация, секреция анаболических и катаболических гормонов, действие сосудосуживающих факторов, ресинтез АТФ или особенности строения соединительной ткани и склонность к повышенному травматизму, восстановление организма после нагрузок, уровень задержки воды в организме); выявить базовую предрасположенность к различным видам спорта (скоростно-силовые, сложнокоординационные, циклические виды спорта, спортивные единоборства, многоборья, спортивные игры) или дать рекомендации по тренировочному процессу, а также склонность к проявлению физических качеств (сила, выносливость).

ПРИМЕР ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПО ГЕНЕТИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ:



АНАЭРОБНЫЕ

5 НАИБОЛЬШАЯ СКЛОНОСТЬ БАЛЛОВ

СМЕШАННЫЕ

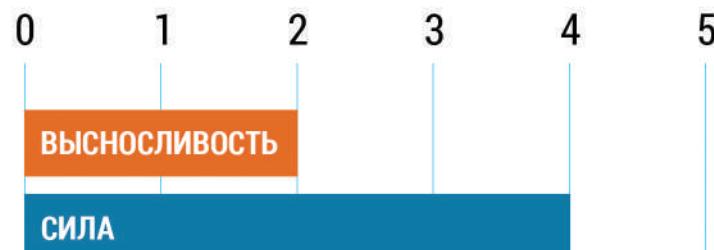
4 ВЫСОКАЯ СКЛОНОСТЬ БАЛЛА

АЭРОБНЫЕ

1 ОТСУСТВИЕ СКЛОНОСТИ БАЛЛ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Баланс силы / выносливость



ПРИОРИТЕТ СИЛЫ НАД ВЫНОСЛИВОСТЬЮ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг качеств, к которым есть высокая склонность)

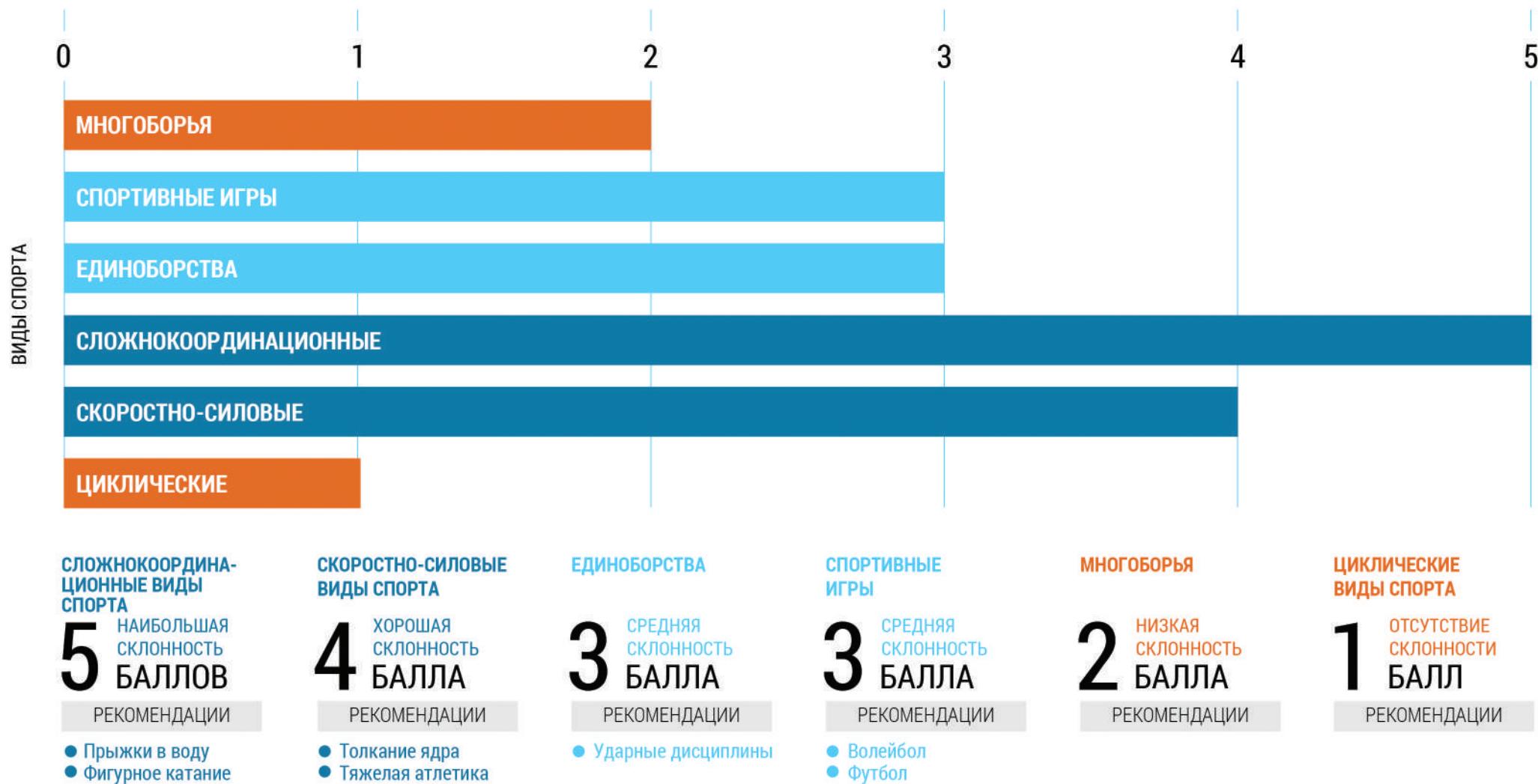
1 Взрывная сила

2 Динамическая сила

ПРОГРАММА | БАЗОВОГО ОТБОРА |

СПОРТИВНОЕ ПРОФИЛИРОВАНИЕ

Генетически-заданная предрасположенность к занятию различными видами спорта (рейтинг по группам)



ПРОГРАММА БАЗОВОГО ОТБОРА

06

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СЕКТОРОМ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ, ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НГУ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ПРОГРАММА БАЗОВОГО ОТБОРА (для занимающихся спортом на начальном уровне)

ЦЕЛЬ	Выявить базовую предрасположенность к различным видам спорта, а также склонность к проявлению физических качеств
ОБЪЕМ ТЕСТИРОВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none">- Циклические: время реакции, теппинг-тест, теппинг-тест дозированный- Сложнокоординационные: проба Ромберга, точность дозировки пространственных параметров- Единоборства: время реакции, РДО- Ситуационные: РДО, теппинг-тест (с учетом специфики вида спорта)- Корректурная проба- Методика Шульте- Субтесты Векслера- Интеллектуальная лабильность (10-12 лет в модификации Костроминой)- Информационный поиск.- Методика Стреляу (с подросткового возраста)- Методика «Идентификация с ролью спортсмена»- Шкала восприятия успеха (первичный отбор – как тенденция)- Исследование копинг-стратегий- Методика «На соревнованиях» А.Е.Ловягиной (10 -12 лет, взрослый вариант)- Методика «Мотивы начала/продолжения занятий спортом»

⌚ ВРЕМЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ

ПСИХОДИАГНОСТИКА: НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАСА ДЛЯ ГРУППЫ 2-3 ЧЕЛОВЕКА
ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ: НЕ МЕНЕЕ 25 РАБОЧИХ ДНЕЙ

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

объединяет комплекс психологических и педагогических тестов, медико-биологическую оценку с генетическим анализом, включает в себя программу базового отбора, а также комплекс по глубокой индивидуализации подготовки спортсмена.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

в себя консультации спортивного психолога, спортивного врача и тренера-консультанта по виду спорта.

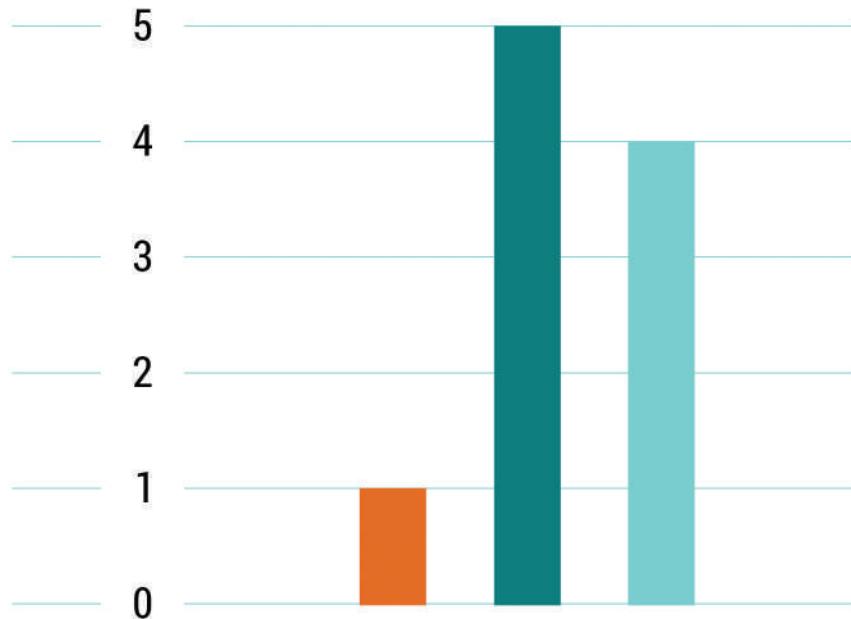
ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА

для занимающихся спортом на уровне не ниже спортивного совершенствования.

ПРОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ

определить заданные наследственностью склонности к различным типам физических нагрузок (аэробные, анаэробные, смешанные); исследовать и оценить ряд важных для физической активности индивидуальных показателей (соотношение типов мышечных волокон, склонность мышечной ткани к обычной и экстремальной гипертрофии, скорость прохождения нервных импульсов, межмышечная и внутримышечная координация, скорость восстановления мышечной ткани, усвоемость мышцами аминокислот, восстановление организма после нагрузок, ресинтез АТФ и его подробные характеристики, уровень задержки воды в организме, секреция анаболических и катаболических гормонов, действие сосудосуживающих факторов, частота и сила сердечных сокращений, особенности пищевого поведения, склонность к набору лишнего веса, особенности строения и восстановительные возможности соединительной ткани и склонность к повышенному травматизму), выявить предрасположенность к различным видам спорта с подробным рейтингом (более 90 видов), или дать подробные рекомендации по тренировочному процессу, а также склонность к проявлению физических качеств (разновидности силы, выносливости, гибкости, ловкости).

ПРИМЕР ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПО ГЕНЕТИЧЕСКОМУ АНАЛИЗУ:



АНАЭРОБНЫЕ

5 НАЙБОЛЬШАЯ СКЛОНОСТЬ БАЛЛОВ

СМЕШАННЫЕ

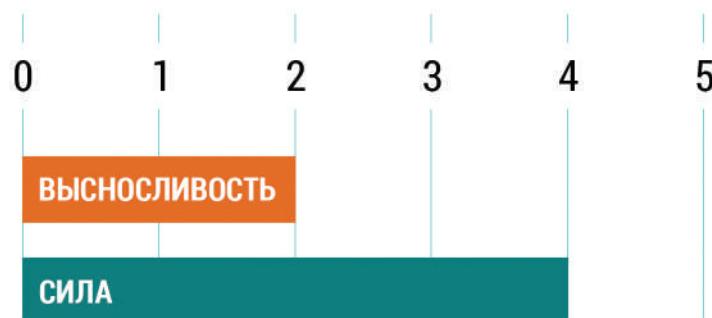
4 ВЫСОКАЯ СКЛОНОСТЬ БАЛЛА

АЭРОБНЫЕ

1 ОТСУСТИВЕНИЕ СКЛОНОСТИ БАЛЛ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Баланс сила / выносливость

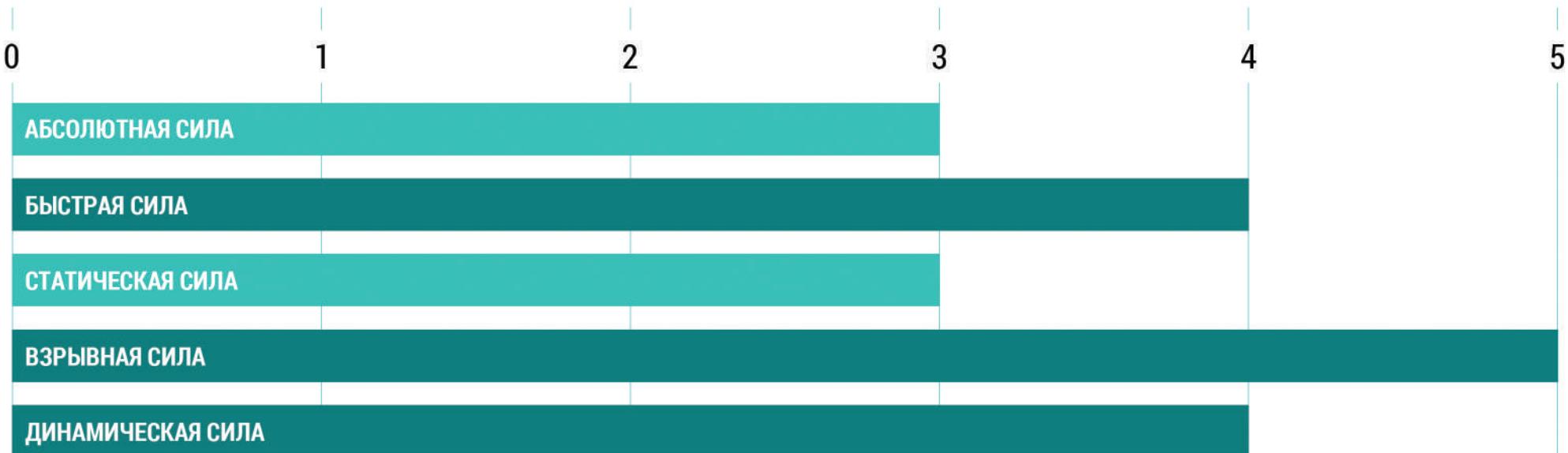


ПРИОРИТЕТ СИЛЫ НАД ВЫНОСЛИВОСТЬЮ

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг разновидностей силы)



ПРИОРИТЕТ НА РАЗВИТИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

АБСОЛЮТНАЯ СИЛА
3 СРЕДНЯЯ СКОЛОННОСТЬ БАЛЛА

БЫСТРАЯ СИЛА
4 ВЫСОКАЯ СКОЛОННОСТЬ БАЛЛА

СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА
3 СРЕДНЯЯ СКОЛОННОСТЬ БАЛЛА

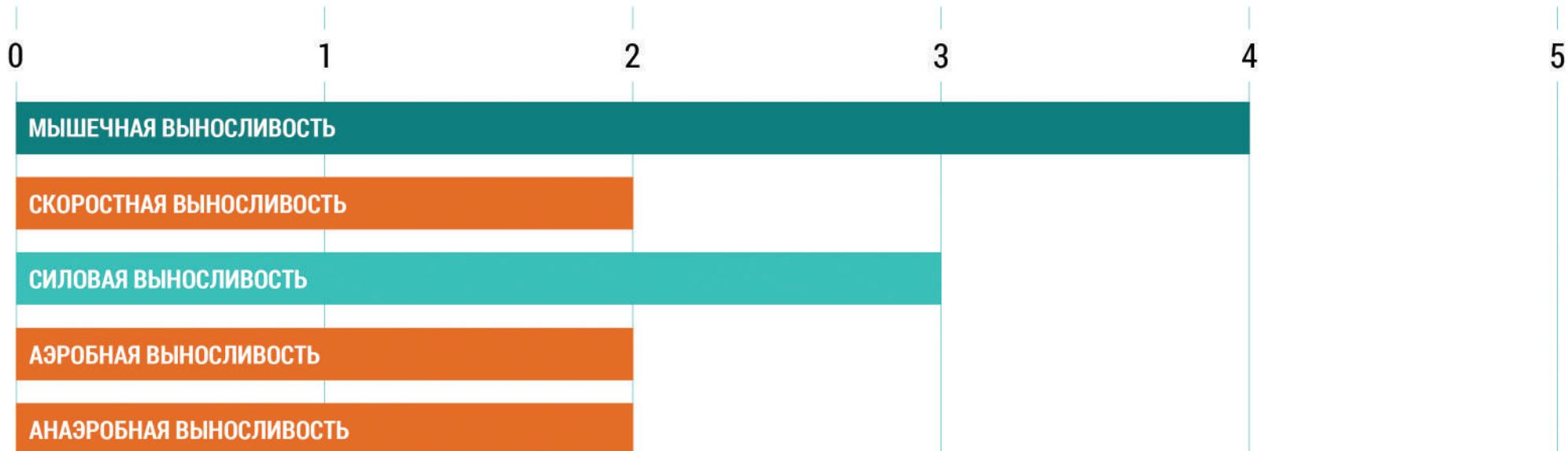
ВЗРЫВНАЯ СИЛА
5 ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ СКОЛОННОСТЬ БАЛЛОВ

ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА
4 ВЫСОКАЯ СКОЛОННОСТЬ БАЛЛА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг разновидностей силы и выносливости)



ПРИОРИТЕТ НА РАЗВИТИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Мышечная выносливость
4
высокая склонность
БАЛЛА

Скоростная выносливость
2
низкая склонность
БАЛЛА

Силовая выносливость
3
средняя склонность
БАЛЛА

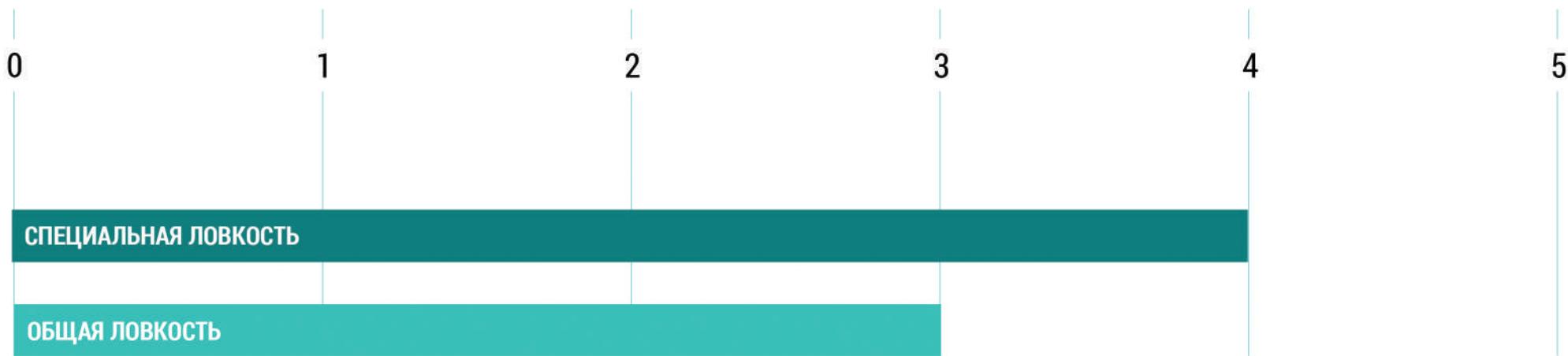
Аэробная выносливость
2
низкая склонность
БАЛЛА

Анаэробная выносливость
2
низкая склонность
БАЛЛА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг разновидностей ловкости)



ПРИОРИТЕТ НА РАЗВИТИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ

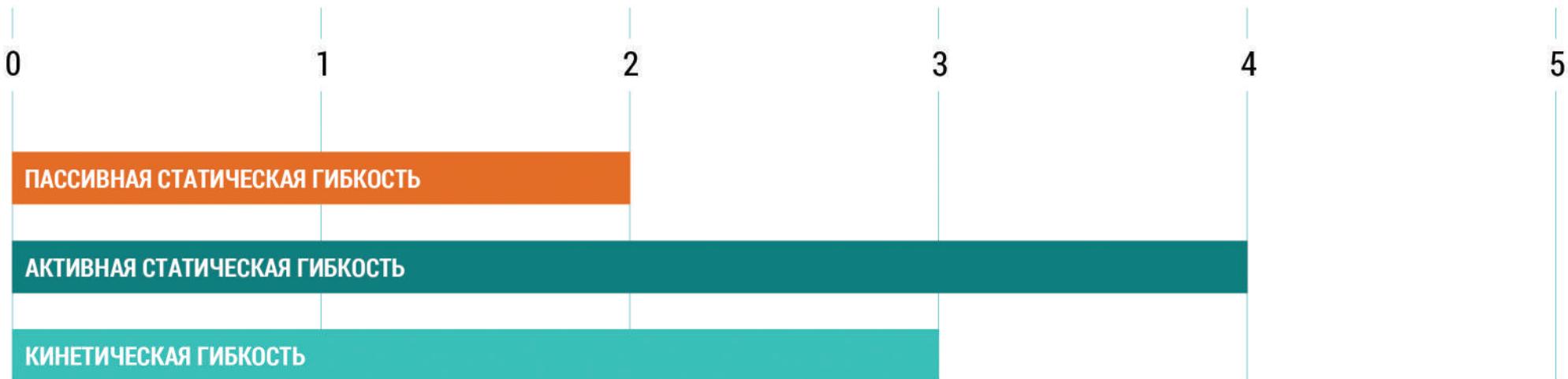
ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ
СРЕДНЯЯ СКЛОНОСТЬ
3 БАЛЛА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ
ВЫСОКАЯ СКЛОНОСТЬ
4 БАЛЛА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Генетически-заданная склонность к проявлению физических качеств (рейтинг разновидностей гибкости)



ПРИОРИТЕТ НА РАЗВИТИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ АКТИВНОЙ СТАТИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ

ПАССИВНАЯ СТАТИЧЕСКАЯ
ГИБКОСТЬ
НИЗКАЯ
СКОЛОННОСТЬ
2
БАЛЛА

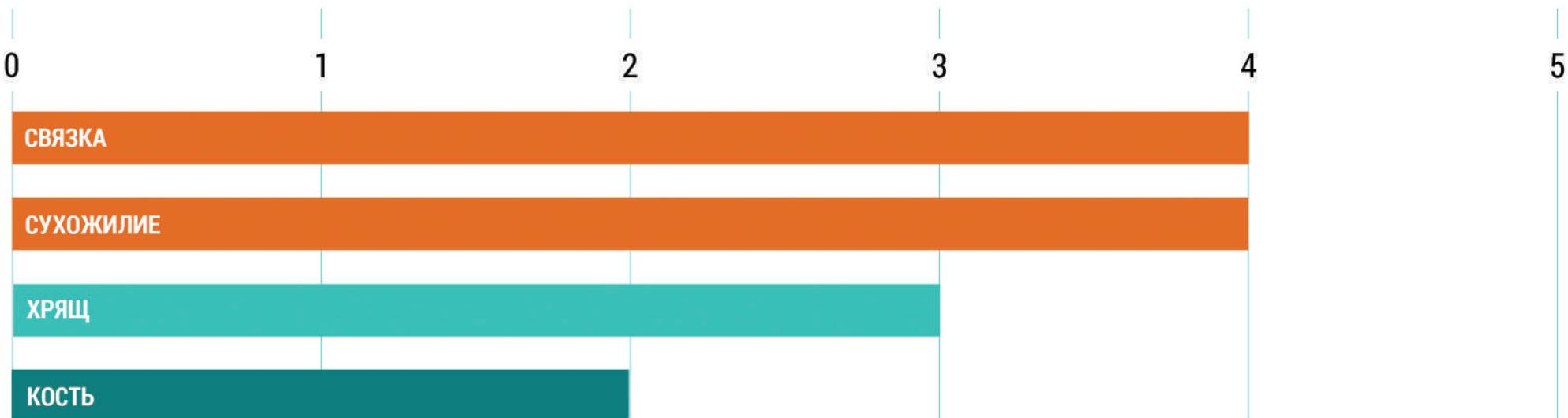
АКТИВНАЯ СТАТИЧЕСКАЯ
ГИБКОСТЬ
ВЫСОКАЯ
СКОЛОННОСТЬ
4
БАЛЛА

КИНЕТИЧЕСКАЯ
ГИБКОСТЬ
СРЕДНЯЯ
СКОЛОННОСТЬ
3
БАЛЛА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ТРАВМАТИЗМ

Генетически-заданная склонность к травмам соединительной ткани



ГЕНЕТИЧЕСКИ-ЗАДАННЫЙ РИСК ПОВЫШЕННОГО ТРАВМАТИЗМА - ПРИСУТСТВУЕТ

РИСК ТРАВМАТИЗМА СВЯЗОК
4
высокий
риск
балла

РИСК ТРАВМАТИЗМА СУХОЖИЛИЙ
4
высокий
риск
балла

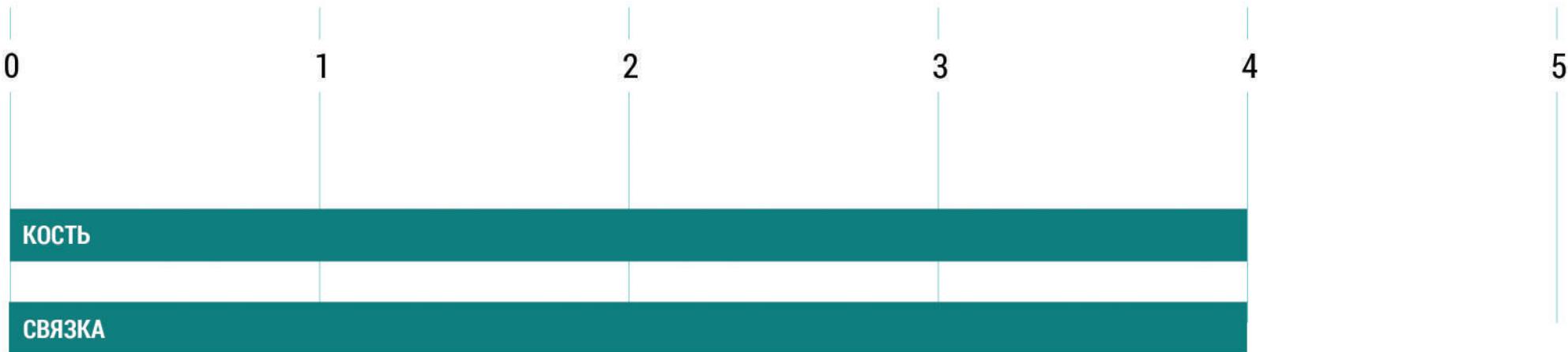
РИСК ТРАВМАТИЗМА ХРЯЩЕЙ
3
средний
риск
балла

РИСК ТРАВМАТИЗМА КОСТЕЙ
2
низкий
риск
балла

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

УРОВЕНЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГЕНЕРАЦИИ

Кости/связки



РЕГЕНЕРАЦИЯ КОСТЕЙ

Хороший
уровень
балла

РЕГЕНЕРАЦИЯ СВЯЗОК

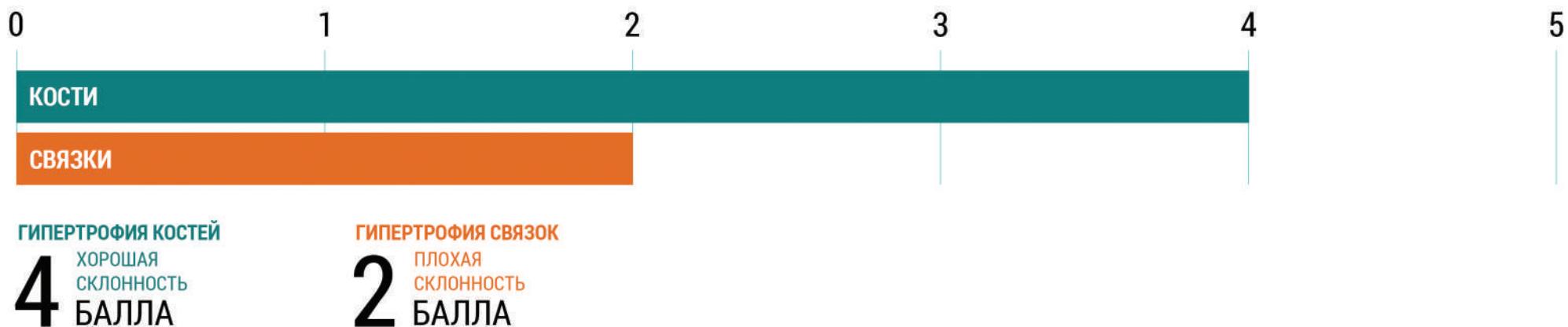
Хороший
уровень
балла

4
БАЛЛА

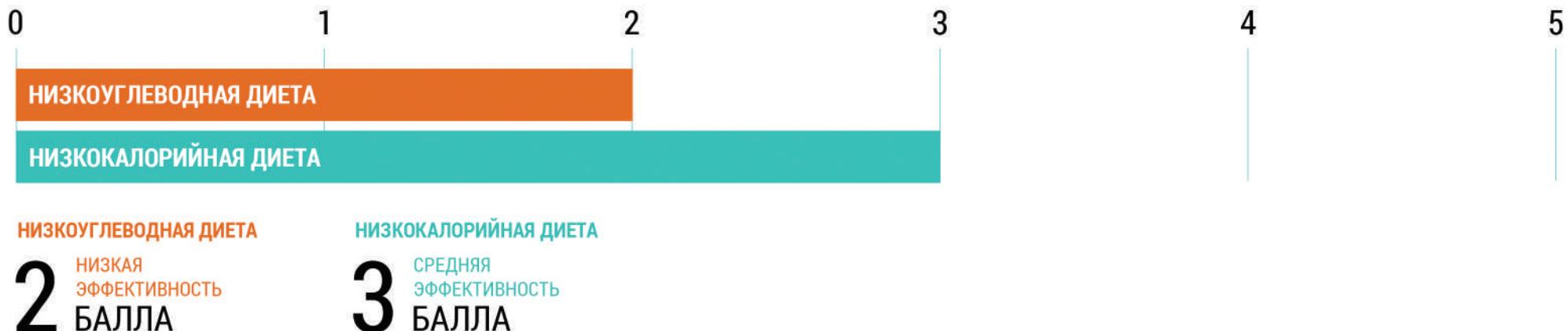
4
БАЛЛА

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

СКЛОНОСТЬ ТКАНЕЙ К РАБОЧЕЙ ГИПЕРТРОФИИ Кости / связки



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДИЕТ Низкокалорийная / низкоуглеводная



ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СЕКТОРОМ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ, ОТБОРА И СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НГУ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

(для занимающихся спортом не ниже этапа спортивного совершенствования)

ЦЕЛЬ	Выявить индивидуальные особенности спортсменов как ресурсы повышения его конкурентоспособности
ОБЪЕМ ТЕСТИРОВАНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Циклические: время реакции, теппинг-тест, теппинг-тест дозированный - Сложнокоординационные: проба Ромберга, точность дозировки пространственных параметров - Единоборства: время реакции, РДО - Ситуационные: РДО, теппинг-тест (с учетом специфики вида спорта) - Интеллектуальная лабильность (10-12 лет в модификации Костроминой) - Информационный поиск - Методика Стреляя (с подросткового возраста) - Методика «Идентификация с ролью спортсмена» - Шкала восприятия успеха (первичный отбор – как тенденция) - Исследование копинг-стратегий - Методика «На соревнованиях» А.Е.Ловягиной (10 -12 лет, взрослый вариант) - Методика «Мотивы начала/продолжения занятий спортом» - Методика Н.Б.Стамбулова / методика Куля - Мотивация достижения успеха Элерса - Методика Р.Мартенса (соревновательная личностная тревожность)
ВРЕМЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	ПСИХОДИАГНОСТИКА: НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАСА ДЛЯ ГРУППЫ 2-3 ЧЕЛОВЕК ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ: НЕ МЕНЕЕ 25 РАБОЧИХ ДНЕЙ



ВРЕМЯ
ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

объединяет комплекс психологических и педагогических тестов, медико-биологическую оценку с генетическим анализом и включает в себя программу индивидуального отбора, а также комплекс по глубокой индивидуализации подготовки спортсмена.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ

в себя консультации спортивного психолога, спортивного врача и тренера-консультанта по виду спорта.

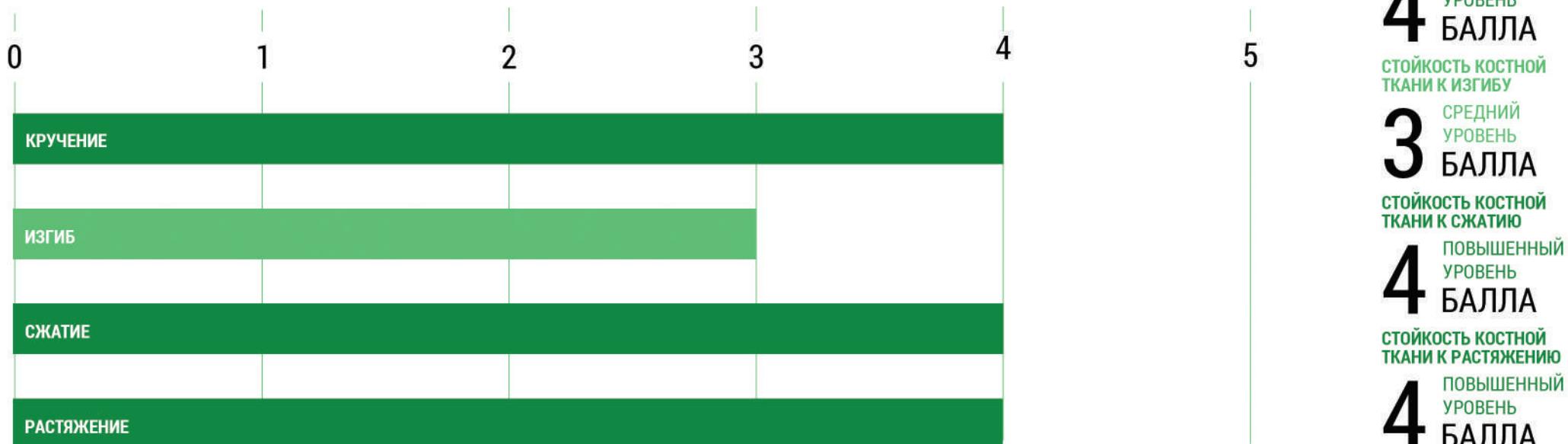
ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА

для занимающихся спортом на профессиональном уровне.

ПРОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ

определить заданные наследственностью склонности к различным типам физических нагрузок (аэробные, анаэробные, смешанные); исследовать и оценить ряд важных для физической активности индивидуальных показателей (соотношение типов мышечных волокон и соотношение типов быстросокращающихся мышечных волокон, склонность мышечной ткани к обычной, экстремальной, миофибриллярной и саркоплазматической гипертрофии, активность mTOR, скорость протекания процесса глюконеогенеза, потребность мышц в аминокислотах и их усвоемость, концентрация оксида азота и влияние нагрузок на его уровень, скорость прохождения нервных импульсов, межмышечная и внутримышечная координация, скорость восстановления мышечной ткани, нервной системы и гормонального фона, нервно-мышечная передача и эффективность, возбудимость, проводимость и сократимость мышечных волокон, отсроченное, замедленное и быстрое восстановление, риск перетренированности, ресинтез АТФ и его подробные характеристики, синтез АТФ в различных системах, уровень задержки воды в организме, действие сосудосуживающих факторов, частота и сила сердечных сокращений и особенности работы сердечно-сосудистой системы, секреция анаболических и катаболических гормонов, особенности пищевого поведения, склонность к набору лишнего веса, потреблению сладкого и жареного, особенности строения и восстановительные возможности соединительной ткани, подробная оценка биомеханических свойств костей, связок, хряща и сухожилий и склонность к повышенному травматизму), дать подробные рекомендации по грамотной и эффективной организации процесса тренировок и восстановления, приема спортивного питания.

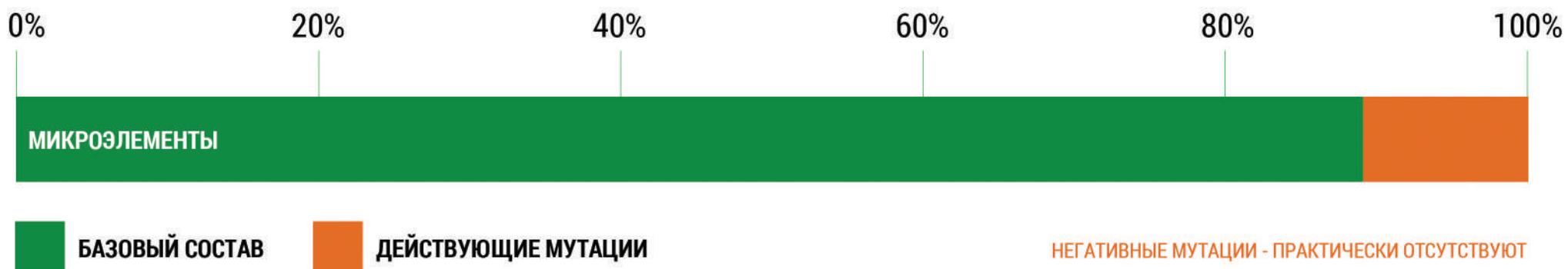
СТОЙКОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ К МЕХАНИЧЕСКОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ



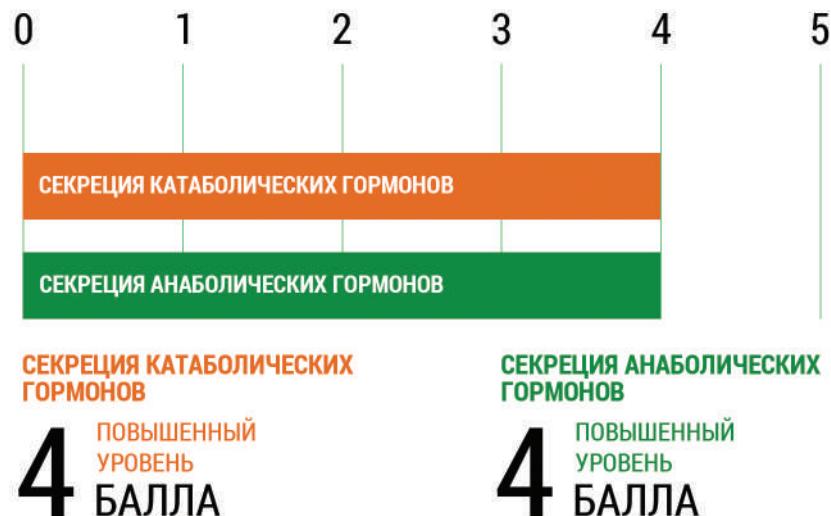
ПРОГРАММА |

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

СОСТОЯНИЕ КОСТНОЙ ТКАНИ



УРОВЕНЬ СЕКРЕЦИИ ГОРМОНОВ



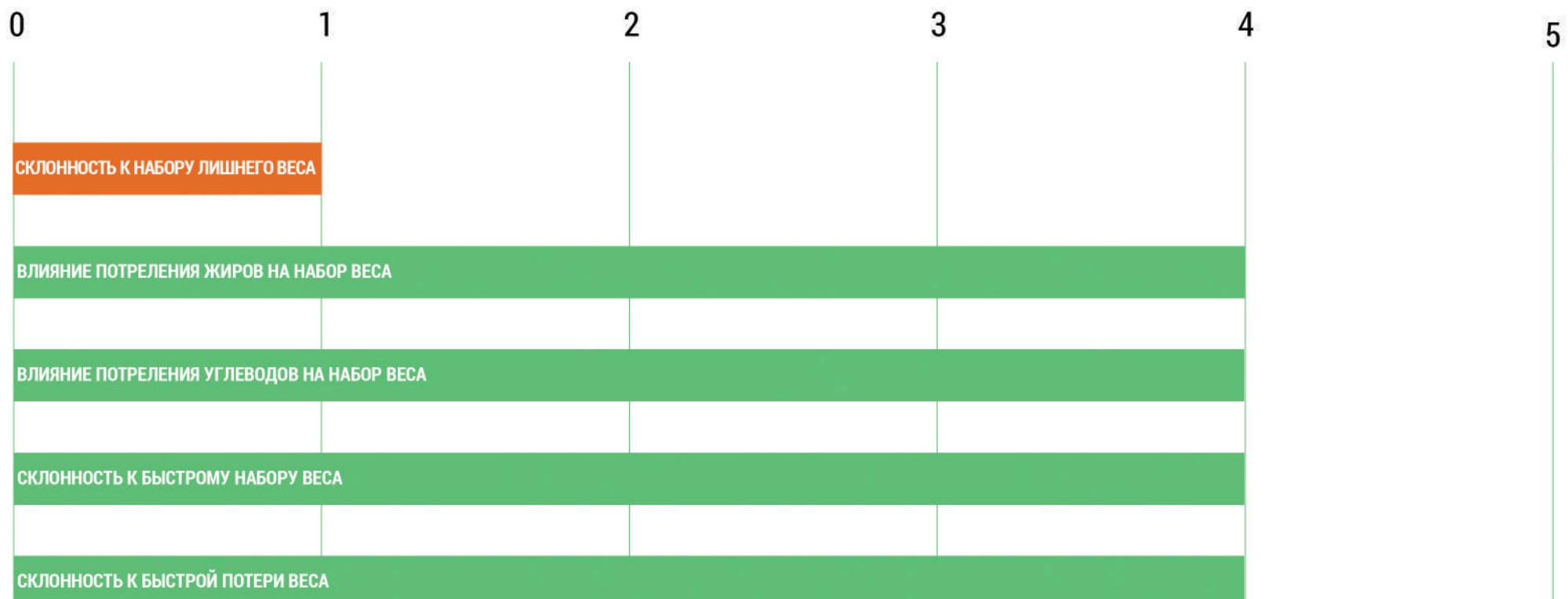
КАЧЕСТВО ПРОТЕКАНИЯ ФАЗ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

СКЛОНОСТЬ К НАБОРУ ВЕСА



СКЛОНОСТЬ
К НАБОРУ
ЛИШНЕГО ВЕСА

3 СРЕДНИЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

ВЛИЯНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ЖИРОВ НА НАБОР
ВЕСА

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

ВЛИЯНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ
УГЛЕВОДОВ НА НАБОР
ВЕСА

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

СКЛОНОСТЬ
К БЫСТРОЙ
ПОТЕРИ ВЕСА

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

СКЛОНОСТЬ
К БЫСТРОМУ
НАБОРУ ВЕСА

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ



СКОРОСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ВОДНОГО БАЛАНСА

5 ВЫСОКИЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛОВ

СКОРОСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

СКОРОСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЭНЕРГИИ

3 СРЕДНИЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

СКОРОСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

СКОРОСТЬ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ

4 ПОВЫШЕННЫЙ
УРОВЕНЬ
БАЛЛА

ПРОГРАММА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Замедленное восстановление

Высокая утомляемость

Повышенный травматизм

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Оптимальное время суток

Тренировки в 6-10 часов утра

Спортивное питание

Рекомендуется употреблять в значительном количестве. Акцент на БЦА и креатина моногидрат.

Время тренировок

Сокращенные тренировки

Разминка

Короткая и средняя по длительности

Отдых

Рекомендуется увеличить время отдыха

Кардионагрузки

Рекомендуется максимально сократить

Работа с отягощениями

Рекомендуется работа в малом числе повторений

Растяжка

Необходим аккуратный подход

Сгонка веса

Проходит замедленно

ФАКТОРЫ, ПОЗИТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Хорошие нервно-мышечные связи

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

...



ВРЕМЯ ИССЛЕДОВАНИЯ
ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

ПСИХОДИАГНОСТИКА: НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАСА ДЛЯ ГРУППЫ 2-3 ЧЕЛОВЕК
ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ: НЕ МЕНЕЕ 45 РАБОЧИХ ДНЕЙ

The background features a large, light blue triangle on the left side, composed of smaller, darker blue triangles. A thick black line runs diagonally from the top-left corner towards the bottom-right. In the bottom right, there is another large blue triangle with a white border, also made of smaller triangles.

I WWW.LESGAFT.SPB.RU