МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ»

105064, Москва, ул. Казакова д.18, стр.8
Тел.: (495) 617-02-66, (495) 601-99-86
ИНН/КПП 7709295766/770901001
e-mail: csp@sport-teams.ru, doc@sport-teams.ru

Руководителям спортивных федераций

ФГБУ "ЦСП"
Исх.№04-01.09/2090
от 05.10.2022 2 л.

Уважаемые коллеги!

ФГБУ «ЦСП» приглашает спортивных функционеров, спортсменов, тренеров и иных заинтересованных лиц воспользоваться возможностями Службы правовой и социальной поддержки «Pro bono» **13.10.2022 с 14:00 до 16:00**[1] по адресу: Москва, ул. Казакова, д. 18 стр. 8 на практический семинар «**Восстановление сил и оптимального состояния спортсменов**».

Участники мероприятия узнают, как:

- применять технологии психологического восстановления, укрепить и стабилизировать психическое состояние на тренировках и соревнованиях.
- получить внутренние силы и необходимые психологические ресурсы;
- стать более устойчивым и психологически стабильным;
- научиться нивелировать и трансформировать негативные состояния, которые мешают быть эффективными в достижении результатов;
- обучиться эффективным техникам погружения в оптимальное состояние для достижения побед.

Эксперт:

- Башкова Наталья Вячеславовна – психолог, психотерапевт, эмоционально-образный терапевт, ИНП[2] терапевт, мета-коуч.

1 Необходима предварительная запись участников
[2] Интегральное нейропрограммирование

20.10.2022 с 14:00 по адресу: Москва, ул. Казакова, д. 18 стр. 8 состоится практический семинар **«Идеомоторная тренировка».**

Мысленная тренировка в различных формах (идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, сценирование) является одним из самых эффективных психотехнических инструментов в спорте.

С ее помощью можно решать множество задач, среди которых: повышение мастерства; быстрое обучение новому; управление состоянием и повышение мотивации.

Участники мероприятия научатся правильно работать с мысленными образами движения;.

Эксперт Ланской Алексей Алексеевич – гипнолог, тренер, разработчик методов психической подготовки - расскажет как встроить мысленную тренировку в общую схему спортивной подготовки, как выбрать правильную методику и развить в себе и учениках способность работать с мысленными образами.

Необходима предварительная запись участников.

В случае возникновения вопросов прошу обращаться к ответственному исполнителю Оразбаеву Темирхану Алавдиновичу (адрес электронной почты orazbaev@sport-teams.ru).

С уважением,

Заместитель директора Б.А. Ковтун