

Критерии отбора для лыжников и биатлонистов

Критерии спортивного отбора лыжников и биатлонистов при переходе на этап совершенствования спортивного мастерства:

Задачи отбора	Критерии отбора
Оценка состояния здоровья и функциональных резервов организма лыжников и биатлонистов	- отсутствие медицинских противопоказаний; - высокие функциональные резервы организма спортсменов.
Оценка общих способностей и свойств спортсменов:	
- исследование сенсомоторных реакций	- высокая скорость ПЗМР, реакции выбора; - высокий процент точных РДО;
- исследование психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия)	- выше среднего уровень внимания, эффективности работы, помехоустойчивости; - средний и выше среднего уровень мышления.
Оценка соответствия морфотипа требованиям лыжных гонок и биатлона:	
- длина, масса тела, рост сидя, длина ноги, длина руки	- средние и выше средних значения
- окружность и экскурсия грудной клетки, динамометрия правой, левой кистей, становая сила	- значения выше среднего
- определение компонентного состава тела	- средние и ниже средних значения жировой массы; - средние и выше средних значения мышечной массы
Оценка соответствия развития двигательных способностей и функциональных возможностей спортсменов требованиям лыжных гонок и биатлона:	
- выполнение нормативов по общей и специальной подготовленности лыжников и биатлонистов	- выше среднего уровень общей и специальной подготовленности лыжников и биатлонистов
- оценка скоростно-силовых показателей и выносливости мышечных групп плечевого пояса лыжников и биатлонистов на лыжном эргометре Skierg Concept2	- выше среднего уровень скоростно-силовых показателей и выносливости мышц плечевого пояса лыжников и биатлонистов
- оценка стрелковой подготовленности биатлонистов	- средние и выше средних значения показателей стрелкового тренажера «Скат»
Изучение способности к обучаемости и темпов прироста показателей в батарее контрольных тестов:	- средние и высокие темпы прироста показателей в батарее контрольных тестов

Определение мотивации для совершенствования в лыжных гонках и биатлоне:	- превалирование мотивации достижения
--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Критерии спортивного отбора лыжников и биатлонистов на этап высшего спортивного мастерства:

Задачи отбора	Критерии отбора
Оценка соответствия спортсмена модельным характеристикам:	
- оценка специальной подготовленности лыжников и биатлонистов	- выше среднего уровень специальной подготовленности лыжников и биатлонистов
- оценка скоростно-силовых показателей и выносливости мышечных групп плечевого пояса лыжников и биатлонистов на лыжном эргометре Skierg Concept2	- выше среднего уровень скоростно-силовых показателей и выносливости мышц плечевого пояса биатлонистов
- оценка стрелковой подготовленности биатлонистов	- средние и выше средних значения показателей стрелкового тренажера «Скат»
Прогноз предрасположенности к высоким спортивным результатам:	
- оценка функциональных резервов	- высокие функциональные резервы организма спортсменов
- исследование статического тремора в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки	- высокий уровень статического тремора;
- исследование постурального баланса и устойчивости биатлонистов	- высокий уровень постурального баланса и устойчивости;
- оценка соответствия модели личности высококвалифицированного лыжника, биатлониста	- соответствие психофизиологических характеристик; - способность к максимальной мобилизации; - способность к психической саморегуляции
Определение эффективности соревновательной деятельности	- прирост результатов спортсмена в прошедшем сезоне относительно динамики спортивных результатов прошлого года; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону