

Хоккеисты прошли исследование в спортивной лаборатории Сириус



На прошлой неделе юные хоккеисты «Вектор Сириус» прошли исследования в спортивной лаборатории Научно-технологического Университета «Сириус». В лаборатории проводят высокоточный анализ биомеханики, что позволяет тренерам и хоккеистам глубже понять физические возможности игроков. Специалисты исследуют состав тела и антропометрические показатели, чтобы правильно скорректировать режим питания и тренировок. Это ключ к успешному росту и развитию юных спортсменов! Особое внимание уделяется оценке внимания и работе центральной нервной системы, что помогает молодым хоккеистам выбрать наиболее подходящую роль в команде.

Эксперты также анализируют энергобаланс, чтобы определить выносливость

и общую физическую готовность хоккеистов к различным нагрузкам. На протяжении трех дней 60 юных хоккеистов с интересом проходили тестирования. Все данные и рекомендации будут переданы тренерскому составу, что позволит разработать индивидуальные концепции развития команд и дать персонализированные советы по улучшению физической и когнитивной подготовки. Своим мнением поделился Президент ХК «Вектор Сириус» Олег Матюха. «Мы уверены, что этот опыт станет отправной точкой и войдет в постоянную практику. Отслеживая динамику развития ребенка мы сможем развивать его сильные стороны, устранить проблемные моменты, а самое главное уберечь наших маленьких спортсменов от спортивных травм».

