

Купить Дневник для спортивной секции. Тренируйся. Замечай. Расти

ТРЕНИРУЙСЯ. ЗАМЕЧАЙ. РАСТИ.

ДНЕВНИК

ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ



**МОЙ СПОРТ.
МОЙ ПРОГРЕСС.**

От первой цели
до нового результата

ЦентрМаг

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Дневник для спортивной секции



Мой путь в спорте начинается
с одной осмысленной тренировки.

ИМЯ И ФАМИЛИЯ

ВИД СПОРТА

СЕЗОН / ПЕРИОД

Моя секция

Имя и фамилия

Вид спорта

Группа

Клуб / спортивная школа

Тренер

Телефон тренера

Мой телефон

Телефон родителя / близкого

■ Что важно обсудить с тренером

Особенности занятий, согласованные ограничения,
вопросы по экипировке или расписанию.

Как вести дневник

01

До занятия

Запиши сон, самочувствие и одну задачу.
О дискомфорте заранее скажи тренеру.

02

После занятия

Отметь выполненный объём и трудность.
Запиши удачный момент и следующий шаг.

03

В конце периода

Сравни результаты в одинаковых условиях.
Обсуди с тренером, что изменить в плане.

Подсказки к коротким оценкам

Самочувствие: 1 - плохое, 3 - обычное, 5 - отличное.
Трудность занятия: 0 - нагрузки не было,
10 - предельно трудно. Оцени занятие целиком.
Это личные отметки для разговора с тренером.

НАЧАЛО ПЕРИОДА

Моя цель

Период с

по

Чему хочу научиться / что улучшить

Как я замечу результат

Укажи конкретный навык или измеримый результат и срок.

№	Мой шаг к цели	К какому сроку
1		
2		
3		

Ритм недели

День	Время	Место	Вид занятия
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

■ Перед выходом

☐ Форма и обувь

☐ Вода

☐ Экипировка

Что ещё взять / проверить

Моя точка старта

Выбери вместе с тренером 3-4 показателя своего вида спорта.
Например: время, точность, дистанция или качество элемента.
Для сравнения сохраняй одинаковые единицы и условия.

Навык / показатель	Ед. изм.	Сейчас	Цель

Условия контрольного задания

Следующая проверка: _____

Тренировка

01

Дата _____ Начало _____ Минут _____

сон, часов _____	самочувствие до 1 2 3 4 5	дискомфорт нет / есть
---------------------	------------------------------	--------------------------

МОЯ ЗАДАЧА СЕГОДНЯ

Упражнение / элемент	План*	Факт*	Техника / заметка

* Подходы x повторы, минуты, метры или другая единица.

Трудность занятия (0-10): _____ После: лучше / так же / хуже

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ / СОВЕТ ТРЕНЕРА

Обзор тренировок

Одна строка - неделя или удобный тренировочный отрезок.
Сопоставляй записи со своим планом вместе с тренером.

Период	Занятий план	Занятий факт	Главное наблюдение

■ Что хочу изменить

Вижу прогресс

Сравнивай один и тот же показатель в одинаковых условиях.
Единицы измерения и способ проверки согласуй с тренером.

Дата	Показатель / единица	Результат	Условия / комментарий

Соревнования и сборы

Отмечай важные даты и то, что нужно подготовить заранее.

Дата	Событие / место	Моя задача	Итог

Ближайшее событие: _____

После старта

Событие

Дата

Дисциплина / категория

Результат

■ Что сработало

■ Что хочу улучшить

■ Следующий шаг вместе с тренером

Мой следующий шаг

Период

■ Моя главная победа

■ Чему я научился / научилась

■ Что помогает мне восстанавливаться

■ Новая цель

Заметки и идеи

Вопросы тренеру, важные подсказки, идеи для занятий.

Blank lined area for notes and ideas.

СИЛЬНЕЕ ШАГ ЗА ШАГОМ.

Цель на тренировку.
Внимание к технике.
Время на восстановление.



Замечай свои маленькие победы.
Из них складывается большой путь.