

★ МОЙ СПОРТ / МОЙ РИТМ

ДНЕВНИК

ЮНОЙ

Планы. Тренировки.
Маленькие победы.

СПОРТСМЕНКИ



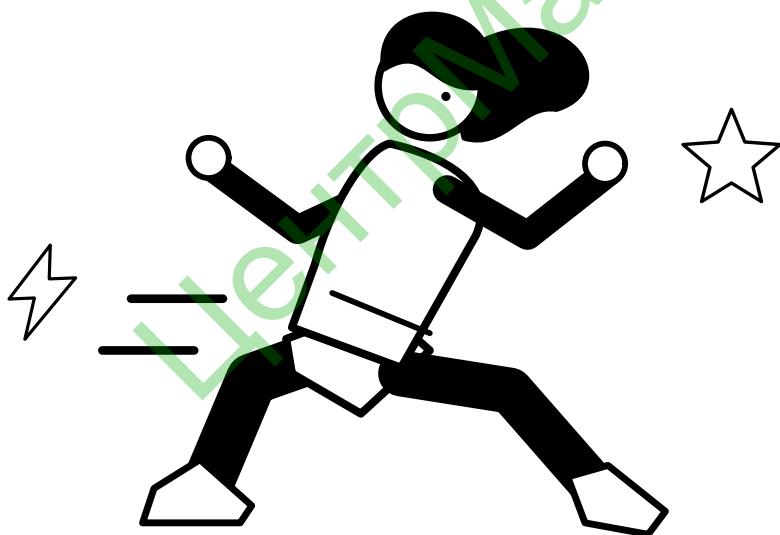
В СВОЁМ ТЕМПЕ

ПРОБУЙ. РАСТИ. ВЕРЬ В СЕБЯ.

ЦентрМаг

ЭТО МОЯ СПОРТИВНАЯ ИСТОРИЯ

ДНЕВНИК ЮНОЙ СПОРТСМЕНКИ



Меня зовут

Мой вид спорта / сезон

Как вести дневник



Твои записи помогают увидеть путь, а не только финиш.

01

До занятия

Отметь самочувствие и выбери один небольшой фокус.

02

После занятия

Запиши упражнения, ощущаемую сложность и то, что получилось.

03

В конце недели

Заметь прогресс и обсуди с тренером следующий шаг.

Не нужно заполнять всё. Шесть карточек на неделю - это запас страниц. Количество занятий и дни отдыха определяйте вместе с тренером.

ГДЕ ЧТО НАЙТИ

На старте	3-11
12 недель и 72 записи занятий	12-107
Мои соревнования	108-119
Прогресс, идеи и заметки	120-136

2

НА СТАРТЕ

Это я!



В спорте важны и твои умения, и то, что тебе нравится.

Имя и фамилия

Дата рождения

Мой вид спорта

Клуб / команда / группа

За что я люблю свой спорт

Кроме спорта мне нравится

Я могу быть разной. Мне не нужно всё уметь сразу.



Мой рисунок
или фото

Моя поддержка



Люди, к которым можно обратиться за помощью.

МОЙ ТРЕНЕР

Имя

Телефон

МОЙ БЛИЗКИЙ ВЗРОСЛЫЙ

Имя

Телефон

ЕЩЁ ОДИН ВАЖНЫЙ КОНТАКТ

Имя

Телефон

Если тебе больно, страшно или некомфортно, расскажи взрослому, которому доверяешь. Просить помощи - нормально.

Моя цель



Выбирай то, на что можешь повлиять своими действиями.

Чему я хочу научиться

Почему это важно для меня

Шаг	Что я сделаю	Когда
1		
2		
3		

Как я замечу, что стало лучше

Карта навыков



Выбери с тренером несколько умений для этого сезона.

Навык	Пробую	Получается	Уверенно

Один навык, которому уделю внимание первым

Мой ритм недели



Учёба, тренировки, свободное время и отдых.

День	Время	Где / с кем	Занятие или отдых
ПН			
ВТ			
СР			
ЧТ			
ПТ			
СБ			
ВС			

Когда я отдыхаю и занимаюсь любимыми делами

Готова к занятию



Меньше спешки - больше внимания к себе.

ПРОВЕРЯЮ СУМКУ

- ☐ Форма и подходящая обувь
- ☐ Бутылка воды
- ☐ Нужный инвентарь и защита
- ☐ Дневник и ручка
- ☐ Вещи для переодевания

Что ещё нужно именно для моего спорта

МОЙ МАЛЕНЬКИЙ РИТУАЛ

Что помогает мне собраться, настроиться и начать спокойно?

Силы для спорта



Восстановление - часть твоего спортивного пути.



СОН

В 6-12 лет обычно нужно 9-12 часов сна, в 13-18 лет - 8-10 часов в сутки.



ОТДЫХ

Планируйте с тренером и семьёй 1-2 дня в неделю без организованных тренировок.



ЕДА И ВОДА

Регулярно ешь, бери с собой воду и делай паузы. Растущему организму нужна энергия.



СИГНАЛЫ ТЕЛА

Если появилась боль или закружилась голова, остановись и скажи тренеру или взрослому.

Если усталость долго не проходит или спорт перестал радовать, обсуди это со взрослым. Вопросы здоровья решайте с врачом.

Календарь стартов



Соревнования, сборы, выступления и важные события.

Дата	Событие / место	Что подготовить

Даты и условия участия уточняй у тренера.

Слова тренера



Поддержка, которую хочется помнить.

ЦентрМаг

Тренер

Дата

Неделя 01



Мой план и настроение. Заполняй в своём темпе.

С

По

Мой фокус на эту неделю

День	План / отдых	Сон, часы	Энергия 1-5	Настроение
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

Энергия: 1 - сил мало, 5 - сил много. Настроение опиши словом.

Что приятного я запланировала вне спорта?

Моя тренировка



НЕДЕЛЯ 01 / ЗАПИСЬ 01

Дата

Начало

Длительность,
мин

ЭНЕРГИЯ ДО ЗАНЯТИЯ

1

2

3

4

5

1 мало / 5 много

Самочувствие / есть ли дискомфорт?

Сегодня я хочу поработать над...

Упражнение / навык	Объём*	Заметка

* Минуты, повторения, подходы или дистанция.

Насколько трудно было заниматься? Обведи число.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

0 - совсем легко

5 - средне

10 - очень тяжело

Моя маленькая победа

Подсказка / следующий шаг



Дата

Начало

**Длительность,
мин**

ЭНЕРГИЯ ДО ЗАНЯТИЯ

① ② ③ ④ ⑤

1 мало / 5 много

Самочувствие / есть ли дискомфорт?

Сегодня я хочу поработать над...

Упражнение / навык	Объём*	Заметка

* Минуты, повторения, подходы или дистанция.

Насколько трудно было заниматься? Обведи число.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - совсем легко

5 - средне

10 - очень тяжело

Моя маленькая победа

Подсказка / следующий шаг

Замечаю прогресс



ИТОГИ НЕДЕЛИ 01

Что стало получаться лучше

Моя самая смелая попытка

Что радовало меня в спорте

Что помогало восстановиться

Что хочу обсудить с тренером

Перед стартом



МОИ СОРЕВНОВАНИЯ / 01

Название / место

Дата

Дисциплина / категория

Моя задача на выступление

Что поможет мне сосредоточиться

ПРОВЕРЯЮ ВМЕСТЕ СО ВЗРОСЛЫМ

- ☐ Время сбора и дорога
- ☐ Форма, инвентарь, документы
- ☐ Вода, еда и время для отдыха

После старта



У каждого выступления есть чему научиться.

Результат / единицы

Место (если есть)

Что у меня получилось

Что я узнала о себе

Комментарий тренера

Что попробую в следующий раз

Один старт - только один момент большого пути.

Мой прогресс



Сравнивай себя с собой. Выбирай понятные показатели.

Дата	Навык / тест	Результат	Единицы

Например: точные передачи, освоенный элемент или время дистанции.
Смысл показателя уточни у тренера.

Мои достижения



Есть победы, которые не измеряются секундами.



Я научилась



Я стала смелее, когда



Я помогла команде



Я горжусь собой за

Твоя настойчивость, забота и честность тоже важны.

Копилка подсказок



Короткие слова, которые помогают вспомнить технику.

Навык / упражнение	Моя подсказка от тренера

Мы - команда



Спорт становится теплее, когда поддерживаешь других.

Кого и за что я хочу поблагодарить

Когда мне помогли

Как я могу поддержать другую спортсменку



Моменты сезона



Нарисуй, приклей фотографию или сохрани добрые слова.

МЕСТО ДЛЯ МОЕЙ ИСТОРИИ

Этот момент я хочу запомнить, потому что...

Новый горизонт



Что хочется взять с собой дальше?

Что я продолжу делать

Что хочу попробовать

Один маленький шаг на ближайшую неделю

Цель может меняться вместе с тобой.

Взгляд тренера



Страница для совместного разговора о прогрессе.

Сильные стороны спортсменки

Что заметно улучшилось

Над чем поработать дальше

Как поддержать интерес и восстановление

Письмо себе



Что я скажу себе перед следующим сезоном?

Привет! Я хочу, чтобы ты помнила...

ЦентрМаг

Мои заметки



Идеи, рисунки, планы и всё, что хочется сохранить.

ЦентрМаг

Мои заметки



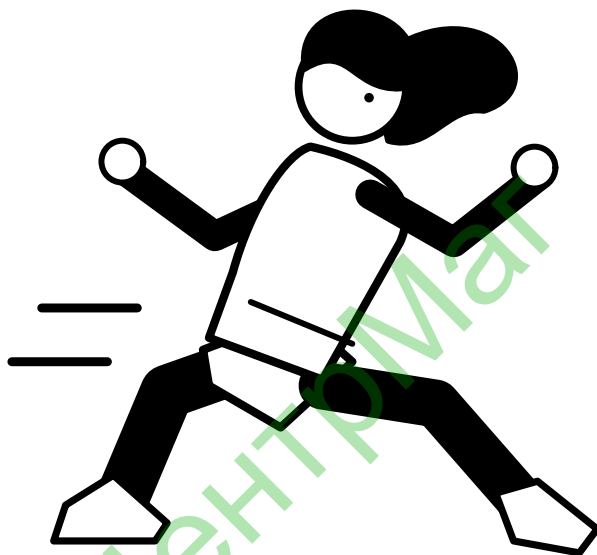
Идеи, рисунки, планы и всё, что хочется сохранить.

ЦентрМаг

Я продолжаю!



Каждый шаг добавляет что-то в твою историю.



Главное, чему меня научил этот сезон

МОЙ СПОРТ. МОЙ РИТМ. МОЙ ПУТЬ.

ЦентрМаг

Каждый шаг важен.

Здесь живут твои планы,
смелые попытки и маленькие победы.



Тренируйся с интересом

Замечай, чему научилась.



Заботься о себе

Отдыхай и прислушивайся к себе.



Радуйся своему пути

Поддерживай себя и команду.

