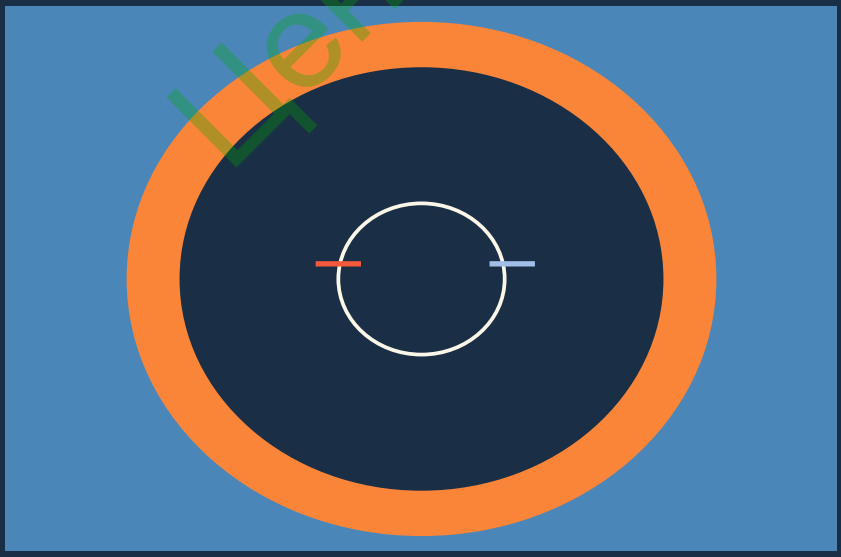
Купить Дневник борьбы. Тренируйся. Замечай. Расти

ДНЕВНИК БОРЬБЫ

Моя борьба

Тренируйся. Замечай. Расти.

ЦентрМаг

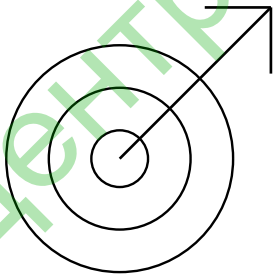


96 ТРЕНИРОВОК • МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ ВПЕРЁД

ЦентрМаг

Моя борьба

Дневник борьбы



ЦентрМаг

ИМЯ / СЕКЦИЯ

Период: с _____ по _____

Запись за пару минут



МИНИМУМ НА КАЖДЫЙ РАЗ

Обведи самочувствие. Запиши одно задание и одну подсказку тренера. Остальное можно заполнить позже.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ПОДРОБНЕЕ

Добавь позицию и приём, режим работы с партнёром, раунды и минуты или число повторов. Единицы пиши рядом с числом.

ЦентрМаг

ПОСЛЕ ВОСЬМИ ТРЕНИРОВОК

Посмотри, что стало легче. Обсуди следующий шаг с тренером. Даты свободные: пропущенные дни не нужно заполнять.

Младшим детям может помогать взрослый: ребёнок рассказывает, взрослый записывает.

С кем я тренируюсь



СЕКЦИЯ / ГРУППА / КЛУБ

ТРЕНЕР / КАК СВЯЗАТЬСЯ

КОНТАКТ БЛИЗКОГО НА СЛУЧАЙ ПОТЕРИ ДНЕВНИКА

ЧТО ВАЖНО ОБСУДИТЬ ДО ЗАНЯТИЙ

ЦентрМаг

Один навык за раз



ЧЕМУ Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

КАК МЫ С ТРЕНЕРОМ УВИДИМ РЕЗУЛЬТАТ

МОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ / КОГДА ОБСУДИМ СНОВА

Цель может быть про технику, уверенность или внимание.

ЦентрМаг

Время секции и отдыха



День	Время	Занятие	Что взять
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

ЦентрМаг

Отдых / другие дела _____

Борьба



Пример заполнения, не тренировочное задание.

МОЁ ЗАДАНИЕ

Выполнить знакомый приём из заданной позиции.

Приём / позиция	Режим / объём	Что заметил / подсказка
Вход в приём	В паре; 3 × 1 мин; без сопротивления	Сначала занять исходную позицию
Выход из позиции	Учебная ситуация; 2 раунда	Не спешить с первым действием

ЦентрМаг

ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

Сначала занять исходную позицию, затем начинать действие.

Мой арсенал



Позиция	Приём / защита	Что уточнить

Названия записывай так, как их даёт тренер.

ЦентрМаг

Отработка или схватка?



ПОЗИЦИЯ И ЗАДАЧА

Запиши исходную позицию, приём, защиту или выход. Виды борьбы различаются: названия уточняй у тренера.

ЦентрМаг

РЕЖИМ РАБОТЫ

В паре без сопротивления, с заданным сопротивлением, учебная ситуация или схватка — отметь нужное.

ЧТО УДАЛОСЬ

Запиши раунды и минуты или повторы. Добавь одну техническую подсказку. Счёт схватки не заменяет наблюдение за техникой.

Замечать — и говорить

До занятия обведи, как себя чувствуешь: бодро / обычно / устало. Если хочешь, запиши, сколько часов спал(а).

После занятия отметь: легко / средне / трудно. Это твоё ощущение, а не оценка старания и не соревнование с другими.

Если есть боль, головокружение или необычное самочувствие, скажи тренеру и взрослому. Не нужно терпеть ради отметки в дневнике.

ЦентрМаг

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ОТДЫХАТЬ

Готово к тренировке



Моя экипировка / вещи	Проверить

ЦентрМаг

Форма • вода • нужная защита • сменные вещи

96 тренировок впереди

Блок	Тренировки	Страницы
1	1–8	12–20
2	9–16	21–29
3	17–24	30–38
4	25–32	39–47
5	33–40	48–56
6	41–48	57–65
7	49–56	66–74
8	57–64	75–83
9	65–72	84–92
10	73–80	93–101
11	81–88	102–110
12	89–96	111–119

Последняя страница каждого блока — обзор.

ЦентрМаг

Тренировка 01



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 02



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 03



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 04



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 05



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	Режим / объём	Что заметил / подсказка

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 06



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 07



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	Режим / объём	Что заметил / подсказка

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Тренировка 08



Дата _____ Начало _____ Минут _____

До: бодро / обычно / устало

Сон, ч ____ Есть что сказать тренеру? да / нет

МОЁ ЗАДАНИЕ СЕГОДНЯ

Приём / позиция	**Режим / объём**	**Что заметил / подсказка**

После: легко / средне / трудно

ПОЛУЧИЛОСЬ / ПОДСКАЗКА ТРЕНЕРА

ЦентрМаг

Мой заметный шаг



ЧТО СТАЛО ПОЛУЧАТЬСЯ ЛУЧШЕ

ЧТО ЕЩЁ ХОЧУ СПРОСИТЬ ИЛИ ПОПРОБОВАТЬ

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ ВМЕСТЕ С ТРЕНЕРОМ

Период _____ Обсудили с _____

ЦентрМаг

Старты, сборы, выступления 

Дата	Событие / место	Что подготовить

ЦентрМаг

Больше, чем место в таблице



СОБЫТИЕ / ДАТА / МОЯ ЗАДАЧА

ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ / ЧЕМ Я ДОВОЛЕН(НА)

ЧТО ОБСУЖУ С ТРЕНЕРОМ

Следующий шаг _____

ЦентрМаг

Продолжаю расти



МОЁ ГЛАВНОЕ ОТКРЫТИЕ

ЧТО ПОМОГАЛО МНЕ НА ЗАНЯТИЯХ

НОВАЯ ЦЕЛЬ / ПЕРВЫЙ ШАГ

ЦентрМаг

Нарисуй. Запиши. Запомни.



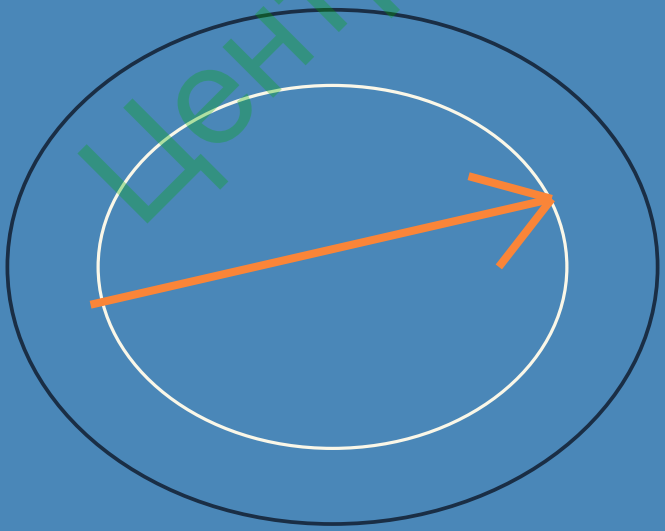
ЦентрМаг

МОИ МЫСЛИ / ВОПРОСЫ / СХЕМА ДВИЖЕНИЯ

ЦентрМаг

Не каждый день нужен рекорд.

Иногда важнее заметить,
что получилось чуть лучше.



ЦентрМаг

ТВОЯ БОРЬБА. ТВОЙ РОСТ.