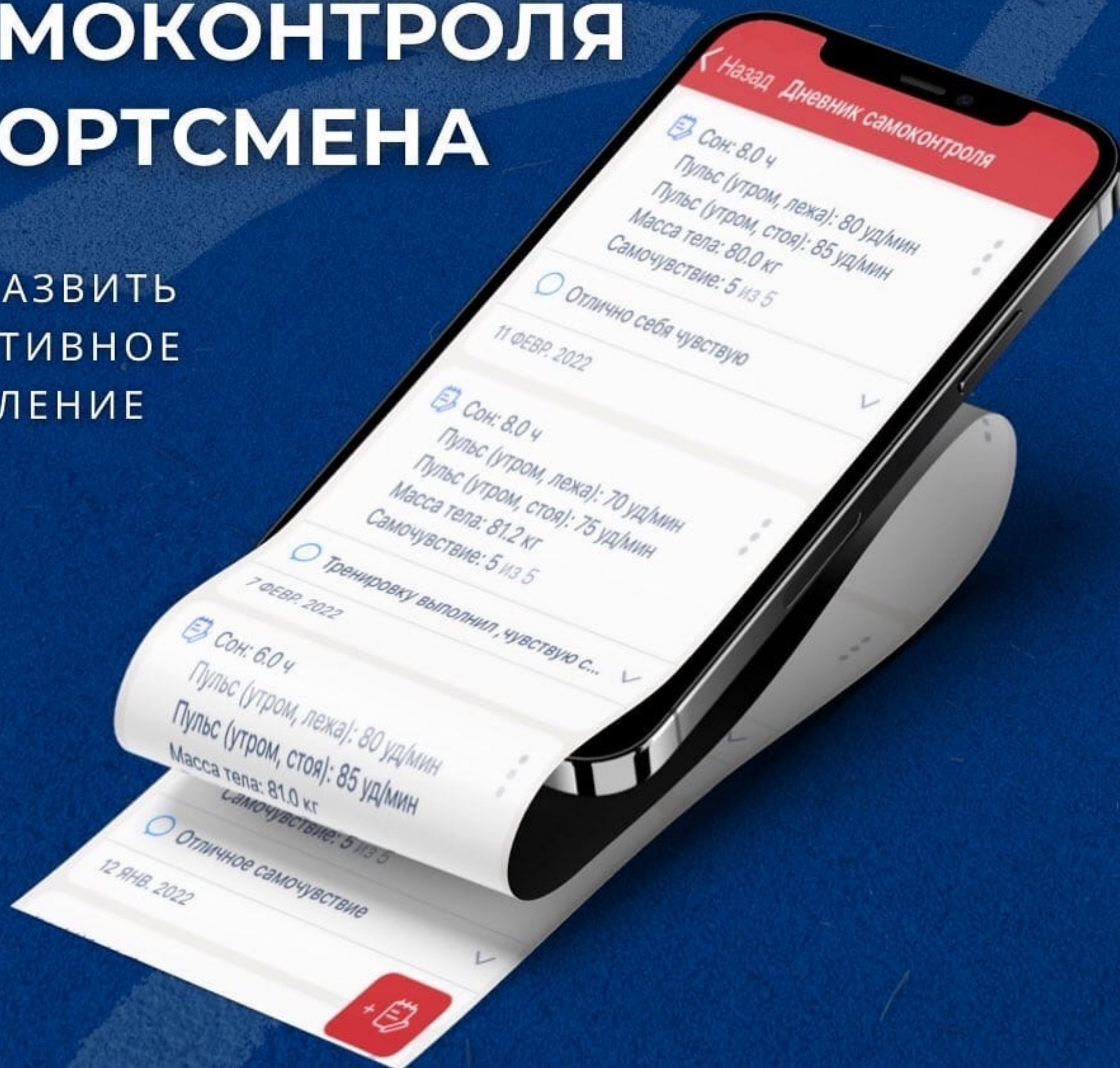


ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

КАК РАЗВИТЬ
СПОРТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ

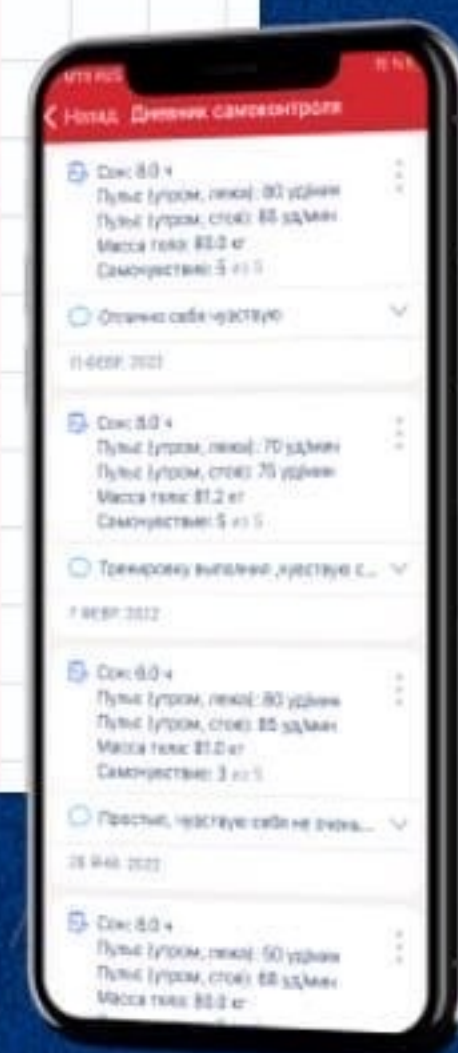


ЗАЧЕМ НУЖЕН ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ?

Каждый спортсмен постоянно чувствует изменения своего состояния под влиянием тренировок.

Фиксирование этих изменений помогает контролировать тренировочный процесс, регулировать нагрузку и режим отдыха.

Ведение дневника самоконтроля имеет воспитательное и педагогическое значение, приучает спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния.



КТО ДОЛЖЕН ВЕСТИ ДНЕВНИК?

Вести дневник должен сам спортсмен. Эта практика характеризует его как профессионала. Выявляет сильные и слабые стороны. Показывает, что **успех пришел заслуженно**, а не случайно.

-  Маленьким спортсменам 4-6 лет могут помогать в заполнении родители.
-  В 8-11 лет ребенку можно помогать обсуждением, советами.
-  В подростковом возрасте ребенок должен заполнять дневник самостоятельно.

ГЛАВНАЯ СУТЬ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

Главное в дневнике самоконтроля -
это развитие **МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА**

Тренер не может всегда быть рядом,
поэтому спортсмену критически важно
научиться принимать решения
самостоятельно, оценивая обстановку
и свое состояние. Это и определяет
настоящих чемпионов.

*Ведение дневника в приложении МОЙ СПОРТ
помогает мне сосредоточиться. Я смотрю, где бы я
могла доработать еще или показала максимум
своих возможностей. Не ощущаю свои возможности,
а вижу их на практике.*

*Полина Коркус,
воспитанница СШОР
по легкой атлетике.*



ЗАПОЛНЯЙТЕ ДНЕВНИК
САМОКОНТРОЛЯ
И ПРИУЧАЙТЕ ВАШИХ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ К МЫСЛИ,
ЧТО ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
РАБОТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ.

