Тренировка №_____ Дата_____ Время _____

Цель тренировки _____

_____

Пульс до тренировки_____ Пульс во время тренировки_____

Показатель	Хорошо	Нормально	Плохо
Самочувствие	😊	😐	😞
Желание тренироваться	💪	😳	😟
Сон	😴	🥱	🥵
Аппетит	🍽️	😳	😟

Вид тренировки (отметить)

☐ Техническая подготовка (таолу, элементы)

☐ ОФП — общая физическая подготовка

☐ СФП — специальная физическая подготовка

☐ Растяжка / спарринг

	Упражнение	Задача	Результат
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Достижения сегодня

_____

_____

Рекомендации тренера

_____

_____Результат тренировки ☐ удалось ☐ частично ☐ не удалось

Домашнее задание

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Страница соревнований

Название соревнований

_____

Город _____

Дата _____

Психологические приемы

_____

_____

Занятое место_____

Замечания тренера

_____

_____

Анализ соревнований

_____

_____

_____

_____

Что получилось

_____

_____

_____

_____

Что не получилось

_____

_____

_____

_____

Над чем нужно работать

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНА

Вид спорта: Ушу

Ф.И.О.	
Год рождения	
Телефон спортсмена	
Телефон родителей	
Спортивная школа / клуб	
Тренер	

Моя спортивная цель

	Мои цели
1	
2	
3	
4	
5	

	Для достижения цели мне нужно
1	
2	
3	
4	
5	

Календарь соревнований и сборов

Дата	Соревнование / сборы	Город	Результат

График тренировок на неделю

День	Время	Вид тренировки
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Личные достижения

Дата	Соревнование	Результат

Роль и значение спортивного дневника в подготовке спортсмена

Спортивный дневник — это средство самоконтроля и анализа учебно-тренировочного процесса, в котором спортсмен регулярно фиксирует содержание тренировок, выполненную нагрузку, свое физическое и психологическое состояние, а также результаты соревнований. Ведение дневника позволяет систематизировать учебно-тренировочную деятельность и наблюдать за изменениями в подготовке спортсмена.

Основная необходимость спортивного дневника заключается в том, что он помогает контролировать тренировочную нагрузку, отслеживать регулярность занятий и анализировать эффективность тренировочного процесса. С его помощью можно сравнивать запланированную тренировку с фактически выполненной, что позволяет тренеру (педагогу) и спортсмену корректировать содержание занятий и повышать эффективность подготовки.

Кроме того, спортивный дневник дает возможность оценивать реакцию организма на тренировочную нагрузку. Записи о самочувствии, сне, аппетите, уровне усталости и желании тренироваться помогают своевременно выявлять признаки переутомления, снижения работоспособности и других неблагоприятных состояний. Это способствует сохранению здоровья спортсмена и предупреждению травм.

Ведение спортивного дневника также способствует формированию самодисциплины и ответственности. Спортсмен начинает более осознанно относиться к тренировочному процессу, анализировать свои ошибки, отмечать достижения и планировать дальнейшую работу.

Особое значение дневник имеет для анализа соревновательной деятельности. Фиксация результатов соревнований, допущенных ошибок и выводов помогает выявлять сильные и слабые стороны подготовки, а также определять направления дальнейшей тренировочной работы.

В спортивной психологии существует понятие оптимального боевого состояния (ОБС) — это такое психофизическое состояние спортсмена перед выступлением или соревнованием, при котором он максимально готов к выполнению спортивной деятельности и способен показать наилучший результат. Оптимальное боевое состояние характеризуется высокой концентрацией внимания, эмоциональной устойчивостью, уверенностью в своих действиях и оптимальным уровнем возбуждения нервной системы. Ведение спортивного дневника помогает спортсмену наблюдать за своим состоянием перед тренировками и соревнованиями, анализировать факторы, которые влияют на его работоспособность, и выявлять условия, при которых достигается оптимальное боевое состояние. Это позволяет более эффективно готовиться к соревнованиям и повышать спортивные результаты.