

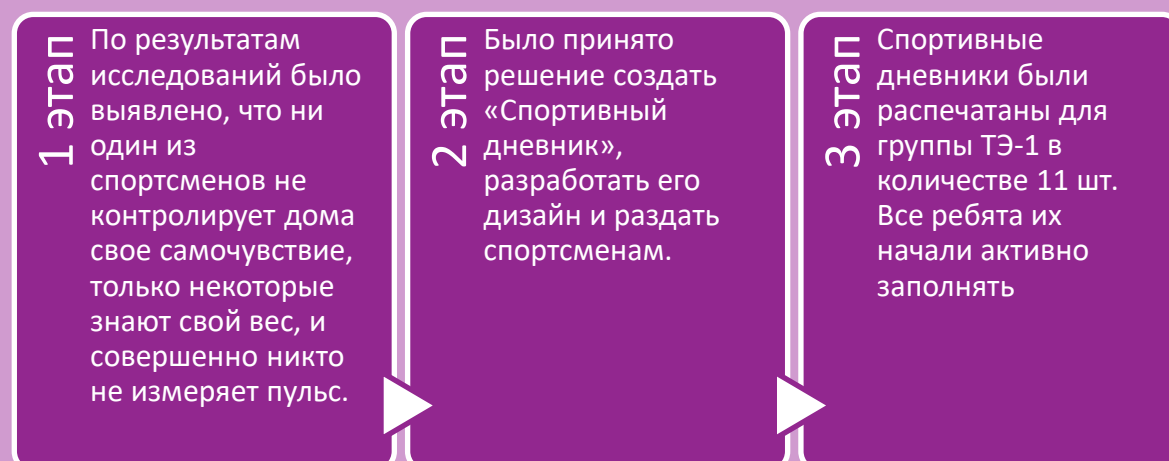
Проект «Здоровье ребенка должно быть под контролем!»

Цель проекта: внедрить в тренировочный процесс спортивный дневник для контроля состояния здоровья спортсменов.

Содержание проекта:

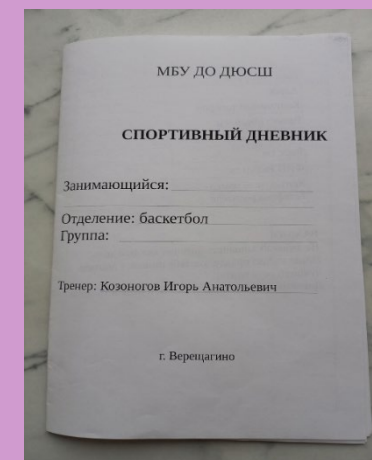
5 причин, зачем нужен «Спортивный дневник»:

1. Позволяет отследить прогресс тренировок;
2. Помогает выявить первые признаки надвигающейся перетренированности;
3. Подсказывает спортсмену и тренеру причины неудачной игры;
4. Выявляет, когда появились первые признаки спада, и с чем они были связаны.
5. Является помощником при составлении плана тренировок на новый тренировочный сезон.



Результат: Благодаря реализации проекта, каждый спортсмен смог узнать, что такое спортивный дневник, научился внимательно относиться к своему здоровью и анализировать все неудачи совместно с тренером.

Ожидаемый долгосрочный результат: Когда идет взаимный обмен информацией между тренером и спортсменами, это способствует возникновению более доверительных отношений, лучшему пониманию друг друга и в целом обычно способствует укреплению командного духа.



Дата рождения			
Адрес			
Контактный телефон			
Размер обуви, см			
Размер одежды, S,M,L			
Рост, см			
ФИО Родителя			
Контактный номер телефона родителя			

ВАЖНО!
Не забывай заполнять дневник каждый день
Пиши только правду, это тебе поможет достичь лучшего результата!
Дневник заполняешь для СЕБЯ, а не для тренера.

Показатели	ПРИМЕР	01.11.2021	02.11.2021	03.11.2021
Самочувствие	Хорошее			
Сон	Высыпался			
Рабочая область	Хорошая линия			
Аппетит	Хороший			
Желание тренироваться	Большое			
Содержание в тренировке	Результативно 10мин.ОРУС.БУД режим 4х150м 4х150м пр. двухсторонняя игра			
Пульс				
В покое	62			
Утром	68			
До тренировки	74			
После тренировки	70			
После тренировки	68			
Перед сном				
Вес(кг)	65			
Дополнительные данные				



Как думаешь, что у тебя получилось:
*Появилась уверенность на площадке.
Уфетвено больше сил, стали
получаться новые упражнения.*

Что не получилось:
*Точка земли. Не всегда справляемся
с заданиями. Ответственный игрок не всегда
может похвастать себя на 100%.*

СПАСИБО! Продолжаем работать дальше!

Подготовил: Козоногов И.А. тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»