



Тренеру необходимо наблюдать за состоянием здоровья ученика на тренировке.

Дневник включает такие параметры:

- показатели пульса и веса
- настроение
- желание тренироваться
- желание выступать на соревнованиях
- уверенность в своих силах

Независимо от исхода соревнований, спортсмен должен проанализировать свое выступление

- плюсы
- минусы
- задачи на последующие тренировки

После анализа нескольких соревнований у юного спортсмена есть возможность наблюдать, как минусы постепенно переходят в плюсы, как появляются новые задачи. А это, несомненно поддерживает интерес и мотивацию. Записав в свой дневник показатели, ребенок уже больше концентрирует внимание на правильном подходе к тренировке.

Дневник научит юного спортсмена наблюдать и анализировать свои показатели на тренировочном занятии.