

Чем хорош дневник?

Здравствуйтесь, друзья!

Сегодня давайте поговорим о весьма действенном способе повысить вашу эффективность, а именно, о дневнике. Уверен, многие подумали что это какая-то ерунда — и будут не правы! По статистике, дневник способен повысить эффективность тренировок на 15-20%!!!

И вот почему:

В психологии дневники вообще считаются очень мощным инструментом развития и самосовершенствования. Не исключение и психология спорта. Чем хорош дневник?

Во-первых, приходя после каждой тренировки и делая записи, вы еще раз «прокручиваете» в голове все основные моменты, что само по себе уже хорошо.

Во-вторых, для того чтобы внятно записать мысли, их следует структурировать, что выводит самоанализ на более высокий уровень.

Ну а в-третьих... Вот вы помните, что было на тренировке, к примеру, два месяца назад? Или даже недели 3 назад? Маловероятно. А заглянув в дневник, вы можете посмотреть что у вас получалось, а что нет некоторое время назад и сравнить результаты. Соответственно, вам будет легче понять, где у вас есть системные ошибки, а где — просто «не пошло», в чем у вас есть прогресс, а в чем вы не развиваетесь. Соответственно дальше на этом и следует концентрироваться.

Ну и конечно дневник даст возможность увидеть свой прогресс, что очень часто повышает мотивацию спортсменов, заставляет работать еще усерднее.

Дневник вовсе не обязательно вести в тетради. Для этого вполне подойдет документ MS Word. Или можно, например, вести свой дневник в Гугл-документах. По-моему очень удобно.

Каким же должен быть дневник, чтобы с ним удобно было работать? Вариантов 3:

1. Если вы личность творческая и вам крайне сложно информацию структурировать, можете просто писать все что вам вспомнится о прошедшей тренировке. Получится нечто вроде сочинения на тему «Как прошла тренировка». Такой дневник не самый эффективный, т.к. вся информация в нем будет «размыта» и в дальнейшем сравнивать тренировки будет сложновато. Но в любом случае, наличие даже такого дневника лучше, чем его отсутствие!

2. Четко структурированный дневник. Он хорош тем, что с течением времени можно легко сравнить свои результаты и проследить динамику своего развития. Хотя могут быть и спады — развитие все же циклично, но как правило, за спадом всегда идет подъем. А дневник поможет отследить цикличность именно ваших спадов и подъемов.

3. Представляет собой некую «смесь» первого и второго. С одной стороны — структурированная информация, с другой стороны можно добавлять что-то «от себя», отразить какие-либо свои мысли или впечатления. Имеет все преимущества 2го типа, но впоследствии читать вам его будет поинтереснее.

Вести дневник желательно регулярно, так достигается максимальный эффект. Однако если вы по каким-то причинам не можете или не хотите этого делать, можно вести дневник только по итогам соревнований, или же просто после каких-то запоминающихся моментов. Правда в этих случаях системности у вас будет уже меньше, следовательно меньше информации для анализа.

Полезно вести дневник и тренеру. Ну с планом тренировки приходят, наверное все. А вот по итогам тренировки изложить свои впечатления — это уже совсем другое дело. Хорошо если тренер ведет дневник сам и побуждает к этому своих подопечных. Можно, конечно, и заставить в приказном порядке, но тогда большинство будут вести его просто «для галочки». Полезной информации там будет на порядок меньше. Если же спортсмены ведут дневник добровольно — это хороший материал для анализа тренеру, который поможет лучше понимать своих подопечных, видеть как их проблемы, так и стремления.

В идеале тренер может раз в месяц просить выслать ему дневники (или принести, если это дневник в тетради), после чего пообщаться индивидуально с каждым. В управлении это называется «обратная связь». Очень мощный инструмент мотивации и развития. Когда идет взаимный обмен информацией между тренером и спортсменами, это способствует возникновению более доверительных отношений, лучшего понимания друг друга и в целом обычно способствует укреплению командного духа.

Павел Бесхитров, консультант по спортивной психологии