

**ВОЙНОВА Е.Ю.**

# **ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА**

---

**Ментальная и психологическая  
подготовка к соревнованию**

**(авторский тренинг)**

***Успех не придет к вам.  
Вы сами должны дойти до него  
Марва Коллинз***

УДК 159.9 : 796

ББК 88.84

В65

**Войнова Е.Ю.**

Дневник спортсмена. Ментальная и психологическая подготовка к соревнованию (авторский тренинг). – Рязань : ГУП РО «Рязанская областная типография», 2020. – 112 с.

ISBN 978-5-91255-305-9

В настоящее время большое внимание уделяется спорту, спортивным достижениям. Много юных и взрослых спортсменов выходят на старт, стремясь не только показать своё мастерство, но и завоевать заслуженные награды. Зачастую причиной неуспешного выступления является недостаточная ментальная и психологическая подготовка спортсмена, или отсутствие её в принципе.

Данное практическое пособие станет помощником спортсменам, а также тренерам, специалистам в области спортивной психологии при подготовке атлета к турниру. В пособии собран практический материал, многократно апробированный в ходе индивидуальной и проектной работы со спортсменами.

Пособие рекомендовано спортсменам с 10 лет при совместной работе с тренером и активной поддержке родителей.

©Е.Ю. Войнова, 2020.

©ГУП РО «Рязанская областная типография», 2020.

©Г.П. Коробков, обложка, 2020.

## Содержание

---

Предисловие или зачем спортсмену нужен этот Дневник?.....	5
Правила ведения Дневника.....	6
1 день. Личная карточка.....	7
2 день. Цель.....	9
3-4 дни. Работа с целью.....	12
5 день. Качественная цель.....	16
6 день. План подготовки.....	20
7 день. План подготовки + .....	22
8 день. Тело – проверка готовности.....	24
9-10 дни. Поиск ресурсов.....	28
11 день. Новый формат прошлого.....	32
12 день. Новый формат прошлого 2.....	36
13 день. Визуализация силы.....	40
14 день. Визуализация успеха.....	44
15 день. Концентрация внимания и сила воли....	47
16 день. Балансировка.....	51
17 день. Преодоление страхов.....	55
18 день. Правильные мысли.....	59
19 день. Устранение помех.....	63
20 день. Личная формула.....	67
21 день. 3...2...1...ВПЕРЁД!.....	71

После турнира.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Основы ментальной и психологической подготовки спортсмена.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - Энергетическое питание спортсмена.....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 - Качественный сон - залог победы!.....	86
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Текст для сеанса релаксации. ....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 5– Упражнения для тренировки концентрации внимания.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 – Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю. Л. Ханин, 1989).....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 – Правильные мысли на предстоящий турнир.....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 – Слова-самоприказы.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 - Формула самонастройки, инструкция.....	105

## ***Предисловие или зачем спортсмену нужен этот Дневник?***

---

Дневник?? Ещё один Дневник?!

Думаю, само название уже вводит некоторых спортсменов в печаль... ☺ Ведь оно напоминает школьный дневник, где записывают домашние задания, ставят отметки, пишут замечания....В общем, не всегда с Дневником связаны приятные воспоминания.

Тем не менее, всё же назвала своё изобретение Дневником. Потому что весь процесс ментальной (мыслительной) и психологической подготовки расписан по дням и *задания нужно будет выполнять каждый день*. Только так можем привести мысли и эмоции в порядок перед стартом: ежедневно, пошагово, с интересом.

Плюс этого Дневника в том, что *никто не будет ставить отметки и... никаких замечаний!*

Зато в нем есть тесты, интересные упражнения и важные задания, выполнение которых поможет отрегулировать мысли и эмоции перед турниром.

**Основная задача Дневника спортсмена:** психологически правильно подготовиться к соревнованиям, наполнить свою голову нужными для успеха мыслями.

Пошаговое выполнение заданий поможет снизить тревогу, придаст спортсмену большую уверенность в своих силах, поможет ему преодолеть ненужные страхи и достичь оптимального боевого состояния.

### Правила ведения Дневника

1. Начинать выполнять задания за 21 день до старта.
2. Выполнять задания каждый день.
3. Выполнять задания вдумчиво и осознанно («лишь бы как» - не пойдет!)

Всего 3 правила. *Только при выполнении всех трёх – будет результат!* Если согласны с правилами – обведите галочку:

✓ Ознакомлен с правилами и готов (а) выполнять их!

**ВПЕРЕД К УСПЕХУ!**

## 1 день. Личная карточка

---

1. Внеси свои данные:

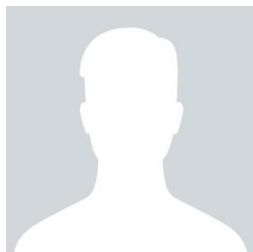
Фамилия, имя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_



место для фото

2. Приклей своё фото или нарисуй себя ☺

3. Ответь на вопросы<sup>1</sup>:

Зачем ты занимаешься спортом? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зачем? (вопрос относится к твоему предыдущему ответу) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зачем? (вопрос относится к твоему предыдущему ответу) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зачем? (вопрос относится к твоему предыдущему ответу) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева

Зачем? (вопрос относится к твоему предыдущему ответу)\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Выдели маркером последний ответ. Скорее всего, это будет твоя **главная спортивная цель!** Или можешь подкорректировать её с учетом своих ответов. Запиши свою *спортивную* цель ещё раз:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Заполни данные о предстоящем турнире:

Дата турнира\_\_\_\_\_

Город (страна)\_\_\_\_\_

Уровень турнира\_\_\_\_\_

(клубный, городской, всероссийский, международный и т.д.)

Название турнира\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Прочитай «Основы ментальной (мыслительной) и психологической подготовки к старту» в *Приложении 1* (стр. 79).

Прочитал(а)? Теперь ты знаешь, с чем и для чего мы будем работать! **ВПЕРЕД!**



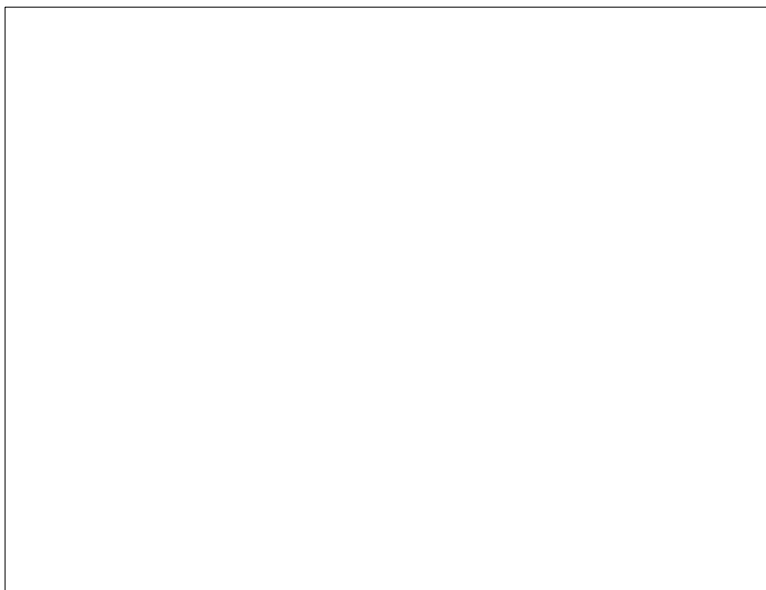
## 2 день. Цель

---

Поставить правильную цель на турнир – 50% твоего успеха! Правильная цель фокусирует внимание на важном, направляет силы на нужные действия, повышает мотивацию и уверенность в себе!

1. Нарисуй, чего бы тебе хотелось достичь на предстоящем турнире (если ты командный игрок, нарисуй, что *именно ты* хочешь показать во время игры).

*Рисунок на тему:  
«Мои ожидания от турнира»*



2. Теперь представь, что всё прошло именно так, как ты хотел(а)!

*Цель достигнута!*

Ответь на вопросы:

1) что ты будешь чувствовать, когда достигнешь желаемой цели? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) что будут чувствовать твои родные? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) что будет чувствовать твой тренер? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) что тебе даст этот результат, какие возможности он откроет перед тобой? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) что будешь делать потом? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6) достижение этой цели приблизит тебя к твоей *главной спортивной цели*? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Давай ещё поработаем с твоей целью.  
Ответь на вопросы в квадратах<sup>2</sup>:

1	2
Что будет, если это не произойдет?	Что будет, если это произойдет?
не произойдет	произойдет
Чего не будет, если это не произойдет?	Чего не будет, если это произойдет?
	не будет

3

4

ответ 1: \_\_\_\_\_

ответ 2: \_\_\_\_\_

ответ 3: \_\_\_\_\_

ответ 4: \_\_\_\_\_

Тебе ещё нравится твоя цель? Если ДА –  
оставляй, если НЕТ – можешь  
подкорректировать!

<sup>2</sup> Методика «Квадрат Декарта»

### 3 – 4 дни. Работа с целью

---

1. Напиши ещё раз свою желаемую цель на предстоящий турнир:

---

---

---

2. Ответь на следующие вопросы, оцени свой ответ по 10-балльной шкале (где 10 – максимум)\*. Обведи выбранную цифру в кружок:

Насколько эта цель желанна для тебя	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько ты достоин (достойна) её	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько ты готов(а) технически	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько ты готов(а) физически	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько ты готов(а) психологически	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Насколько ты уверен(а) в том, что справишься со своей целью	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**\*Примечания:**

- быть готовым технически: владение техникой, необходимой для выступления
- быть готовым физически: быть здоровым, выносливым, наполненным силой и энергией
- быть готовым психологически: быть уверенным в том, что справишься с волнением

3. Ответь себе на вопрос: *что нужно сделать* или *что должно измениться*, чтобы балл по каждому вопросу стал выше:

- моё желание было бы выше, если бы: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- я был(а) бы достойнее цели, если бы \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- в технике мне нужно ещё: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- в физическом самочувствии мне бы хотелось \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- в психологическом настрое мне нужно \_  
\_\_\_\_\_

4. Напиши, ЧТО тебе поможет достичь свою цель на турнире (какие твои способности, качества, особенности например: решительность, точность, нужный вес и т.д.), напиши 5 - 10 качеств:

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

5. Теперь выдели 3 - 5 самых важных качеств и напиши про себя в настоящем времени:

Я \_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_

Я \_\_\_\_\_

Пример:

Я сохраняю внимание на сопернике  
Я сильно и точно наношу удары  
Я уверен в своих силах  
Я легкий(легкая), мой вес оптимальный  
или  
Я сосредоточен на своих действиях  
Я наполнен энергией  
Я выполняю движения точно и выразительно

*Покажи выполненное задание тренеру,  
обсуди с ним.*

Если всё верно – перепиши ручкой, если  
есть что подкорректировать – сделай это и  
напиши готовые качества ручкой.

Мы проделали с тобой важную  
подготовительную работу для постановки  
качественной цели!

ПРОДОЛЖАЕМ РАБОТУ!  
ТЫ МОЛОДЕЦ!

## 5 день. Качественная цель

---

*Качественная цель* – цель, которая состоит из задач, которые ты можешь реально выполнить.

Качественная цель концентрирует твоё внимание на выполнение конкретных необходимых действий, которые приведут тебя к успеху.

Качественная цель убирает из головы самую тяжелую цель – «~~победить~~».

1. Прочитай *Правила постановки качественной цели*:

1) Каждая задача, из которых состоит цель, – исполнима, реальна для тебя. Ты знаешь, как справиться с каждой задачей!

2) Каждая задача звучит в позитивном смысле (нельзя писать – ~~НЕ~~ унасть, ~~НЕ~~ вынолнить, ~~НЕ~~ забыть, нужно писать: быть устойчивым, сделать, помнить).

3) Задачи должны быть конкретными. Например: чаще бить левой рукой (у бойца), четко нырнуть сразу после сигнала (для пловца), быть выразительным в течение всей программы (для фигуристов) и т.д.



2. Используя Правила постановки качественной цели, сформулируй и напиши пока простым карандашом свою качественную цель, которая приведет к желаемому результату, приблизит тебя к победе:

Примеры:

- сохранять внимание на сопернике, сильно и точно бить, крепко стоять на ногах (для бойцов);
- думать о технике, откатать программу чисто и эмоционально (для фигуристов).

**Моя качественная цель:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Обсуди свою цель с тренером и, при необходимости, подкорректируй её! Если всё в порядке – запиши её ручкой.*

3. Теперь, глядя на свою качественную цель, подумай, что необходимо «подкачать», усилить, для того, чтобы твоя качественная цель стала более достижимой?

Может быть, потренировать концентрацию внимания, научиться управлять своим страхом или привести в порядок вес?

Может быть, улучшить точность, выносливость или силу?

Напиши здесь те качества, которые нужно «подтянуть» или изменить для выполнения *качественной цели*:

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

4. Выбери не больше 5 качеств из п. 3, которые реально можно подтянуть за имеющееся время до турнира. *Согласуй с тренером*, потом запиши их в таблицу и попробуйте *вместе с тренером* определить те способы, упражнения, техники, которые помогут усилить, изменить эти качества.

Это будет часть Ежедневного плана подготовки к турниру:

№ п/ п	Что меняем	Как меняем	Сколько (подходов или др.)	Сделано
1				✓
2				✓
3				✓
4				✓
5				✓

С завтрашнего дня начинаем работать над усилением/изменением этих качеств!

Стремись постепенно, с каждым днем увеличивать число подходов, повторений, скорости и т.д., чтобы расширять диапазон своих возможностей!