

## Čo by mal obsahovať denník športovca?

Denník športovca môže byť vedený viacerými spôsobmi. Niektorí preferujú konkrétne popisovanie tréningového procesu, cvičení a výsledkov zápasov či pretekov. Z psychologického hľadiska je pre športovca potrebné zameriavať sa hlavne na oblasti kvality výkonu, nie jeho kvantitu. Pre zlepšenie koncentrácie a skvalitnenie svojho výkonu v akejkoľvek situácii je vhodné zameriavať sa v tréningu predovšetkým na tieto oblasti:

### Ciele

Každý športovec by mal mať neustále pred sebou svoj najvyšší cieľ, ktorý chce v živote dosiahnuť. Pri vedení denníka sú však podstatnejšie ciele, ktoré si športovec určuje na konkrétny tréningový, alebo zápasový deň. Ciele môžu byť zamerané na zlepšovanie technických zručností, herných činností, ale aj psychických schopností športovca.

### Sebahodnotenie

Tak ako si športovec plánuje cieľ na konkrétny tréning, alebo zápas, musí tiež dokázať plnenie svojho cieľa zhodnotiť. Mal by si byť vedomý, že nie vždy sa mu podarí svoj cieľ na prvý krát dosiahnuť a že nie je hanba stretnúť sa aj s neúspechom. Ak si športovec dokáže podrobne zapísať okolnosti, pri ktorých zažil úspech a rovnako tak aj okolnosti, pri ktorých zažil neúspech, dokáže veľmi rýchlo rozoznávať, ktoré okolnosti mu pomáhajú a ktoré naopak škodia pri dosahovaní cieľov a podávaní kvalitných výkonov.

Športovec by sa vo svojom denníku nemal venovať prílišnej skromnosti a mal by naopak vedieť jasne definovať pozitívne prvky svojho výkonu (aj toho zlého) a jeho kvalitné časti. Mal by na týchto pozitívach stavať pri svojich ďalších výkonoch. Je dôležité aby k hodnoteniu svojho výkonu pristupoval čo najviac objektívne, ale aby sám seba neznevažoval a aby v jeho denníku prevažovali pozitíva nad negatívami. Je dobré vypichovať si pozitívne prvky a negatívam sa venovať v zápiskoch o tom, čo a ako chce športovec zlepšiť.

### Pocity z výkonu a počas neho

Žiaden športovec by sa nemal hanbiť zaznamenávať si svoje pocity bezprostredne po výkone. Ako sklamanie, tak aj radosť. Dôležité je zaznamenávať pocity, ktoré sprevádzali športovca počas športového výkonu, či už bol výkon dobrý, alebo zlý. Vďaka sledovaniu svojich pocitov dokáže športovec neskôr ľahko rozoznávať, ktoré pocity mu vo výkone pomáhajú a naopak, ktoré sa musí naučiť pred výkonom odbúrať. Taktiež si dokáže športovec rýchlejšie uvedomiť, čo mu prináša radosť.

### Kontrola koncentrácie

Koncentrácia je najdôležitejšou psychickou schopnosťou pre podávanie kvalitného výkonu, preto je samozrejmé, že by sa jej v každom športovom denníku mala venovať osobitá pozornosť. Po každom tréningu, alebo zápase by si mal športovec zaznamenať časti svojho výkonu, ktoré sprevádzala absolútna koncentrácia a naopak časti, kedy koncentráciu stratil, prečo ju stratil, či sa mu ju podarilo získať späť, ako ju získal späť a ako dlho mu to trvalo od jej straty. Sledovanie vlastnej koncentrácie pomôže športovcovi hľadať najrýchlejšie spôsoby jej opätovného získavania a jej navodenia pred a počas podávania výkonu.