

# OBÓZ / SZKOLENIE

## MOJE CELE NA TEN OBÓZ

Określ priorytety, na których chcesz się szczególnie skoncentrować. Omów je ze swoim trenerem.

Zastanów się, które umiejętności chcesz poprawić na tym obozie. Wypisz je, uwzględniając poniższe obszary:

1 TECHNIKA

2 TAKTYKA

3 MOTORYKA

4 MENTALNOŚĆ

5 REGENERACJA /  
DIETA

Termin obozu

Miejsce

Trenerzy /  
szkoleniowcy

## NASTAWIENIE

Jak się czujesz przed obozem? Jak oceniasz swoją formę? Co chcesz osiągnąć na obozie?

## NOTATKI

Możesz napisać swoje przemyślenia, uwagi trenera albo pozytywne momenty z trwającego obozu.

# DZIENNIK TRENINGOWY

W tym miejscu zapisz czego i jak się uczysz na tym obozie. Podobnie jak wcześniej uwzględnij technikę, taktykę, ale również procesy mentalne (dotyczące koncentracji, radzenia sobie ze stresem, motywowania się).

DZIEŃ

1

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

2

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

3

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

4

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

5

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

# DZIENNIK TRENINGOWY

W tym miejscu zapisz czego i jak się uczysz na tym obozie. Podobnie jak wcześniej uwzględnij technikę, taktykę, ale również procesy mentalne (dotyczące koncentracji, radzenia sobie ze stresem, motywowania się).

DZIEŃ

6

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

7

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

8

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

9

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

DZIEŃ

10

Informacje z treningu

Co/jak mam konkretnie zrobić?

# PODSUMOWANIE

Na koniec obozu zanotuj swoje osiągnięcia, wyniki, rekordy. Postaraj się wyciągnąć z nich jak najwięcej wskazówek na dalsze doskonalenie się.

## CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM?

Czego nauczyłeś się na obozie (główne zadania do wykonania)?

---

## NAD CZYM MUSZĘ POPRACOWAĆ?

Jakie są główne zadania/informacje nad którymi będziesz dalej pracować?

---

## SAMOOCENA

Co udało się wytrenować, poprawić. Co szczególnie Ci pomogło, jaka informacja?

---

**DOBRA ROBOTA!**

**ZACHOWAJ TEN DZIENNIK, PO TO, BYŚ MÓGŁ DO NIEGO WRACAĆ, KORZYSTAĆ W TRAKCIE SEZONU, A NASTĘPNIE MONITOROWAĆ SWÓJ ROZWÓJ I ZMIANY :)**