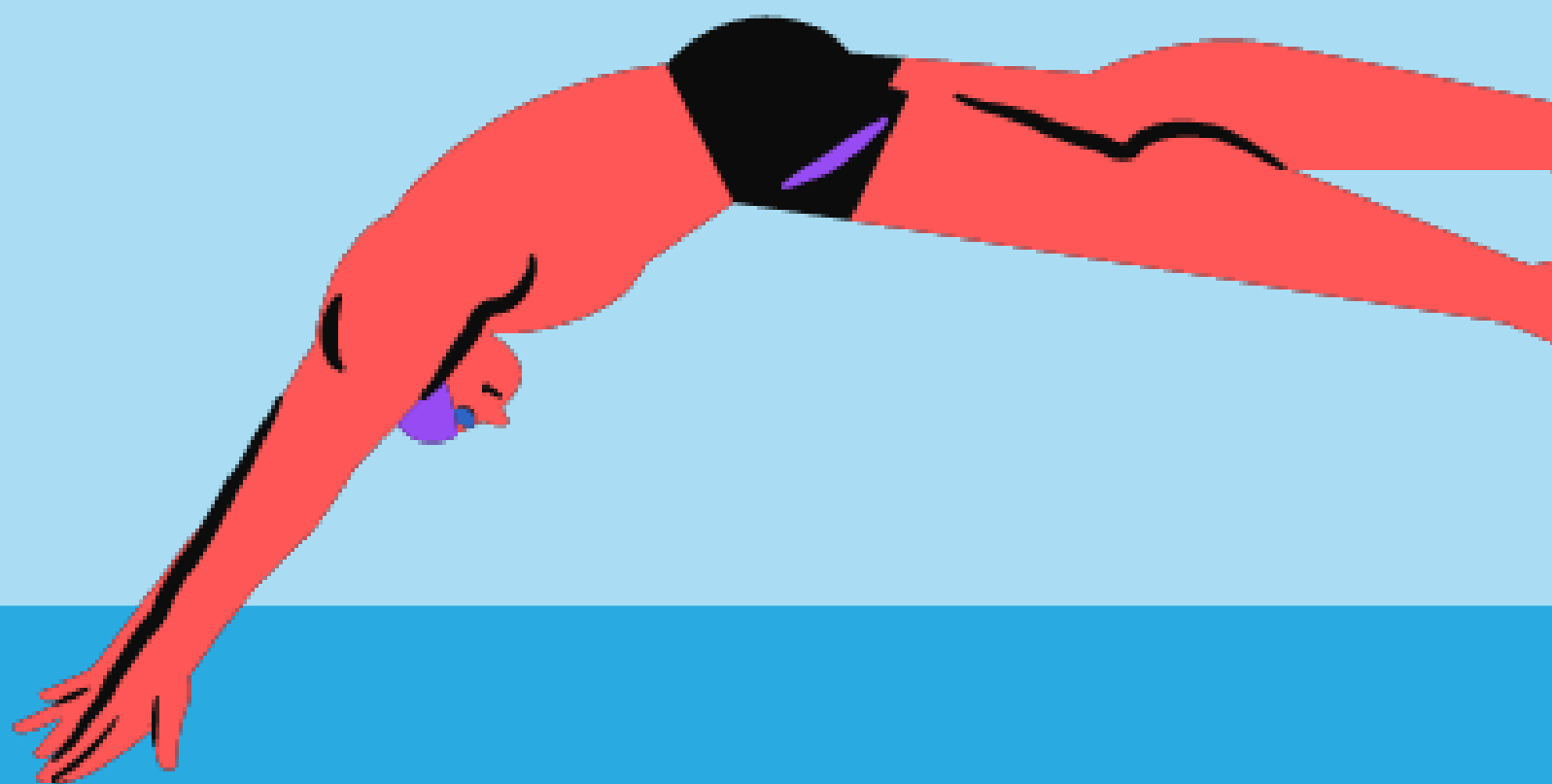


22.03.22

ДАЙДЖЕСТ

для спортсменов и их родителей

Выпуск №2



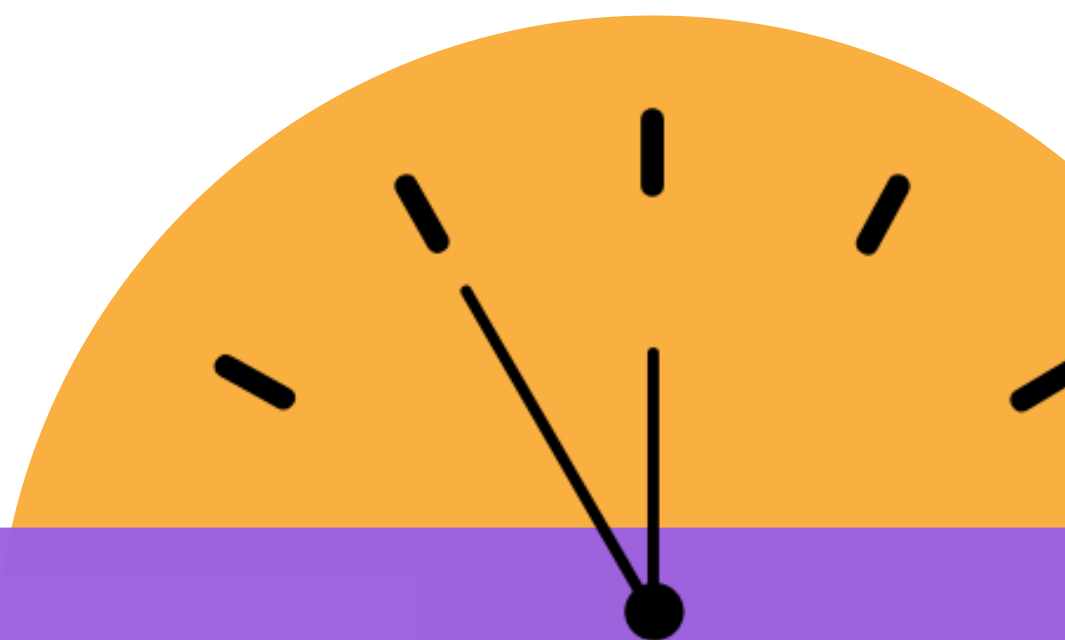
Привет!

Это второй выпуск специального дайджеста для спортсменов и их родителей. Каждую неделю мы рассказываем о полезных опциях приложения и как их использовать для организации тренировок.

Поговорим о тайм-менеджменте?

Тайм-менеджмент это управление временем и его организация. Грамотный тайм-менеджмент позволяет нам успевать больше, а уставать меньше.

В чём секрет? В упорядоченности и освобождении от лишних мыслей. Условно, когда у вас есть чёткое зафиксированное расписание вы можете осредоточиться на чём-то более важном.



Немного о расписании

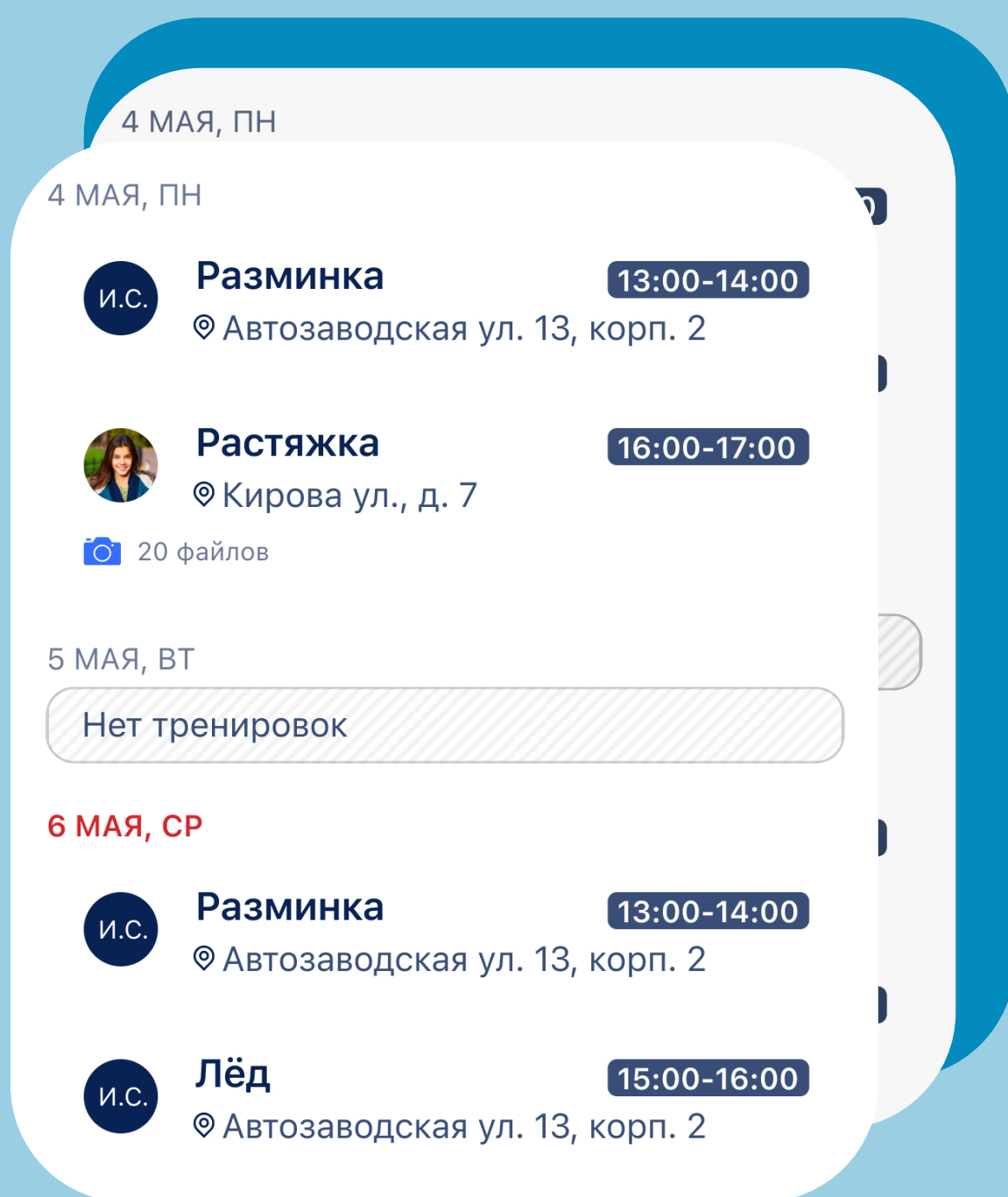
Расписание — вид календаря, для которого указана информация о предстоящих событиях.

Расписание спортсмена включает предстоящие тренировки и календарь соревнований.

Тренер выстраивает расписание, чередуя разные виды нагрузок.

Расписание важно фиксировать и держать под рукой, чтобы ничего не забыть.

Можно вести его в ежедневнике, но лучше воспользоваться более современными инструментами, например, приложением для смартфона.



Как спортсмену всё успевать?

Приложений для ведения расписания очень много, но среди них почти нет профессиональных приложений для спортсменов.

Этим и выделяется приложение **МОЙ СПОРТ** — оно создано специально для спортсменов!

В нём отображается не только расписание тренировок и соревнований, но и комментарии тренеров, место проведения занятия, а в случае отмены спортсмен сразу же получает пуш-уведомление.

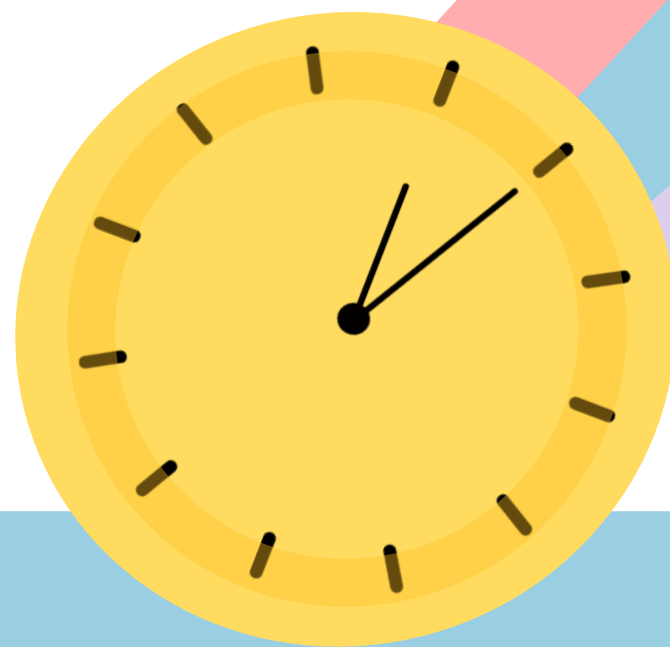
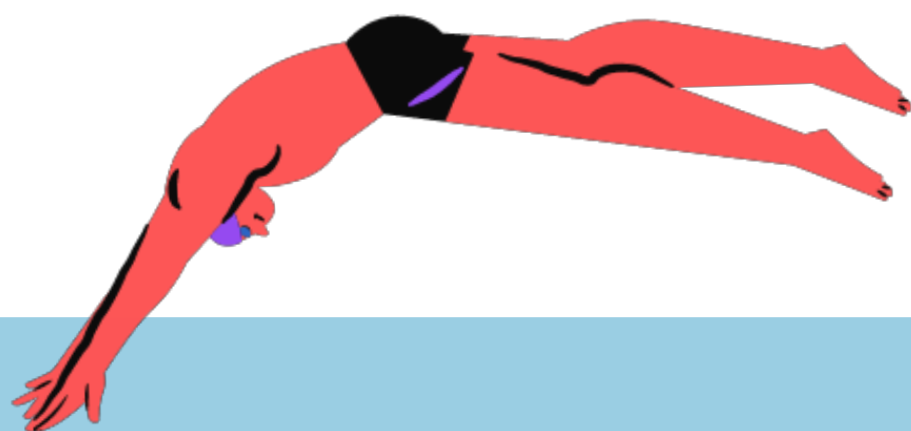
Вы привыкаете следить за временем и ваша экипировка всегда будет наготове в нужный момент!



Основа тайм-менеджмента

Понятное обновляемое расписание под рукой — фундамент тайм-менеджмента! Вы точно ничего не забудете, привыкнете оценивать время и выделять на повседневные задачи ровно столько, сколько потребуется, чтобы всё успеть.

Используйте функции приложения МОЙ СПОРТ, чтобы организовать тренировочный процесс. Освободитесь от необходимости фиксировать расписание вручную, автоматизируйте процесс ведения расписания и станьте самым собранным спортсменом в группе!



**СДЕЛАЙТЕ ВРЕМЯ ПОМОЩНИКОМ!
А НЕ СТРЕСС-ФАКТОРОМ.**



До новых выпусков!

**С уважением,
команда «Мой спорт»**

