

Varför skall man skriva träningsdagbok?

Att skriva dagbok är en gammal tradition för att främst beskriva dagliga händelser och tankar. Traditionellt handlar det om ytterst privata och handskrivna anteckningar, men som långt senare i livet kan vara en samlad information som man vill dela med sig. Det finns även dagböcker som väldigt bra kunnat belysa historiska händelser.

Även inom idrotten har man insett betydelsen av att notera händelser och tankar. Till en början skrevs träningsdagböcker främst som en minnesbok över den träning man gjort, vilket kan var betydelsefullt att ha när man ser historiskt på träning. Men allt senare har man insett betydelsen av att själv kunna dra nytta av informationen, främst då kanske för att utreda varför vissa problem uppstått.

Träningsdagboken har på så sätt blivit ett utmärkt sätt att få bättre struktur på sin träning. Man kan lätt upptäcka mönster i sin träning som endera resulterat i framgångar eller som försvårat en positiv utveckling eller rentav förorsakat skador (tex belastningsskador). Problemet med handskrivna dagböcker är att det blir en mängd spridd information som är svår att analysera samt att de med tiden lätt tappas bort.

Möjligheten att skriva dagbok elektroniskt har förbättrat chanserna att förvara sin dagbok både privat och säkert samt att den blir mera lättillgänglig. Att samtidigt kunna lägga till bilder öppnar nya möjligheter gentemot den traditionellt handskrivna dagboken. Men framför allt har det öppnat möjligheterna för enklare analys och slutsatser av utförd träning. Bäst är de elektroniska dagböcker som samlar upp information så att den kan hanteras statistiskt. På så sett kan man få överskådliga rapporter.

En stor fördel med den elektroniska dagboken är att den är tillgänglig i en mobiltelefon, vilket gör det möjligt att snabbt och enkelt kunna göra aktuella noteringar som man kanske annars lätt glömmer.

En träningsdagbok får naturligtvis en betydande roll för din planeringsträning, men kan även bli ett utmärkt komplement för hälso- och sjukvården vid utredning av eventuella sjukdomar

Den digitala träningsdagboken "MySportsDiary" sätter fokus på att samla in daglig information som kan behandlas och presenteras i samlade rapporter. Fokus ligger inte på sociala funktioner som kompiskopplingar, delningsmöjligheter eller bloggar. Det här är din privata dagbok. Det krävs inte någon kunskap i datahantering.

Med "MySportsDiary" kan du börja träna smartare.