Купить Дневник игрока. Падел. В игре

ПАДЕЛ / ДНЕВНИК ИГРОКА

# В ИГРЕ

Твой корт. Твоя пара. Твой прогресс.



ЦентрМаг

ТРЕНИРОВКИ / МАТЧИ / ТАКТИКА

ЦентрМаг

МОЯ ИСТОРИЯ НА КОРТЕ

# В ИГРЕ

## ПАДЕЛ

Дневник игрока



ЦентрМаг

Имя / как меня называют на корте

Начало

Окончание

Игра складывается из маленьких улучшений.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

# Как вести дневник

**01**

## До игры

Выбери один фокус и договорись с парой.

**02**

## После игры

Запиши счёт, удачный эпизод и наблюдение.

**03**

## На следующей встрече

Проверь один вывод в новом розыгрыше.

### Карта дневника

| Раздел | Страницы |
|---|---|
| Профиль, правила и старт | 3–7 |
| 16 тренировок | 8–23 |
| 12 матчей: запись + разбор | 24–47 |
| 8 тактических схем | 48–55 |
| 4 обзора прогресса | 56–59 |
| Экипировка, партнёры, итоги | 60–64 |

ЦентрМаг

ИГРОК И ЦЕЛИ



# Мой профиль

Имя / клуб / город

☐ Правша ☐ Левша

Обычно играю: слева / справа / пробую обе стороны

Мой партнёр / тренер

**Одна цель на этот дневник**

Как пойму, что цель достигнута

Хочу проверить к дате

Игр в неделю: мой план

**Моя сильная сторона уже сейчас:**

ЦентрМаг

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ГЕЙМОМ

# Договоримся о счёте

Обычный гейм: 15 → 30 → 40. При 40:40 результат зависит от выбранной системы.

### ПРЕИМУЩЕСТВО

После «ровно» нужны два очка подряд.

### GOLDEN POINT

При 40:40 один розыгрыш решает гейм.

### STAR POINT

После двух неудачных попыток выиграть с преимуществом — решающее очко.

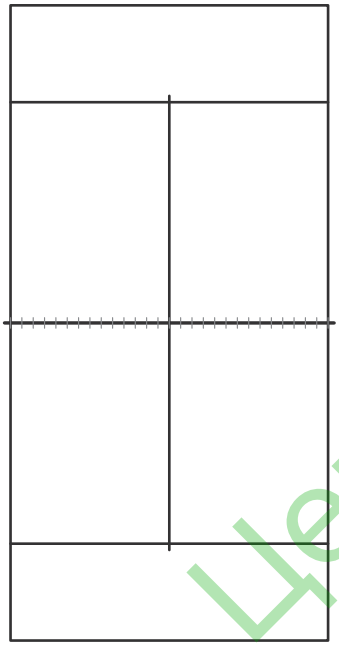
В Golden Point и Star Point принимающая пара выбирает сторону приёма решающего очка. Формат сетов и тай-брейков уточни до матча.

В карточке матча есть место для всех договорённостей.

ЦентрМаг

ОПОРНЫЕ ПРАВИЛА

# Корт и первый удар



10 × 20 м

Подача — после отскока, удар не выше пояса. Хотя бы одна стопа касается покрытия.

Подавай по диагонали, начиная справа. Есть две попытки.

Принимающий ждёт отскок подачи. В розыгрыше сыграй до второго отскока.

После отскока от пола мяч может отскочить от стены и остаться в игре.

ЦентрМаг

**Мои слова для общения с партнёром**

«Мой» / «твой» / другое

Подсказка о соперниках

На схемах отмечай позиции пары и направление мяча.

МОЙ КОРОТКИЙ СПИСОК

# Перед выходом

## В сумке

- [ ] Ракетка и исправный страховочный шнур
- [ ] Обувь для покрытия / сменная футболка
- [ ] Мячи / вода / полотенце
- [ ] Запасная обмотка / личные вещи

## На корте

- [ ] Шнур ракетки закреплён на запястье
- [ ] Формат счёта и длительность согласованы
- [ ] Стороны пары и порядок подачи определены
- [ ] Есть время на разминку

Мой дополнительный пункт

ЦентрМаг

САМООЦЕНКА НАВЫКОВ

# Моя точка старта

Личная шкала: 1 — пока сложно, 5 — уверенно.
Это самооценка, а не официальный рейтинг.

| Навык | Оценка 1–5 |
|---|---|
| Подача и следующий удар | |
| Приём подачи | |
| Лоб: высота и глубина | |
| Удар с лёта у сетки | |
| Игра после отскока от стекла | |
| Удар сверху / bandeja | |
| Позиция и движение пары | |
| Общение во время розыгрыша | |

ЦентрМаг

Что хочу развить в первую очередь

Мой первый маленький шаг

ПРАКТИКА / 01



# Тренировка

Дата _____ С кем / тренер _____ Время, мин _____

**Сегодня тренирую один элемент**

_____

| Упражнение / задача | Повторы / мин | Что получилось |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

Одна подсказка, которая помогла

_____

Что повторю на следующей тренировке

_____

Нагрузка по ощущениям: ____ / 10  Настрой: ____ / 5

ЦентрМаг

ПРАКТИКА / 02



# Тренировка

Дата _____ С кем / тренер _____ Время, мин _____

**Сегодня тренирую один элемент**

| Упражнение / задача | Повторы / мин | Что получилось |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

Одна подсказка, которая помогла

Что повторю на следующей тренировке

Нагрузка по ощущениям: ____ / 10 Настрой: ____ / 5

ЦентрМаг

МАТЧ / 01 / ЗАПИСЬ

# Карточка матча

Дата / клуб

Длительность, мин / крытый, открытый

Мой партнёр / наша сторона: я слева или справа

Соперники

**Гейм: преимущество / Golden Point / Star Point**

Сеты / тай-брейк / решающий тай-брейк: договорённость

| Сет | Мы | Соперники | Тай-брейк, если был |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 / РТБ | | | |

РТБ — решающий тай-брейк; укажи очки в строке 3.

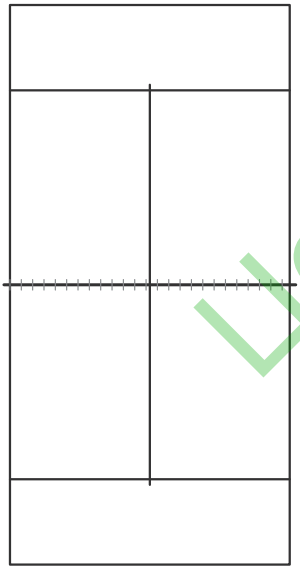
Итог: победа / поражение / не завершён / другое _____

ЦентрМаг

МАТЧ / 01 / НАБЛЮДЕНИЯ

# Разбор матча

**Наш план: подача, приём, общение**



Позиции и мяч

**Что сработало**

**Что меняли по ходу**

**Слова партнёра**

**Один фокус на следующую игру**

ЦентрМаг

МАТЧ / 02 / ЗАПИСЬ

# Карточка матча

Дата / клуб

Длительность, мин / крытый, открытый

Мой партнёр / наша сторона: я слева или справа

Соперники

**Гейм: преимущество / Golden Point / Star Point**

Сеты / тай-брейк / решающий тай-брейк: договорённость

| Сет | Мы | Соперники | Тай-брейк, если был |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 / РТБ | | | |

РТБ — решающий тай-брейк; укажи очки в строке 3.

Итог: победа / поражение / не завершён / другое _____

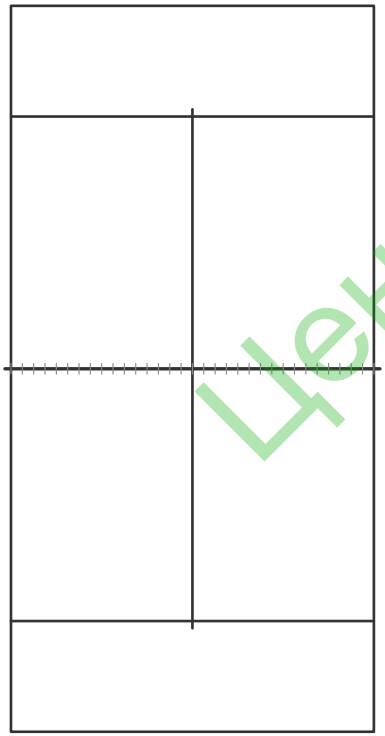
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 02

# Тактическая доска

## Приём и выход из защиты

Куда направлю приём? Где окажется наша пара?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

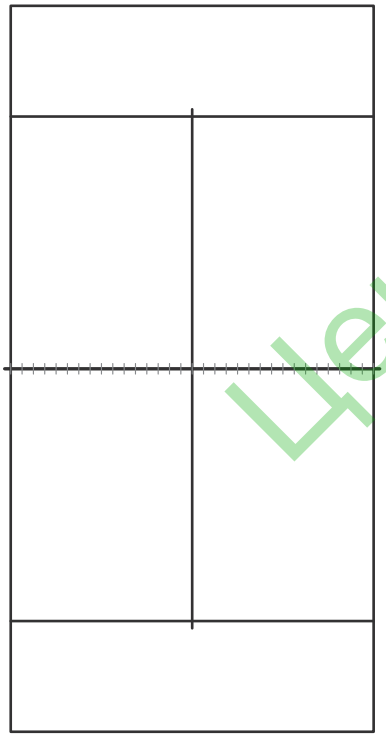
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 03

# Тактическая доска

## Лоб и переход к сетке

Что меняется после лоба? Как двигаемся вместе?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

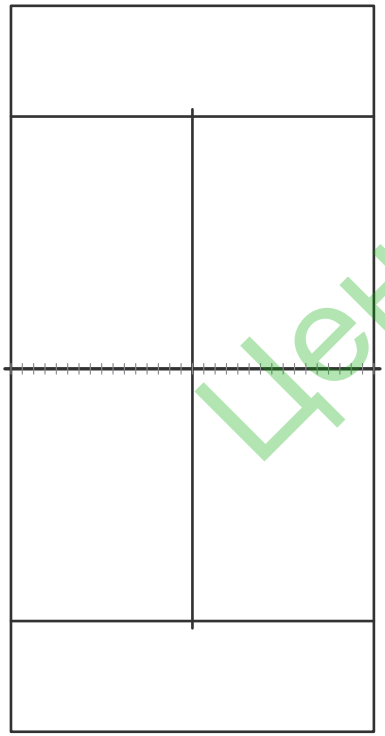
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 04

# Тактическая доска

## Игра у сетки

Какие зоны закрываем? Как реагируем на лоб?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

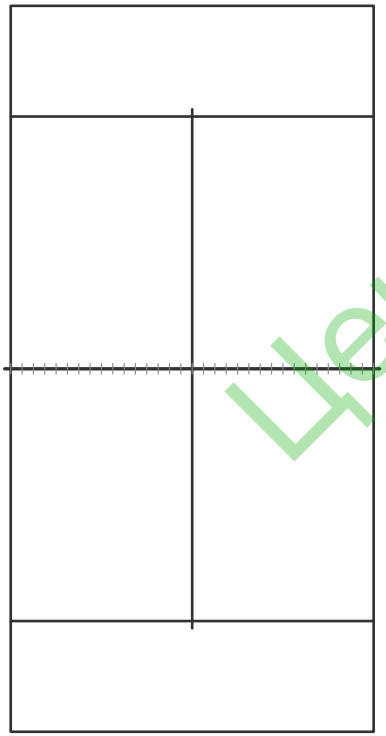
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 05

# Тактическая доска

**После отскока от стекла**

Где я жду мяч? Какой ответ хочу выбрать?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

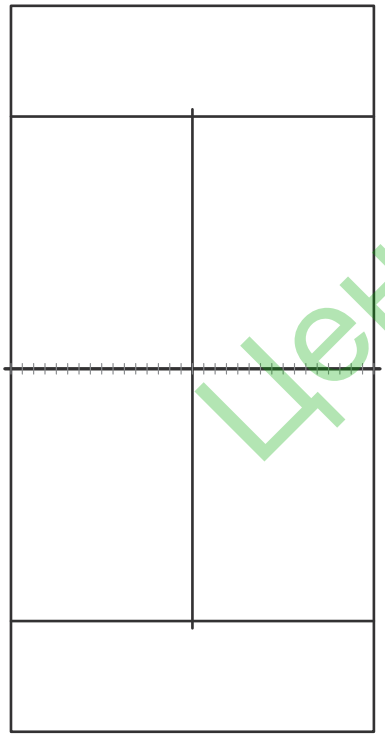
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 06

# Тактическая доска

## Соперники меняют темп

Что замечаем? Какую перестройку проверим?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

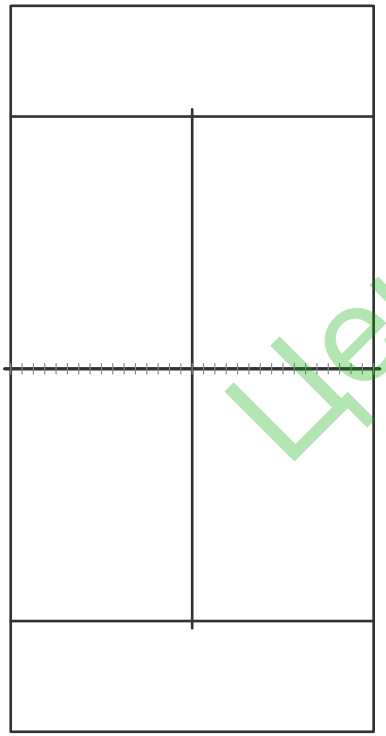
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 07

# Тактическая доска

## Решающее очко

Что согласуем перед розыгрышем?



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

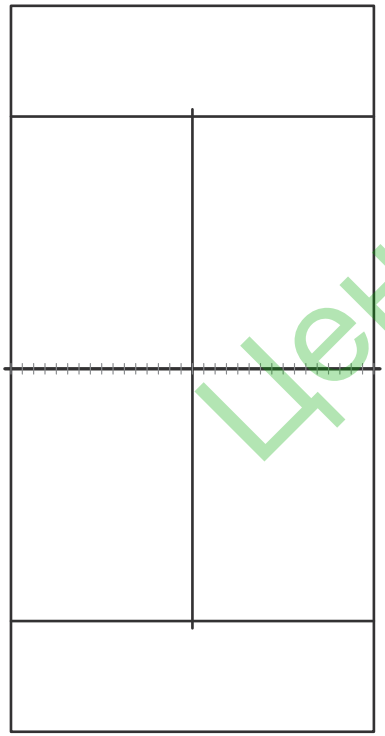
ЦентрМаг

СХЕМЫ / 08

# Тактическая доска

## Моя схема розыгрыша

Нарисуй идею и проверь её на корте.



**А / Б — наша пара**

X / Y — соперники

Стрелка — путь мяча

**Что хотим получить**

**Проверено: дата**

Что получилось в игре / что изменить

ЦентрМаг

ОБЗОР ПЕРИОДА / 01



# Собираю прогресс

Период: с _____ по _____

| Тренировок | Матчей | Часов на корте |
|---|---|---|
| | | |

Что стало получаться чаще

Какой эпизод это подтверждает

Что хочу обсудить с тренером или партнёром

**Один приоритет на следующий период**

ЦентрМаг

ОБЗОР ПЕРИОДА / 02



# Собираю прогресс

Период: с _____ по _____

| Тренировок | Матчей | Часов на корте |
|---|---|---|
| | | |

Что стало получаться чаще

Какой эпизод это подтверждает

Что хочу обсудить с тренером или партнёром

**Один приоритет на следующий период**

ЦентрМаг

ОБЗОР ПЕРИОДА / 03



# Собираю прогресс

Период: с _____ по _____

| Тренировок | Матчей | Часов на корте |
|---|---|---|
| | | |

Что стало получаться чаще

Какой эпизод это подтверждает

Что хочу обсудить с тренером или партнёром

**Один приоритет на следующий период**

ЦентрМаг

ПАРТНЁРЫ И ТРЕНЕРЫ

# Люди моей игры

| Имя / связь | Сторона / роль | Что помогает играть вместе |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Фраза, которая поддерживает нашу пару**

ЦентрМаг

САМООЦЕНКА НАВЫКОВ



# Что стало увереннее

Личная шкала: 1 — пока сложно, 5 — уверенно.
Это самооценка, а не официальный рейтинг.

| Навык | Было | Стало |
|---|---|---|
| Подача и следующий удар | | |
| Приём подачи | | |
| Лоб: высота и глубина | | |
| Удар с лёта у сетки | | |
| Игра после отскока от стекла | | |
| Удар сверху / bandeja | | |
| Позиция и движение пары | | |
| Общение во время розыгрыша | | |

ЦентрМаг

Самый заметный сдвиг

Пример из игры

ИТОГ ДНЕВНИКА



# Мой следующий шаг

**Самый запоминающийся розыгрыш**

**Главное открытие о своей игре**

**За что хочу поблагодарить партнёра**

**Одна цель на следующий дневник**

Прогресс — это то, что ты замечаешь и повторяешь.

ЦентрМаг

СВОБОДНАЯ СТРАНИЦА

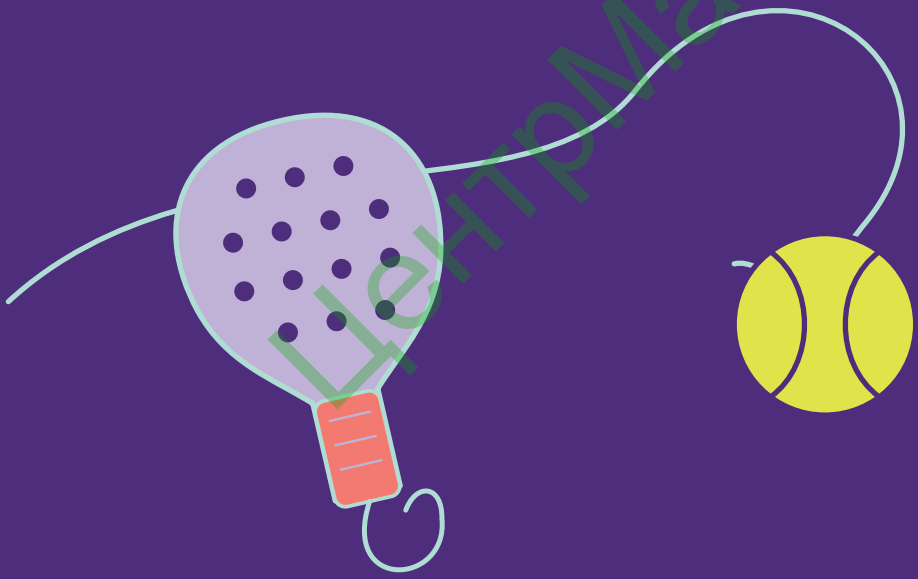
# Мысли между играми

ЦентрМаг

ЦентрМаг

В ИГРЕ / ПАДЕЛ

# ИГРАЙ.
# ЗАМЕЧАЙ.
# РАСТИ.



ЦентрМаг

| ПЛАН | ИГРА | РОСТ |
| --- | --- | --- |
| Один фокус | Один матч | Один вывод |

МАЛЕНЬКИЕ ЗАПИСИ. БОЛЬШЕ ОСОЗНАННОЙ ИГРЫ.