ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ НА КОРТЕ

Купить Дневник игрока. Мой падел. Традиция игры. Личный прогресс

Мой

ПАДЕЛ



ЦентрМаг

ДНЕВНИК ИГРОКА

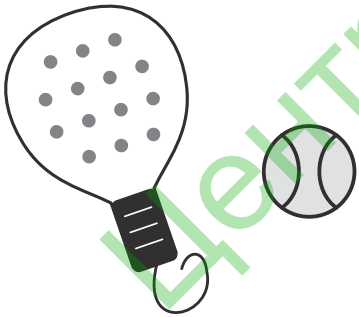
Традиция игры. Личный прогресс.

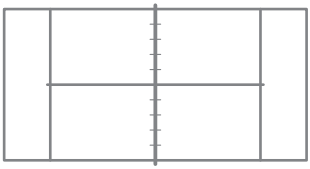
ЦентрМаг

МОЙ ПАДЕЛ

Дневник игрока

ЦентрМаг





Этот дневник принадлежит

Сезон / период

Моя главная цель

НАЧИНАЕМ

Место для твоей игры

До выхода на корт — один фокус.
После — один эпизод и один следующий шаг.

Что внутри	Страницы
Профиль, счёт, навыки, пара	3–7
12 тренировок	8–19
12 матчей с разбором	20–43
8 тактических досок	44–51
6 обзоров прогресса	52–57
Экипировка и партнёры	58–59
Турнир, навыки, история матчей	60–62
Новая цель и заметки	63–64

ЦентрМаг

Заполняй столько, сколько помогает игре.
Пустые строки можно оставить на следующий раз.

ПРОФИЛЬ

Игрок — это я

Имя / клуб / город

Играю с / мой опыт

Правша / левша

Обычно играю слева / справа

Тренер / контакт

Какая игра приносит мне удовольствие

Что хочу развить за этот период

ЦентрМаг

ФОРМАТ МАТЧА

Сначала договоримся

Счёт в гейме: 15 → 30 → 40.
При 40:40 возможны разные системы.

Система	Как заканчивается гейм
Преимущество	После «ровно» — два очка подряд.
Golden Point	При 40:40 один решающий розыгрыш.
Star Point	После двух неудачных попыток выиграть с преимуществом — решающее очко.

ЦентрМаг

В Golden Point и Star Point принимающая пара выбирает сторону приёма решающего очка.

Формат сетов и тай-брейков уточняем до матча

Сохраняй договорённости в карточке каждого матча.

МОЯ ШКАЛА ПРОГРЕССА

Карта навыков

1 — пока сложно. 5 — уверенно.
Личная самооценка, не официальный рейтинг.

Элемент	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	
Движение пары	
Общение в розыгрыше	

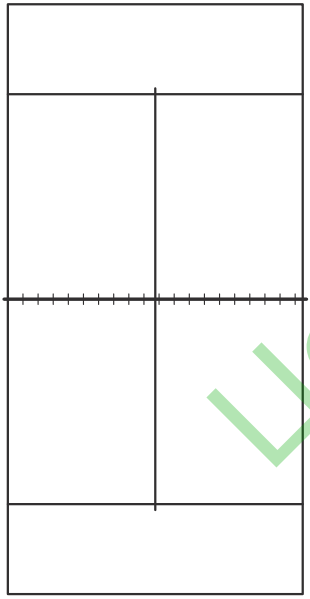
Мой первый приоритет

ЦентрМаг

СВЯЗЬ НА КОРТЕ

Мы — одна пара

Партнёр / наша привычная расстановка



Перед розыгрышем

Что собираемся сыграть?
Кто подсказывает позиции соперников?

Наши короткие сигналы

Как поддерживаем друг друга после ошибки

ЦентрМаг

БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА



Готовность к игре

С собой

- ☐ Ракетка / исправный страховочный шнур
- ☐ Обувь для покрытия / вода / полотенце
- ☐ Мячи / обмотка / личные вещи

На корте

- ☐ Шнур ракетки закреплён на запястье
- ☐ Формат счёта и длительность согласованы
- ☐ Стороны пары и порядок подачи определены
- ☐ Время на разминку предусмотрено

Мой обязательный пункт

ЦентрМаг

ПРАКТИКА / 01



Тренировка с фокусом

Дата | **С кем / тренер** | **Минуты**

Сегодня хочу научиться / улучшить

1 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

2 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

3 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

На следующую тренировку беру:

ЦентрМаг

ПРАКТИКА / 02



Тренировка с фокусом

Дата **С кем / тренер** **Минуты**

Сегодня хочу научиться / улучшить

1 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

2 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

3 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

На следующую тренировку беру:

ЦентрМаг

ПРАКТИКА / 03



Тренировка с фокусом

Дата | **С кем / тренер** | **Минуты**

Сегодня хочу научиться / улучшить

1 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

2 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

3 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

На следующую тренировку беру:

ЦентрМаг

ПРАКТИКА / 04

Тренировка с фокусом

Дата | **С кем / тренер** | **Минуты**

Сегодня хочу научиться / улучшить

1 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

2 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

3 / Упражнение	Повт. / мин	Наблюдение

На следующую тренировку беру:

ЦентрМаг

МАТЧ / 01



Кто, где и как сыграли

Дата | **Клуб / корт** | **Минуты**

Моя пара

Партнёр | **Я: слева / справа**

Соперники

Гейм: преимущество / Golden Point / Star Point

Сеты / тай-брейки: что согласовали

Сет	Мы	Соперники	Тай-брейк
1			
2			
3 / РТБ			

Итог: _____ РТБ — решающий тай-брейк (очки).

ЦентрМаг

РАЗБОР МАТЧА / 01

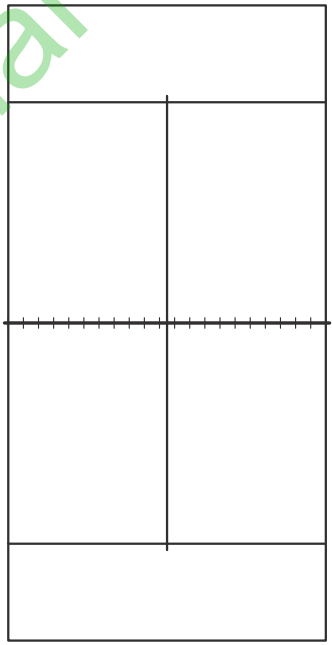
Розыгрыш под лупой

Какой план выбрали перед игрой

Сработало

Исправим

Подсказка партнёра



Ключевой эпизод

Следующий шаг

ЦентрМаг

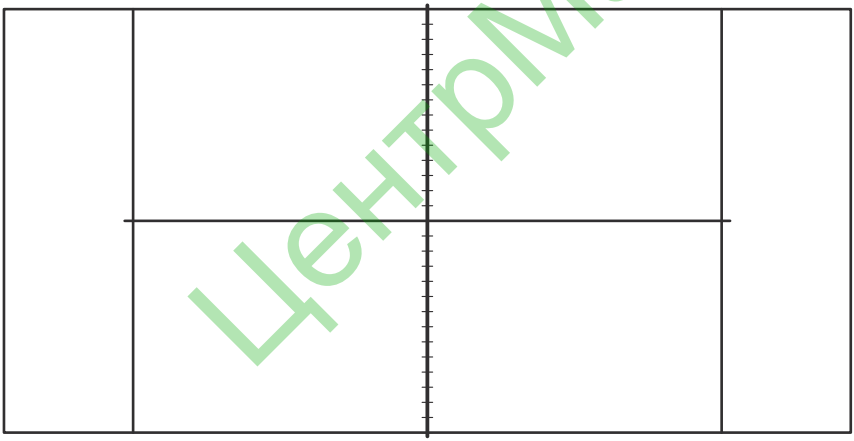
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 01

Нарисуй розыгрыш

Подача + следующий удар

Где будет мяч и куда переместится наша пара?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

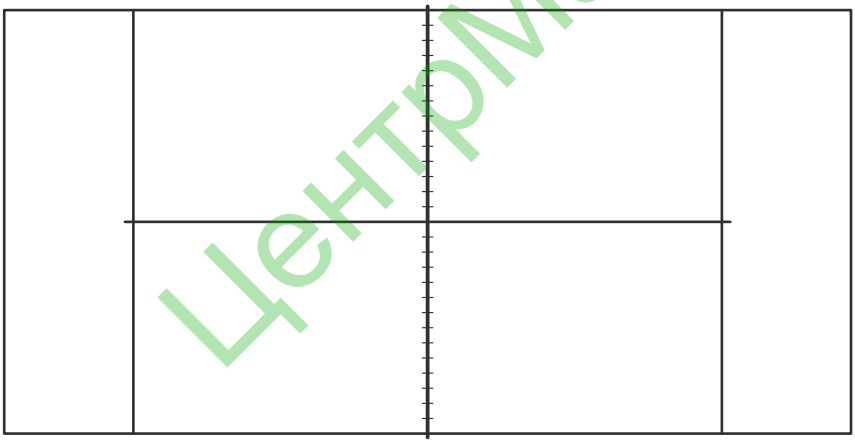
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 02

Нарисуй розыгрыш

Приём подачи

Какой ответ хотим сыграть и почему?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

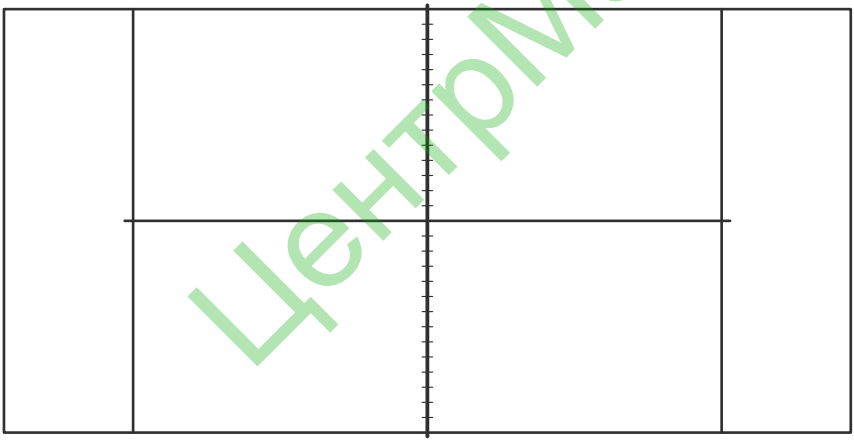
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 03

Нарисуй розыгрыш

Лоб и выход к сетке

Что изменилось после лоба?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

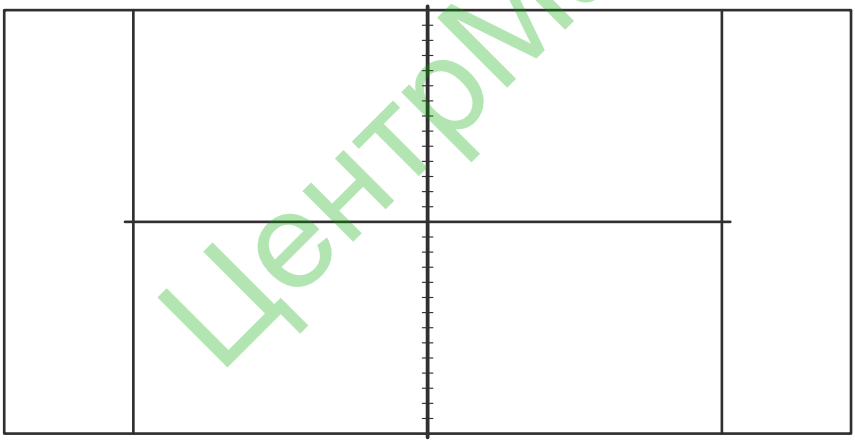
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 04

Нарисуй розыгрыш

Игра у сетки

Какие зоны закрываем вместе?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

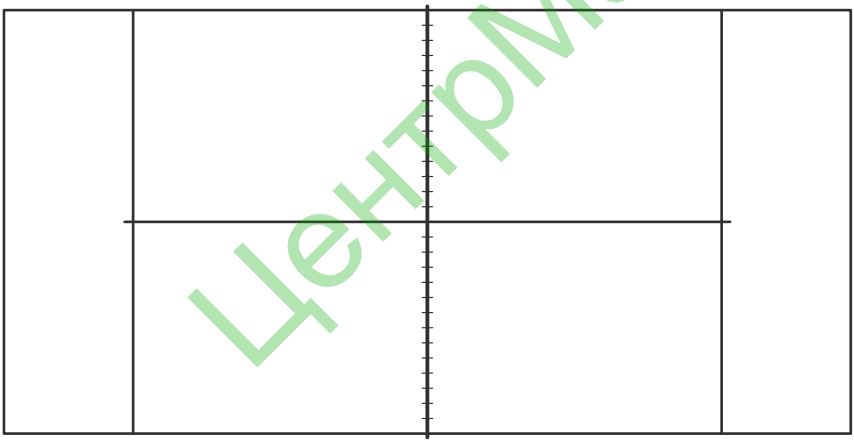
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 05

Нарисуй розыгрыш

Мяч после стекла

Где встречаю мяч и куда направляю ответ?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

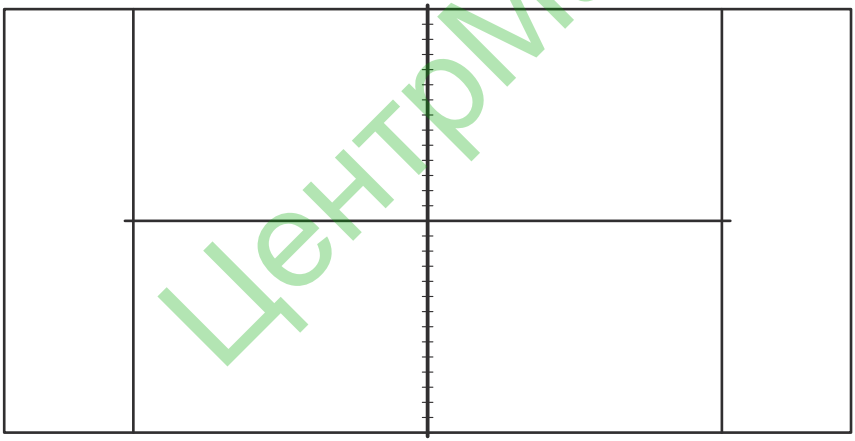
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 06

Нарисуй розыгрыш

Смена темпа

Какую перестройку стоит попробовать?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

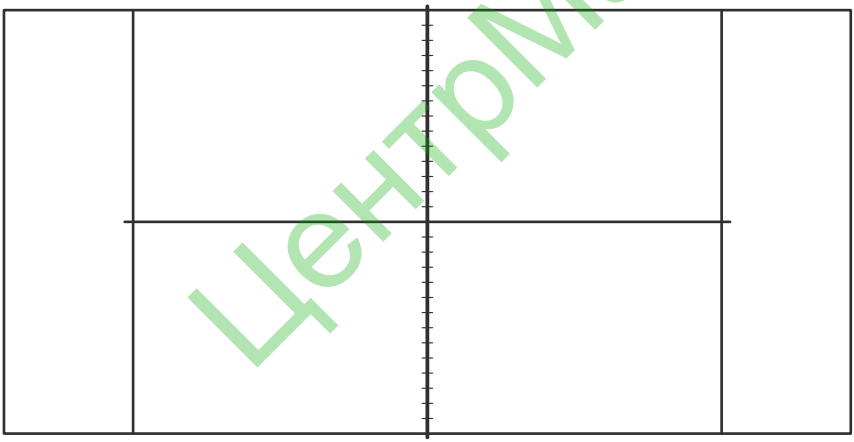
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 07

Нарисуй розыгрыш

Решающее очко

О чём договариваемся перед розыгрышем?

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

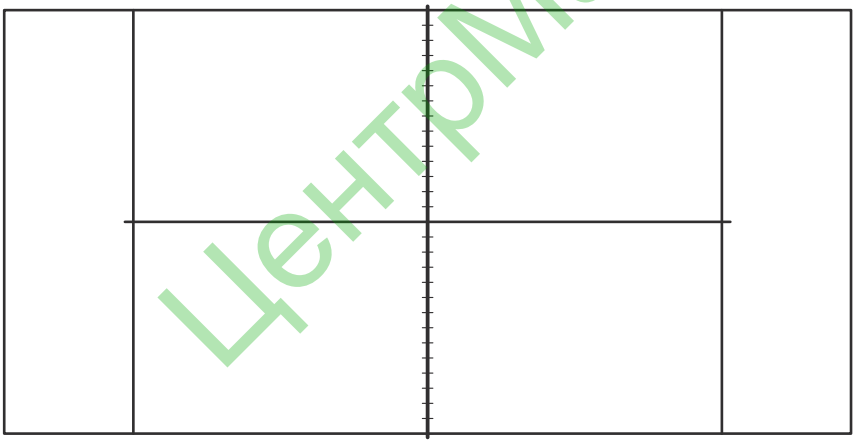
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 08

Нарисуй розыгрыш

Моя игровая идея

Один замысел — одна проверка на корте.

А / Б — наша пара. X / Y — соперники. Стрелка — мяч.



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

ОБЗОР ПРОГРЕССА / 01

Что меняется в игре

Период с _____ по _____

Тренировок	Матчей	Часов игры

Стало получаться чаще

Лучший пример из игры

На следующую неделю / период

ЦентрМаг

ОБЗОР ПРОГРЕССА / 02

Что меняется в игре

Период с _____ по _____

Тренировок	Матчей	Часов игры

Стало получаться чаще

Лучший пример из игры

На следующую неделю / период

ЦентрМаг

ЭКИПИРОВКА



Что помогает играть

Ракетка / модель / когда начал играть

Обувь / покрытие / дата покупки

Дата	Что меняю / пробую	Как ощущается

Обмотка, мячи, новая ракетка: запиши свою реакцию.

ЦентрМаг

ПАРТНЁРЫ И ТРЕНЕРЫ



С кем хочется играть

Имя / связь	Сторона / роль	Что хорошо получается вместе

ЦентрМаг

Кого хочу пригласить на следующую игру

ТУРНИР ИЛИ ВСТРЕЧА

Мой игровой день

Название / дата / место

Партнёр

Начало / организатор

Формат / условия / что уточнить заранее

Мои три ориентира на этот день

01

02

03

ЦентрМаг

МОЯ ШКАЛА ПРОГРЕССА

Теперь я умею больше

1 — пока сложно. 5 — уверенно.
Личная самооценка, не официальный рейтинг.

Элемент	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		
Движение пары		
Общение в розыгрыше		

Пример из игры, который подтверждает прогресс

ЦентрМаг

ИСТОРИЯ ИГР

Матчи одним взглядом

№ / дата	Партнёр / соперники	Счёт	Один вывод
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

ЦентрМаг

Сравнивай свой подход, а не только число побед.

ИТОГИ

Следующая точка роста

Моя самая важная находка

Что беру с собой дальше

Одна цель на следующий период

Первый шаг и когда я его сделаю

ЦентрМаг

ЗАМЕТКИ

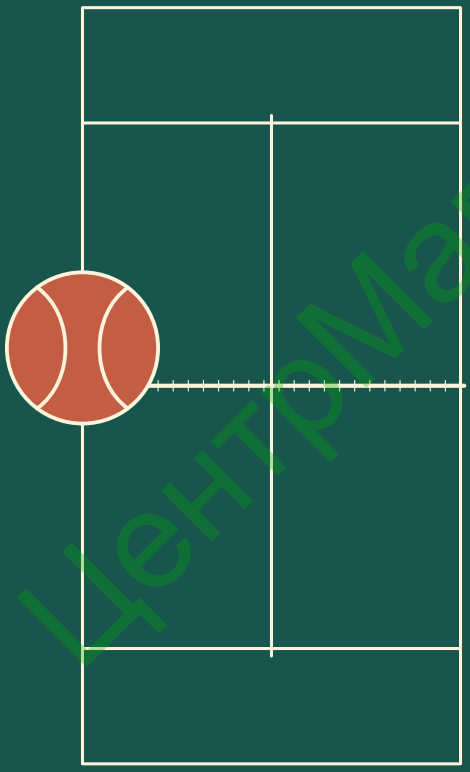


Оставлю это здесь

ЦентрМаг

ЦентрМаг

МОЙ ПАДЕЛ



ЦентрМаг

Хорошая игра
начинается с внимания.

ТРЕНИРУЙСЯ • ИГРАЙ • РАЗВИВАЙСЯ