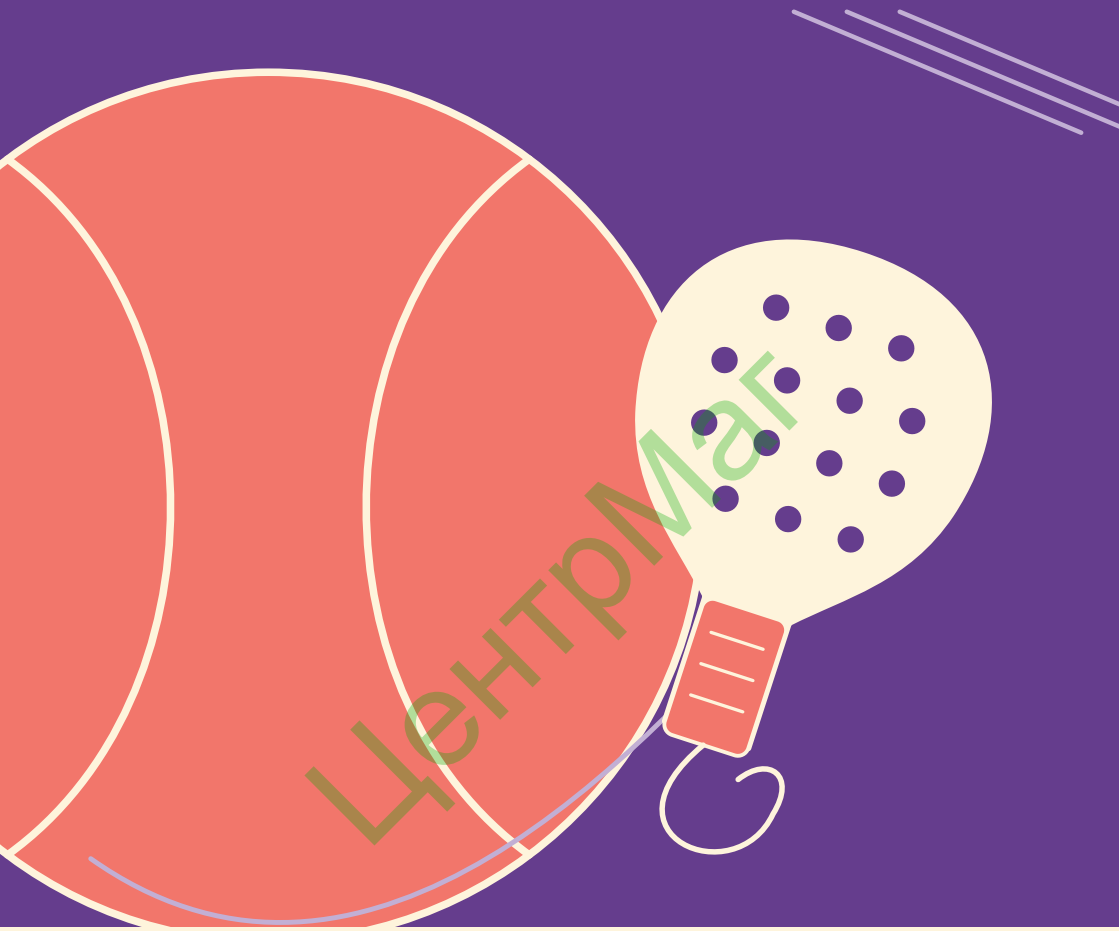
Купить Дневник игрока. Мой падел. Играй в своем ритме

ИГРАЙ В СВОЁМ РИТМЕ



ЦентрМаг

МОЙ ПАДЕЛ

ДНЕВНИК ИГРОКА

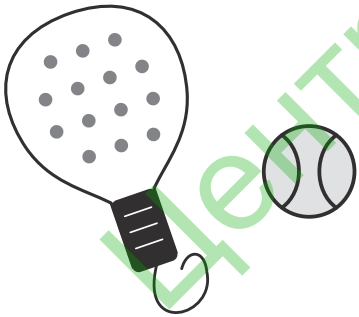
ТРЕНИРОВКИ / МАТЧИ / ТАКТИКА

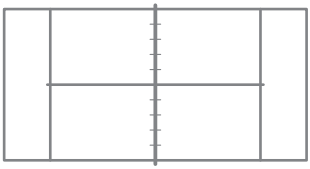
ЦентрМаг

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	

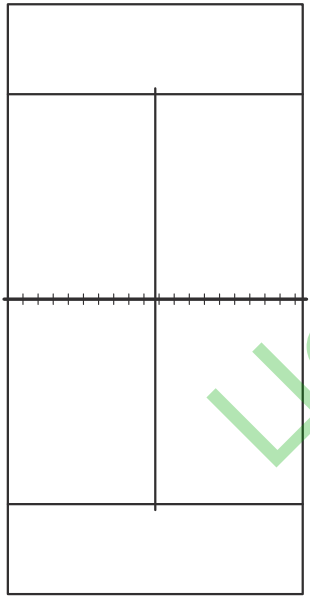
Мой первый приоритет

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

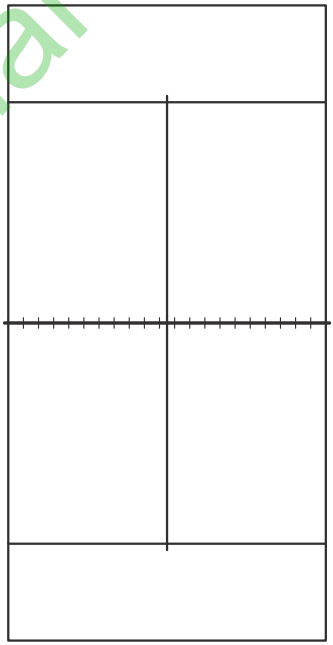
Розыгрыш под лупой

Какой план выбрали перед игрой

Сработало

Исправим

Подсказка партнёра



Ключевой эпизод

Следующий шаг

ЦентрМаг

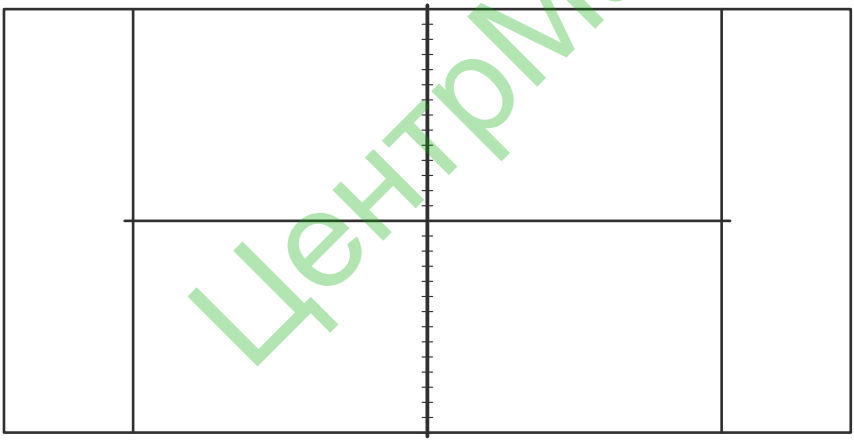
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 01

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

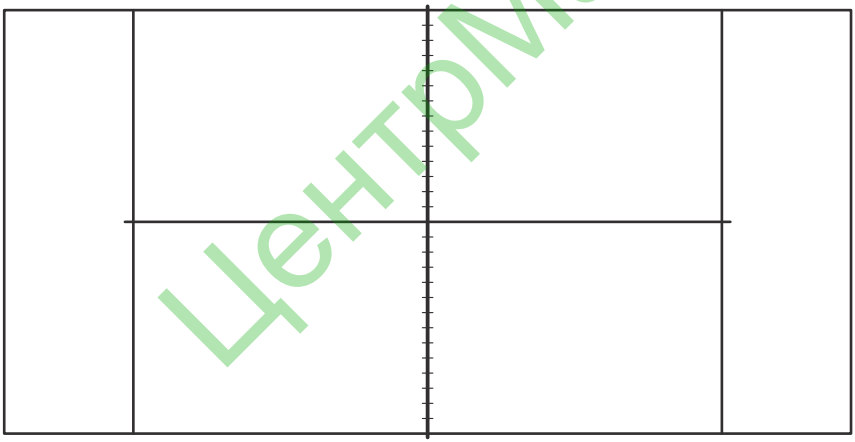
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 02

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

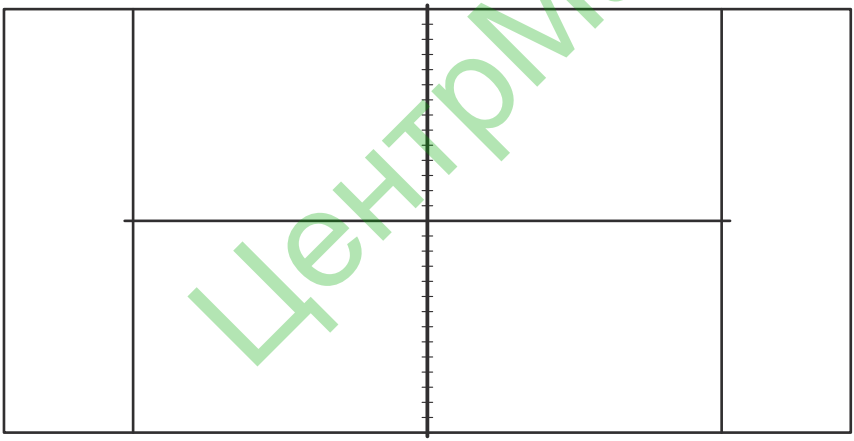
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 03

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

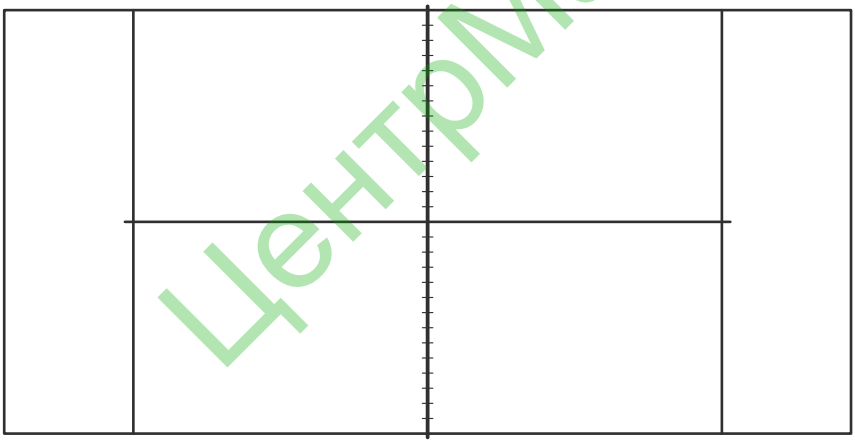
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 04

Нарисуй розыгрыш

Игра у сетки

Какие зоны закрываем вместе?

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



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

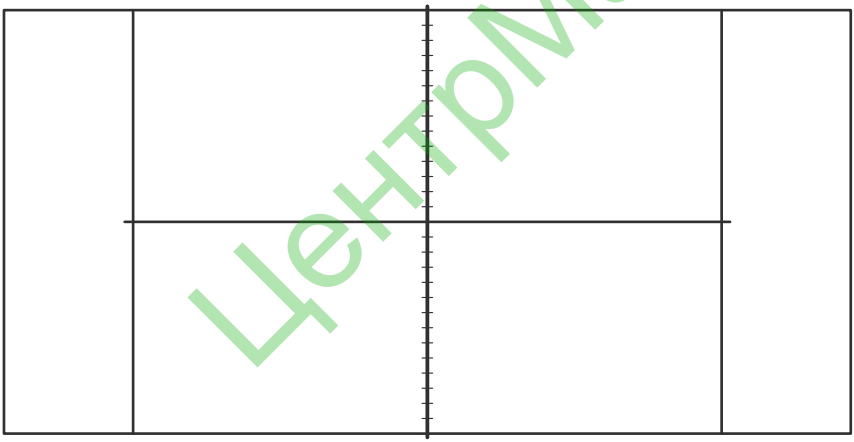
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 05

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

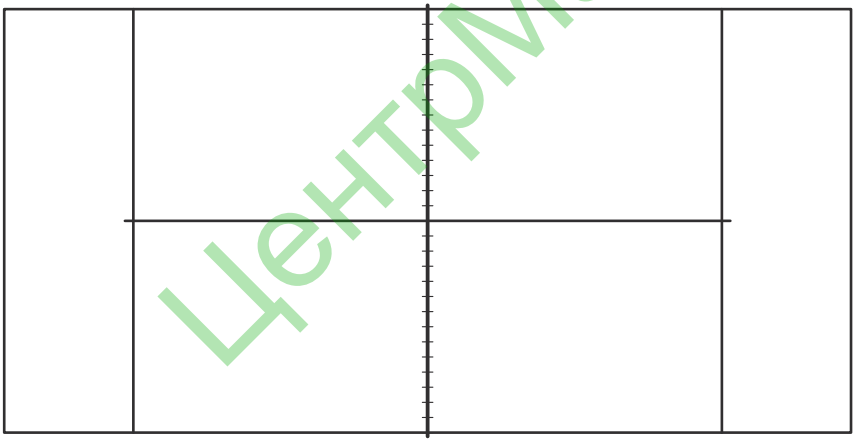
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 06

Нарисуй розыгрыш

Смена темпа

Какую перестройку стоит попробовать?

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



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

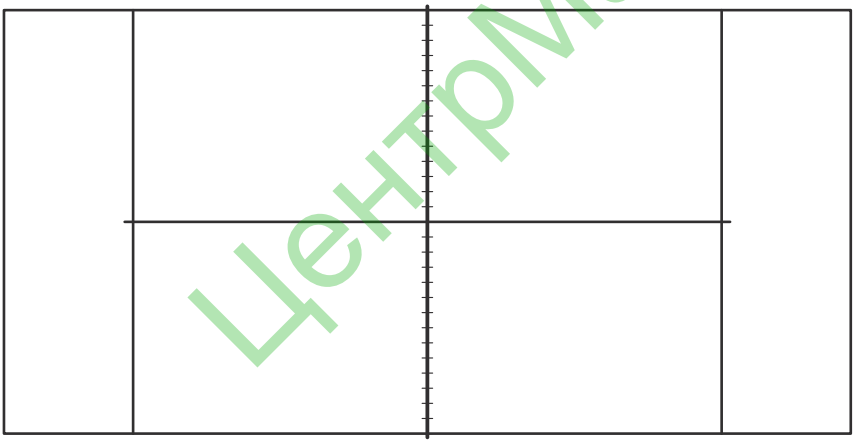
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 07

Нарисуй розыгрыш

Решающее очко

О чём договариваемся перед розыгрышем?

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



ЦентрМаг

Что попробовали / дата

Что изменим

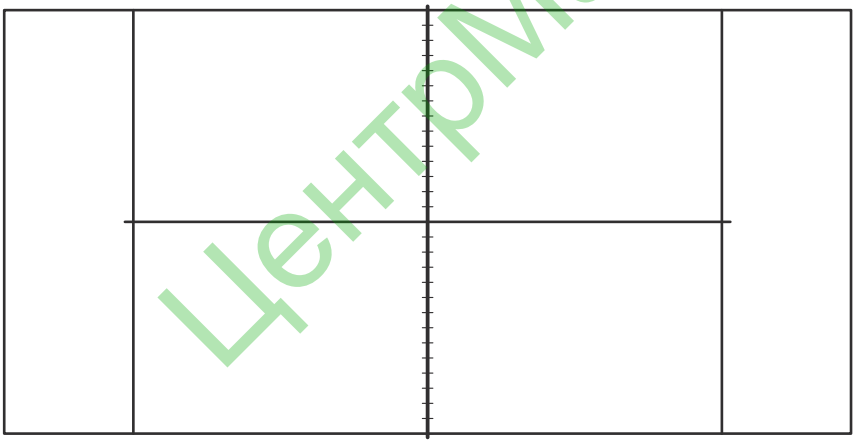
ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА / 08

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

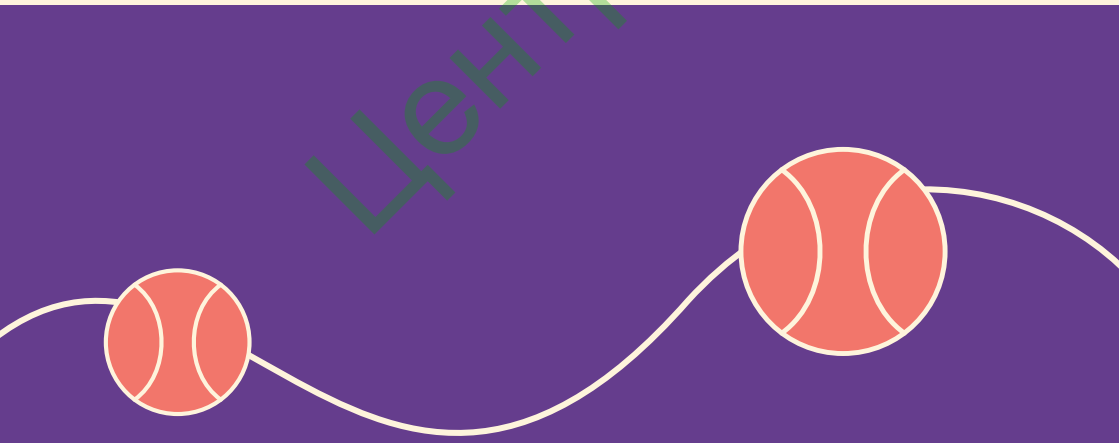
ЦентрМаг

ЦентрМаг

МОЙ ПАДЕЛ

СВОЯ ПАРА.
СВОЙ РИТМ.
СВОЯ ИГРА.

ЦентрМаг



СОБИРАЙ СВОЮ ИСТОРИЮ НА КОРТЕ