

Самоанализ игрока

Дата Текущий рейтинг

1. Опиши свой стиль игры
-
-
-

2. Какое твое самое любимое покрытие (1, 2, 3 где 1 – самое любимое 3 – наименее любимое)?

Грунт	☐
Хард	☐
Трава	☐
Улица/зал	☐

3. Оцени качество своих ударов, используя оценки от 1 до 10 (где 1 – очень плохо, 10 – очень хорошо). Оценки субъективны, однако они должны показывать относительную ценность твоей игры (то есть если удар справа – твой лучший удар, то его следует оценить как 10)

Удары (техника)	Относительный рейтинг
форхэнд	
бэкхэнд	
1-ая подача плоская	
1-ая подача резаная	
1-ая подача крученая	
2-ая подача плоская	
2-ая подача резаная	
2-ая подача крученая	
прием 1-й подачи	
прием 2-й подачи	
с лета форхэнд	
с лета бэкхэнд	
удар над головой (смэш)	
свеча форхэнд	
свеча бэкхэнд	
резаный форхэнд	
резаный бэкхэнд	
обводящий форхэнд	
обводящий бэкхэнд	
укороченный форхэнд	
укороченный бэкхэнд	
драйв воллей форхэнд	
драйв воллей бэкхэнд	
удар с полулета	

4. Какой твой удар самый безопасный (наиболее стабильный)?

.....

5. При выполнении какого удара ты чувствуешь неуверенность?

.....

6. Какой удар ты сейчас пытаешься улучшить?

.....

7. Как ты зарабатываешь больше очков?

• забивая мячи

☐

или

• из-за ошибок соперника

☐

8. В какой области ты наиболее силен? Используй оценки от 1 до 10, где 1 – очень слабо, 10 – очень сильно

Область	Относительный рейтинг
техника	
тактика	
физическая подготовка	
психологическая подготовка	

9. Оцени свои действия в пяти игровых ситуациях:

Игровая ситуация	Относительный рейтинг
подача	
прием	
игра на задней линии	
выход к сетке и игра у сетки	
игра против сеточника	

10. Оцени следующие физические качества в своей игре:

Физические качества	Относительный рейтинг
сила	
скорость	
выносливость	
гибкость	
координация	
реакция	
скоростная выносливость	

11. Как ты оценишь свою работу ног на корте (1-10)?

.....

12. Оцени следующие ментальные факторы:

Ментальные факторы	Относительный рейтинг
концентрация	
управление реакцией на ошибки	
настойчивость / усилия	
наслаждение игрой	
спортивный интерес	
эмоциональная стабильность	
уверенность в себе	

13. Оцени также следующие тактические факторы:

Тактические факторы	Относительный рейтинг
атака	
защита	
замедление игры	
ускорение игры	
сбивание ритма соперника	
изменение тактики игры	
предвидение	

На основе этого самоанализа переходи к постановке целей



Помни!



Цель должна:

- 1.** Быть поставлена в позитиве. Например, «бороться», а не «не сдаваться». Формулируй цель без частицы «не».
- 2.** Зависеть только от тебя, а не от кого-то другого или обстоятельств (то есть цель «выиграть матч» – это не лучший вариант постановки, так как это зависит не только от тебя, но и от соперника).
- 3.** Конкретной (по каким измеримым показателям ты должен/а понять, что она достигнута).
- 4.** Быть реалистичной (ты должен/а быть в состоянии ее достигнуть).
- 5.** Ты должен/а понимать ее значимость (что принесет тебе достижение этой цели (выгоды), почему тебе важно ее достигнуть).
- 6.** Ограниченной во времени.

Мои цели:

Долгосрочные (на год) до

Моя позиция в рейтинге сейчас

.....

Моя цель позиция
в рейтинге на (дата)

Технические цели

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тактические цели

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

Тактические

Физические

Ментальные

Соревновательные

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Мои цели:

Среднесрочные (на месяц) до

Технические

.....

.....

.....

Тактические

.....

.....

.....

Физические

.....

.....

.....

Ментальные

.....

.....

.....

Соревновательные

.....

.....

.....

Профессиональный план

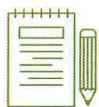
Далее приведены рекомендации ITF по количеству турниров в год для каждой возрастной категории.

до 12 лет	1-ый год – 10-12 локальных турниров 2-й год – 8-10 локальных турниров + 6-8 международных
до 14 лет	14-16 турниров, 6-8 международных 80-100 матчей, включая пару
до 16 лет	16-18 турниров 50% международных
до 18 лет	18-20 турниров 70% международных



Исходя из этой информации, своих целей и возможностей далее ты (совместно с тренером и родителями) можешь составить свой план соревнований, выездных турниров и тренировок.

Календарь соревнований



Тут ты можешь планировать какие и сколько турниров тебе нужно сыграть.

Январь

Февраль

Март

Апрель

Календарь соревнований

Май

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid blue top line, a dashed blue middle line, and a solid blue bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings on the page.

Июнь

[illegible]

Июль

(This area is intentionally left blank for student work.)

Август

[illegible]

Календарь соревнований

Сентябрь

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Октябрь

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ноябрь

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Декабрь

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

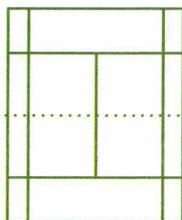
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

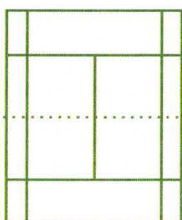
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

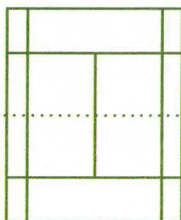
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

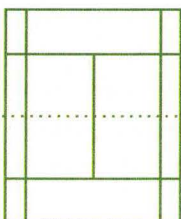
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

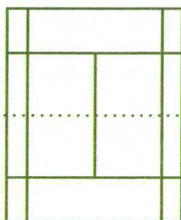
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

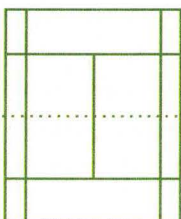
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

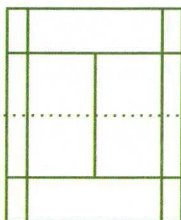
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

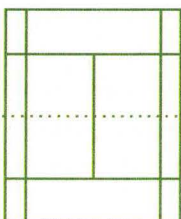
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

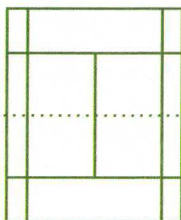
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

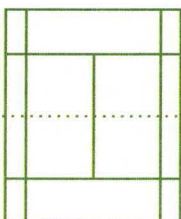
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

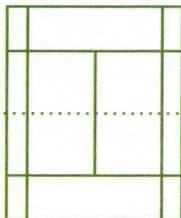
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

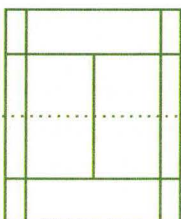
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ;
Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО,
С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ,
ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО
ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

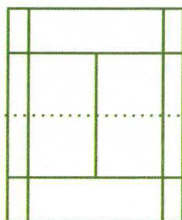
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

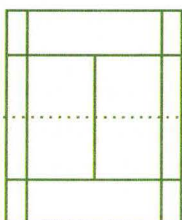
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

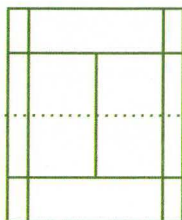
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

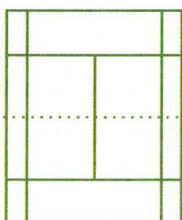
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

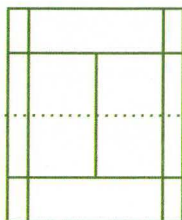
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

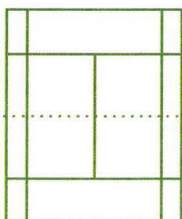
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ;
Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО,
С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ,
ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО
ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

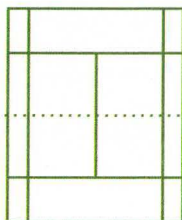
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

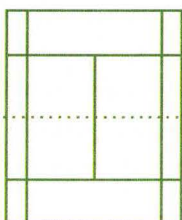
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

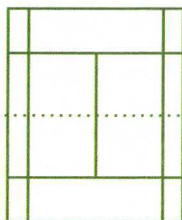
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

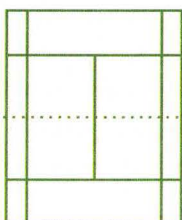
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

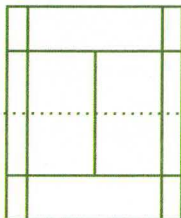
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

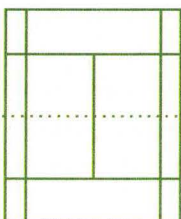
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

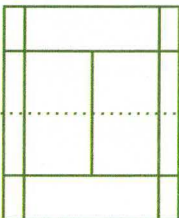
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

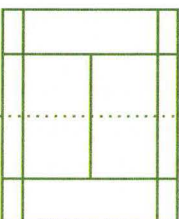
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

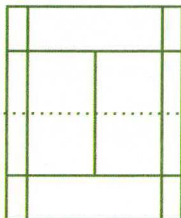
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

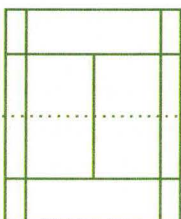
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

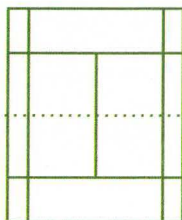
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

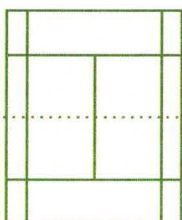
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

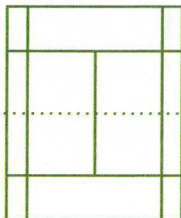
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

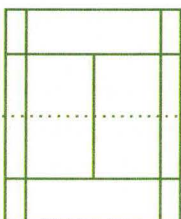
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

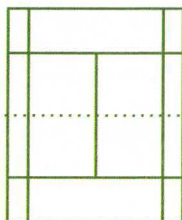
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

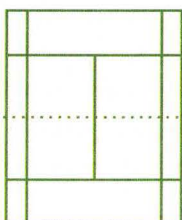
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	

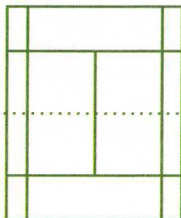
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

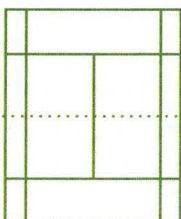
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

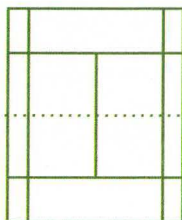
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

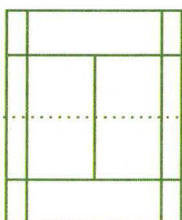
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

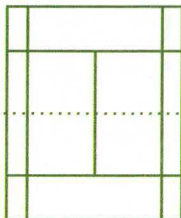
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

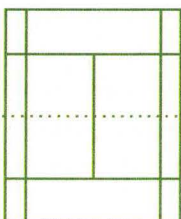
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

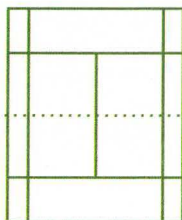
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

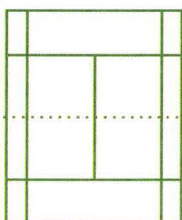
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

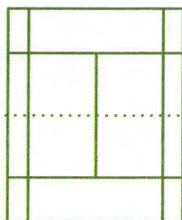
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

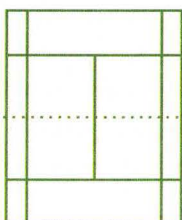
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

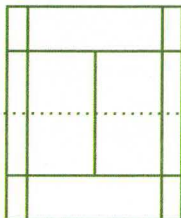
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

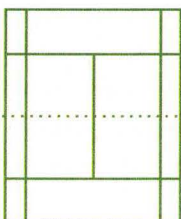
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

Цели на матч

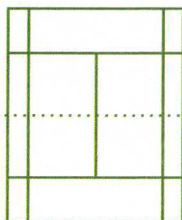
.....

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

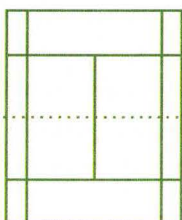
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?

Подготовка к матчу

“ Матч начинается задолго до того, как я выхожу на корт, потому что я к нему готовлюсь. Я продумываю тактический план игры и все варианты течения матча ”



Предматчевые установки

Я **УВАЖАЮ** СЕБЯ И **УВАЖАЮ** СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Я **УВЕРЕНА/А** В СЕБЕ И **УВЕРЕН/А** В СВОЕМ СОПЕРНИКЕ/ЦЕ (в том, что и он/она, и я будем бороться за каждое очко).

МЫ **НА РАВНЫХ** НЕЗАВИСИМО ОТ СИТУАЦИИ; Я ПРОСТО ИГРАЮ И БОРЮСЬ ЗА КАЖДОЕ ОЧКО, С ПЕРВОГО ДО ПОСЛЕДНЕГО.

Я **НИКОГДА НЕ ПРОИГРАЮ** МАТЧ, ЕСЛИ ВЫИГРАЮ СЛЕДУЮЩЕЕ ОЧКО.

ШАНСЫ ВЫИГРАТЬ ЛЮБОЕ ОЧКО ВСЕГДА **50 НА 50**.

Дата Турнир

Хард ☐ Грунт ☐ Трава ☐ Улица ☐ Зал ☐

Соперник

Левша ☐ Правша ☐

Сильные Стороны

Слабые стороны

.....	
.....	
.....	
.....	

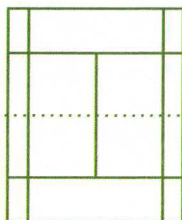
Цели на матч

.....

Помни про правила постановки целей.



План А



.....

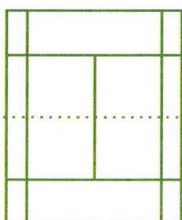
.....

.....

.....

.....

План Б



.....

.....

.....

.....

.....

Анализ матча

Результат -----

Я

Что у меня получалось	Что мне нужно доработать

Соперник

Сильные стороны и как против них играть	Слабые стороны и как их использовать



Проанализируй колонку 1 из таблицы анализа матча – это и есть твои сильные стороны!
Колонку 2 проанализируйте вместе с тренером – это план твоих тренировок.

Если бы мне дали переиграть этот матч, то что бы я сделал/а по-другому?

Чему я научился/лась за этот матч?

О чем я думал/а во время матча?

Что я чувствовал/а (эмоции)?

Что я ощущал/а (физические ощущения в теле)?

Были ли в матче переломные моменты? Как я их прошел/прошла?
