

Analise Pos-Treino e Competicao

Transforme observacoes em decisoes praticas, sem promessas ou conclusoes precipitadas.

Registro objetivo

Data	Contexto	Adversario/Parceiro	Resultado (opcional)
_____	Treino / Competicao	_____	_____

Antes de jogar

- Defini um objetivo de processo
- Observei caracteristicas do adversario
- Escolhi um plano inicial simples
- Preparei uma rotina entre pontos

O que aconteceu

Fato observado	Impacto no jogo	Decisao tomada

Padroes do jogo

Situacao	Funcionou	Precisa evoluir	Proxima acao
Saque e terceira bola			
Recepcao e quarta bola			
Troca de velocidade/efeito			
Direcionamento			
Rotina entre pontos			

Analise responsavel

- Separei fatos de julgamentos
- Considerei a qualidade do adversario
- Nao transformei um resultado em conclusao definitiva

■ Escolhi no maximo duas prioridades

Principal acerto:

Principal ajuste:

Exercicio que vou aplicar:

Critério de sucesso no proximo treino:

Nota

Esta ficha apoia a aprendizagem. Ela nao substitui avaliacao presencial de treinador nem atendimento de profissionais de saude quando necessario.