

Autoavaliacao de Evolucao

Um retrato honesto do momento atual para orientar o proximo ciclo de treino.

Orientacao

Avalie comportamentos observaveis, nao apenas resultados. Use a escala: 1 = ainda nao consigo; 2 = inconsistente; 3 = funcional; 4 = consistente; 5 = consistente sob pressao.

Fundamentos

Criterio	1	2	3	4	5	Evidencia observada
Empunhadura funcional e relaxada						
Posicao de expectativa						
Controle de forehand e backhand						
Deslocamento e recuperacao						

Efeito e iniciativa

Criterio	1	2	3	4	5	Evidencia observada
Leitura de topspin e backspin						
Saque com intencao						
Recepcao curta, longa e ativa						
Primeira iniciativa com seguranca						

Tatica

Criterio	1	2	3	4	5	Evidencia observada
Reconheco padroes do adversario						
Construo pontos com dois ou tres golpes						
Adapto direcao, profundidade e ritmo						
Tomo decisoes coerentes sob pressao						

Rotina competitiva

Criterio	1	2	3	4	5	Evidencia observada
Preparo objetivo e plano de jogo						
Uso rotina entre pontos						

Criterio	1	2	3	4	5	Evidencia observada
Registro fatos apos a partida						
Transformo analise em tarefa de treino						

Prioridades para o proximo ciclo

1. _____

2. _____

3. _____

Como vou medir:
