50 stron

Dziennik meczów i 30-dniowy plan korekt

Praktyczny dziennik analizy meczu i świadomej poprawy gry

- Co zadziałało
- Gdzie tracisz punkty
- Jaką korektę wdrożyć na kolejnym treningu



Dla amatorskich tenisistów, którzy chcą zamieniać analizę w konkretne działanie

Prawa autorskie i zasady korzystania



Analiza dziś. Lepsza gra jutro.

Ten materiał jest przeznaczony do użytku własnego. Ma wspierać analizę meczu i planowanie celowych korekt treningowych.

Zasady

- Nie kopiuj i nie odsprzedawaj materiału bez zgody autora.
- Możesz drukować strony i wypełniać je ręcznie.
- Możesz także pracować z materiałem na ekranie.
- Najlepsze efekty daje regularne uzupełnianie po każdym meczu.

Dane produktu

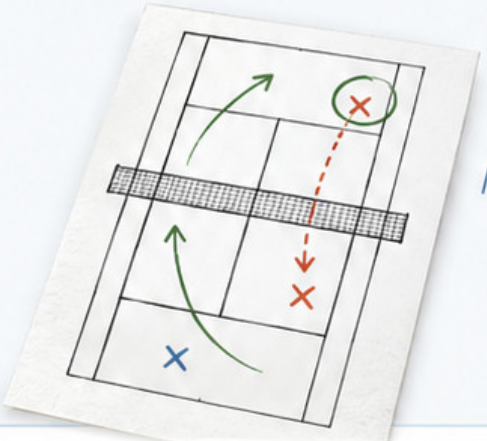
Tytuł:	Dziennik meczów i 30-dniowy plan korekt
Format:	Hybrydowy dziennik pracy
Przeznaczenie:	tenis amatorski
Wersja:	50 stron



Większa świadomość. Lepsze decyzje.

Ten dziennik pomoże Ci:

- rozpoznawać to, co działa
- odkrywać miejsca utraty punktów
- wybierać jedną korektę naraz
- zamieniać analizę w działanie



Małe kroki. Wielkie zmiany.

Spis treści

Małe kroki.
Wielkie zmiany.



Znajdź szybko to, czego potrzebujesz i wróć do gry z lepszym planem.

00 | Okładka

01 | Prawa autorskie i zasady korzystania

02 | Spis treści

03 | Wprowadzenie i jak korzystać z dziennika

04 | **Moduł 01** — Analiza meczu: od wyniku do konkretnego wniosku

05 | Karta danych meczu

06 | Plan przedmeczowy

07 | Co działało?

08 | Gdzie traciłem punkty?

09 | Powtarzające się błędy

10 | Zachowania przeciwnika

11 | Zwycięskie schematy

12 | Decyzje pod presją

13 | Wnioski po meczu

14 | Najważniejszy wniosek i priorytet poprawy

15 | **Moduł 02** — Od błędu do korekty treningowej

16 | Wybór problemu głównego

17 | Diagnoza przyczyny

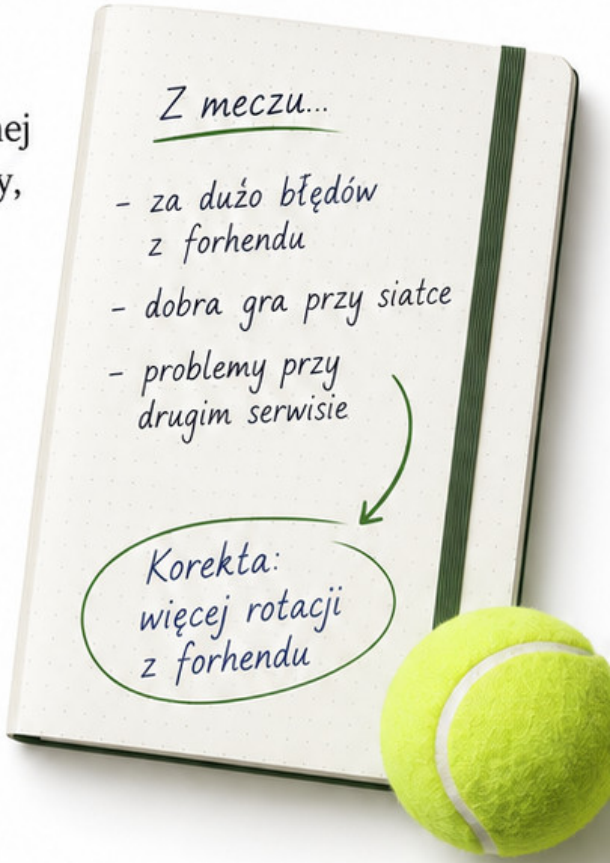
18 | Ćwiczenie i miernik poprawy

19 | **Moduł 03** — 30-dniowy plan korekt

20–49 | Dzień 1–30

Wprowadzenie i jak korzystać z dziennika

Ten dziennik pomaga zamienić obserwacje z meczu w jasne korekty i konkretne działania. Dzięki regularnej analizie szybciej zauważysz powtarzające się schematy, lepiej zrozumiesz swoją grę i skuteczniej zaplanujesz treningi.



Po każdym meczu wykonaj 4 kroki:

1. Zapisz wynik i kontekst meczu.
2. Oceń, co działało i gdzie traciłeś punkty.
3. Wybierz jeden najważniejszy problem.
4. Przełóż go na korektę treningową.

Zasada pracy

Nie analizuj wszystkiego naraz. Wybierz jedną korektę, testuj ją świadomie i obserwuj postęp przez 30 dni.

Ten materiał działa najlepiej, gdy:

- uzupełniasz go od razu po meczu
- piszesz konkretnie, a nie ogólnie
- wracasz do notatek przed następnym treningiem

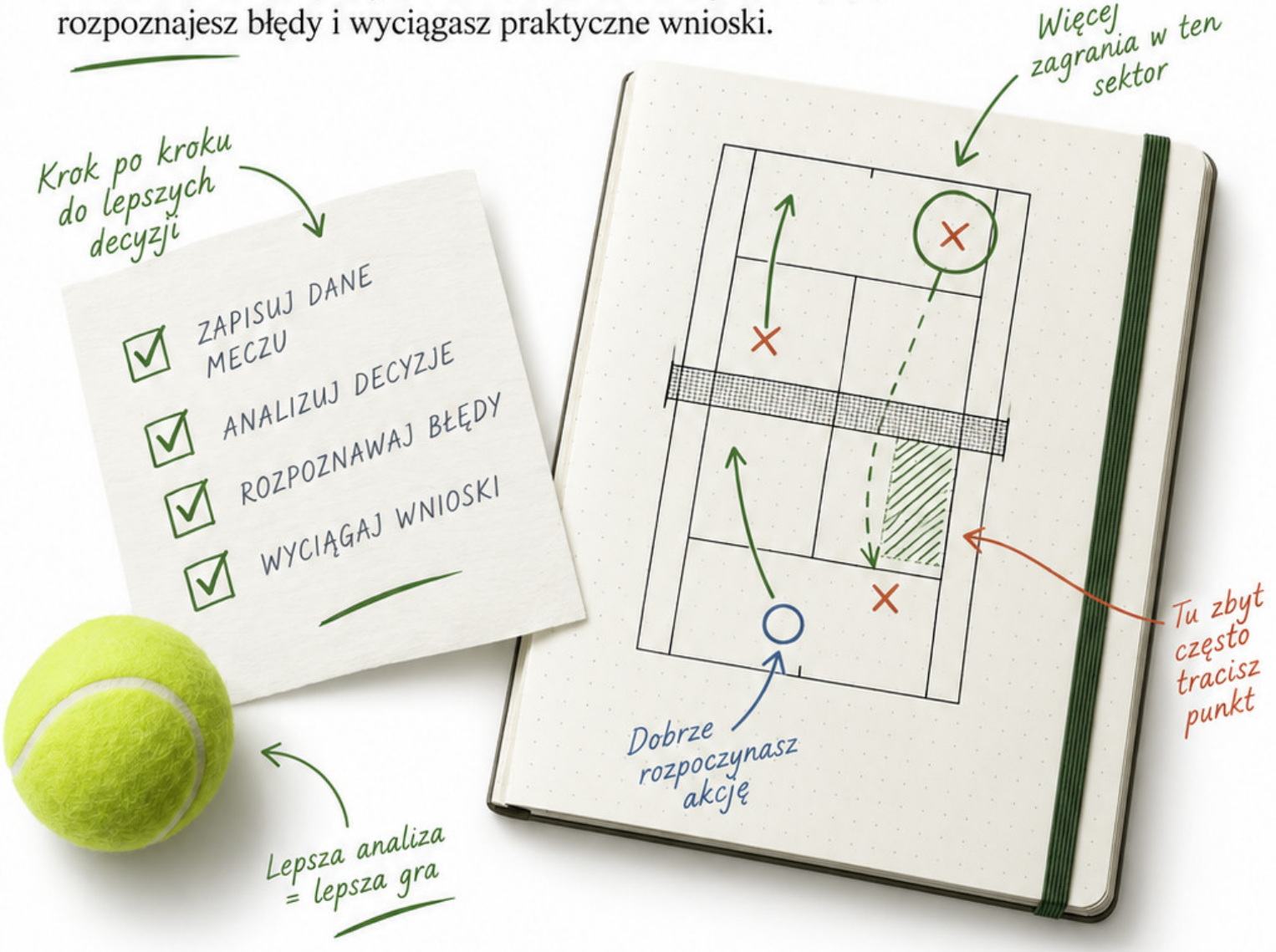


MODUŁ 01

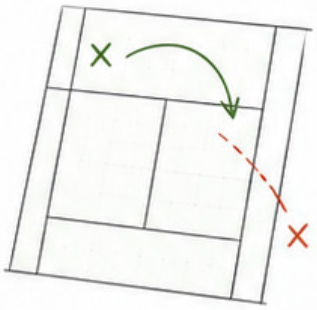
Analiza meczu: od wyniku do konkretnego wniosku

Najpierw zobacz, co naprawdę wydarzyło się na korcie. Dopiero potem wybierz korektę.

W tym module zapisujesz dane meczu, analizujesz decyzje, rozpoznajesz błędy i wyciągasz praktyczne wnioski.



Karta danych meczu



Data	
Miejsce	
Nawierzchnia	
Format meczu	
Przeciwnik	
Wynik	

Warunki i kontekst

Pogoda / hala	
Tempo kortu	
Piłki	
Moje samopoczucie przed meczem	

Ocena przed meczem (1–5)

energia	koncentracja	ruch	pewność siebie
○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

Krótki opis przebiegu meczu

Najważniejszy fakt dnia

Plan przedmeczowy

Dobrze zaplanowany mecz to większy spokój na korcie.

1 Mój główny cel na ten mecz

2 3 priorytety

1. .....
2. .....
3. .....

3 Serwis — co chcę robić?

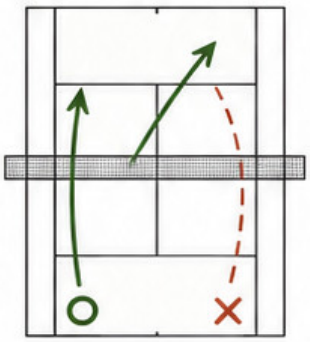
Kierunek, rotacja, strefy.

4 Return — czego szukam?

Na co zwracam uwagę?

5 Schematy, które chcę wykorzystać

Schemat 1



Notatki:

.....

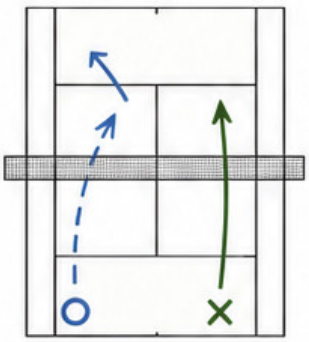
.....

.....

.....

.....

Schemat 2



Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

6 Czego chcę unikać

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

7 Plan B, jeśli pierwszy pomysł nie działa

Co działało?

Więcej tego, co działa!

Zapisz to, co przyniosło efekty w tym meczu. To buduje Twoją grę.

Uderzenia, które dawały przewagę

Co działało najlepiej? Z jakich uderzeń zdobywałem punkty?

Schematy, które wygrywały punkty

Jakie sekwencje zagrań okazywały się skuteczne?

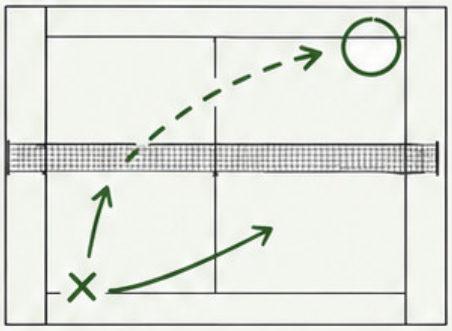
Decyzje, które były trafne

Co dobrze czytałem? Jakie wybory przyniosły korzyść?

Najlepszy wzór dnia

Skuteczny schemat to przewaga.

Narysuj schemat, który najczęściej przynosił punkty.



Analizuj powtarzaj wygrywaj.

Kiedy czułem największą kontrolę nad punktem?

W jakich sytuacjach grałem najbardziej swobodnie i pewnie?

Co chcę powtórzyć w kolejnym meczu?

Jakie elementy chcę włączyć do swojej gry ponownie?

Gdzie traciłem punkty?

Świadomość to pierwszy krok do zmiany.

Przeanalizuj, w jakich obszarach najczęściej traciłeś punkty i co możesz z tym zrobić w kolejnych meczach.

Obszary utraty punktów

Tu szukaj wzorca.

Jak często w tym meczu traciłeś punkty w poniższych obszarach?
Zaznacz poziom (1 – bardzo rzadko, 5 – bardzo często).

	1	2	3	4	5
Serwis	○	○	○	○	○
Return	○	○	○	○	○
Gra z głębi kortu	○	○	○	○	○
Przejście do siatki	○	○	○	○	○
Obrona	○	○	○	○	○
Punkty pod presją	○	○	○	○	○

Najczęstsza sytuacja utraty punktu

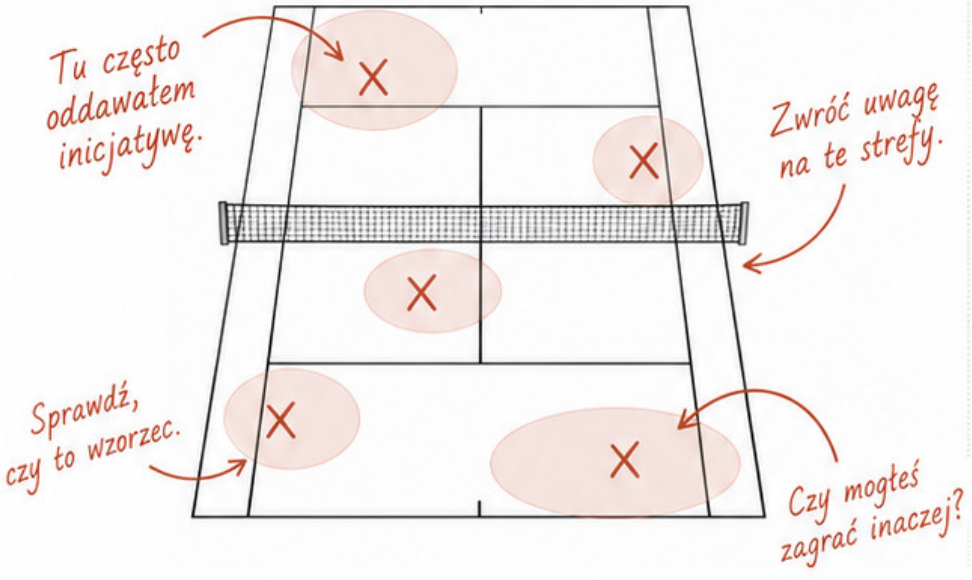
Opisz krótko, w jakich sytuacjach najczęściej traciłeś punkty.

W którym momencie seta traciłem najwięcej?

Zaznacz fragment seta i krótko opisz.

Tu najczęściej oddawałem inicjatywę

Zaznacz na schemacie kortu, z jakich stref najczęściej traciłeś punkty lub oddawałeś inicjatywę przeciwnikowi.



Co zwykle działo się tuż przed stratą punktu?

Zapisz, jakie były najczęstsze okoliczności lub błędy poprzedzające stratę punktu.

Powtarzające się błędy

Świadomy zawodnik gra lepiej.

Zauważ, nazwij, zrozum – to pierwszy krok do zmiany.



Techniczne

Co najczęściej mi nie wychodzi?



Taktyczne

Jakie błędy w wyborze były najczęstsze?



Ruchowe

Gdzie tracę czas, pozycję, równowagę?



Mentalne

Co mnie rozprasza lub blokuje?

Jak często te błędy się powtarzają?

○ rzadko ○ czasem ○ często

Błąd, który kosztował mnie najwięcej.

W jakiej sytuacji pojawiał się najczęściej?

Jaka mogła być jego typowa przyczyna?



Pierwsza hipoteza korekty

Co mogę zmienić, żeby ten błąd pojawiał się rzadziej?

Małe kroki. Wielkie rezultaty.

Zachowania przeciwnika

Obserwuj i wyciągaj wnioski!

Zapisz najważniejsze wzorce gry rywala, aby szybciej czytać jego decyzje w kolejnych meczach.

1 Co robił najczęściej po serwisie?

Dokąd grał? Czy atakował, czy raczej budował wymianę?

2 Który kierunek wybierał najchętniej?

Gdzie najczęściej kierował piłkę w wymianach?

Szukaj powtarzalnych wzorców.

3 Jak reagował pod presją?

Zaznacz, co zauważyłeś.

Błędy:	
Tempo gry:	
Wybory zagrań:	
Zachowanie:	

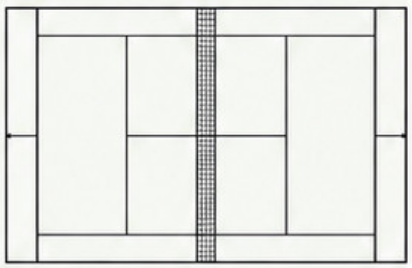
4 Co robił, gdy był spóźniony lub wypchnięty z kortu?

Jakie miał rozwiązania w trudnych sytuacjach?

Trudne sytuacje pokazują nawyki.

5 Ulubione strefy i zagrania przeciwnika

Zaznacz na korcie miejsca, do których najczęściej grał i jego ulubione zagrania.



- × Najczęściej grał tutaj
- ○ Często atakował
- --→ Typowy kierunek
- Ulubiona strefa

6 Sygnały, które zdradzały jego zamiary

Na co zwracałem uwagę? Jakie miał nawyki, gesty, ustawienie, rutyny?

Małe detale dają przewagę.

7 Jak mogę wykorzystać tę wiedzę w następnym meczu?

Konkretny plan działania, ustawienie, zagrania, nawyki, na które chcę zwrócić uwagę.

Wiedza to lepsze decyzje na korcie.

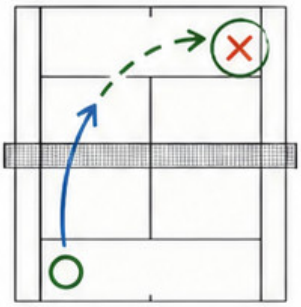
Zwycięskie schematy

Dobre schematy dają przewagę w kolejnych meczach.

Zbierz najskuteczniejsze sekwencje zagrań, które w tym meczu regularnie przynosiły Ci punkty.

Schemat 1

Zbuduj akcję cierpliwie.

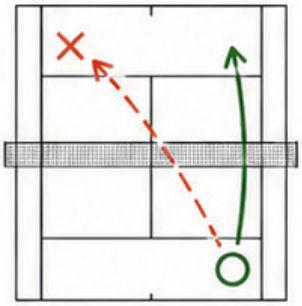


Kiedy działał?

Dlaczego działał?

Schemat 2

Wykorzystaj wolniejszą piłkę rywala.

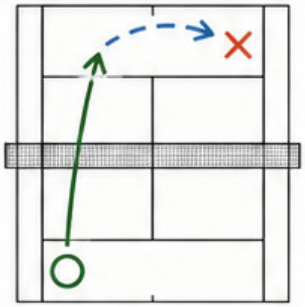


Kiedy działał?

Dlaczego działał?

Schemat 3

Zmień kierunek i przejmij inicjatywę.



Kiedy działał?

Dlaczego działał?

Jak zaczynałem akcję?

Jakie były moje najczęstsze pierwsze zagrania w tych skutecznych schematach?

Jak kończyłem punkt?

Jakie zagrania najczęściej kończyły te akcje?

Który schemat chcę powtórzyć najczęściej?

Wybierz jeden schemat, który wypadł najlepiej i napisz, dlaczego chcesz go dalej stosować.

Decyzje pod presją

Spokój to też strategia.

Przyjrzyj się sytuacjom, w których wynik lub napięcie wpływały na Twoje wybory.

Najtrudniejsze momenty meczu

30–30 BREAK POINT 5–4

	Wynik / sytuacja	Moja decyzja	Efekt
1			
2			
3			
4			

Które decyzje były trafne?

Co zadziałało? Co pomogło mi w tych momentach?

Których decyzji żałuję?

Co zrobiłbym inaczej? Czego mogę się z tego nauczyć?

Co wtedy myślałem lub czułem?

Jakie myśli, emocje lub czynniki miały wpływ na moje decyzje?

Co wybiorę następnym razem pod presją?

Jakie konkretne zachowanie, myśl lub strategię chcę zastosować?

Wnioski po meczu

Lekcje z tego meczu to Twój postęp.

Zamień obserwacje w jasne podsumowanie, do którego łatwo wrócisz przed kolejnym spotkaniem.

3 rzeczy, które działały

Co wykonywałem dobrze? Co przynosiło punkty?

1. .....
2. .....
3. .....

3 rzeczy do poprawy

Co nie funkcjonowało? Nad czym chcę popracować?

1. .....
2. .....
3. .....

Największa lekcja meczu

Co było najważniejszym wnioskiem z tego spotkania?

Z każdego meczu można się czegoś nauczyć.

.....

.....

.....

.....

Co najbardziej zaskoczyło mnie w mojej grze?

Co było pozytywnym lub negatywnym zaskoczeniem?

.....

.....

Co powiedziałbym sobie przed rewanżem?

Krótka, konkretna wskazówka dla siebie na następny mecz.

.....

.....

Jedno zdanie podsumowania

Najważniejsza myśl z tego meczu.

Małe wnioski prowadzą do dużych zmian.

.....

Najważniejszy wniosek i priorytet poprawy

Mniej rzeczy, większy efekt.

Wybierz jeden obszar, którym zajmiesz się teraz, aby analiza meczu zamieniła się w realną poprawę.

1 Jeden problem, którym zajmuję się teraz

Bądź konkretny

2 Dlaczego właśnie ten?

To ma znaczenie

3 Ocena tego obszaru (1–5)

Wpływ na wynik	Częstotliwość	Gotowość do pracy
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Jak bardzo to wpływa na wynik moich meczów?	*Jak często ten problem się pojawia?*	*Na ile jestem gotowy(a) się tym zająć teraz?*

4 Moja korekta w jednym zdaniu

Prosto i konkretnie

5 Po czym poznam postęp?

Mierz efekty

6 Pierwszy krok na najbliższy trening

Mały krok. Wielka zmiana.

MODUŁ 02

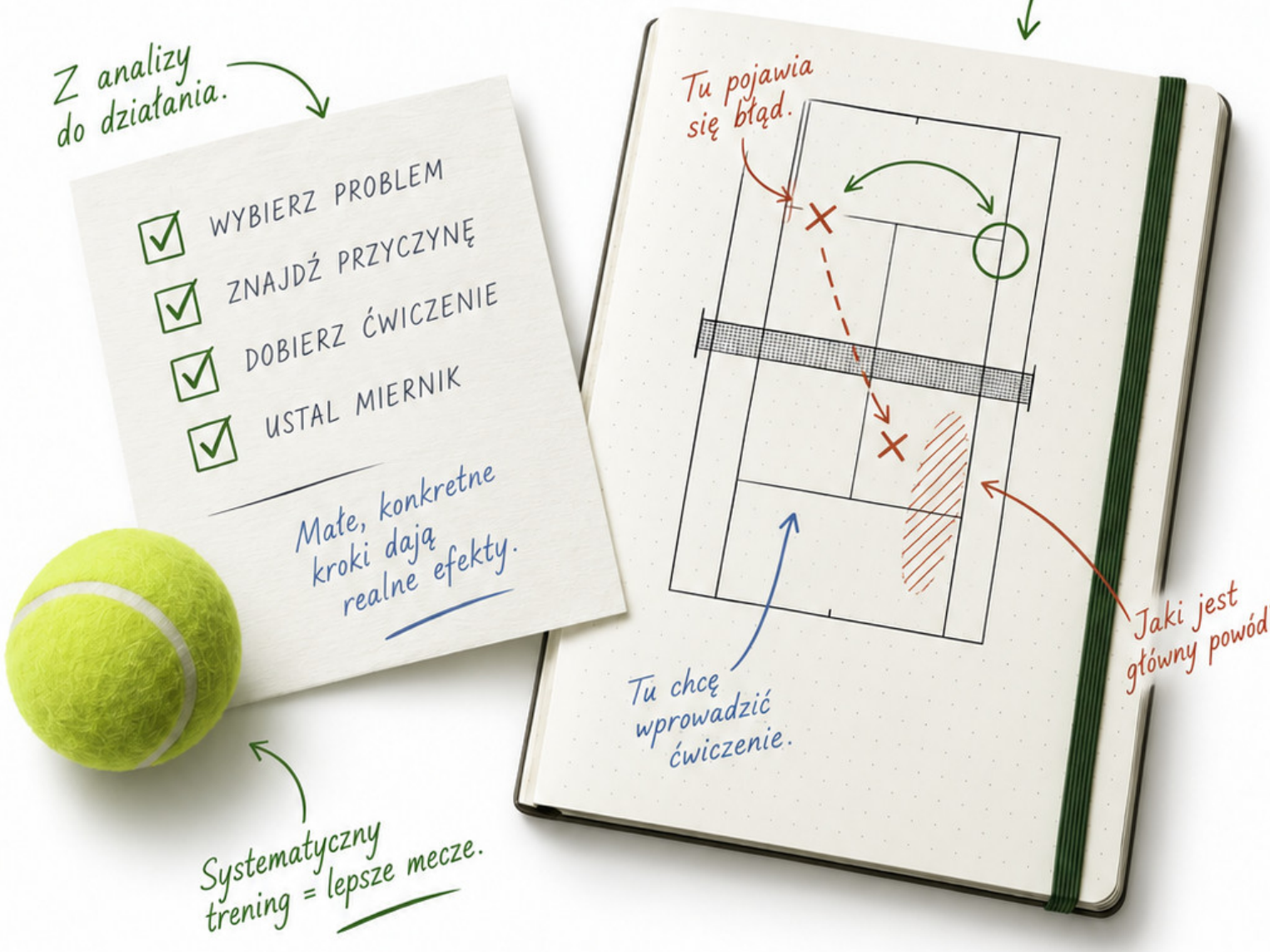
Od błędu do korekty treningowej

Ten sam błąd nie musi wracać w kolejnym meczu!

Nie wystarczy zauważyć błąd. Trzeba przełożyć go na konkretne działanie treningowe.

W tym module wybierasz swój główny problem z meczów, szukasz jego prawdopodobnej przyczyny i zamieniasz go na konkretne ćwiczenie oraz mierzalny cel poprawy.

Błąd to wskazówka, nie porażka.



Wybór problemu głównego

Zdecyduj, którym problemem zajmiesz się teraz. Jedna korekta naraz daje najlepsze efekty.

Techniczny

Z czym mam największy problem techniczny?
(np. serwis, forhend, bekhend, wolej, return)

Taktyczny

Co jest dla mnie najtrudniejsze taktycznie?
(np. wybór zagrań, gra na odpowiednią stronę, budowanie punktu, gra pod presją)

Ruchowy

Z czym mam największy problem w poruszaniu się?
(np. szybkość, dojście do piłki, balans, praca nóg, wytrzymałość)

Mentalny

Co jest dla mnie najtrudniejsze mentalnie?
(np. koncentracja, opanowanie emocji, pewność siebie, gra pod presją, konsekwencja)

Który problem najbardziej wpływał na wynik?

Oceń, na ile każdy obszar wpływał na wynik w ostatnim meczu (1 – mały wpływ, 5 – bardzo duży).

Techniczny	Taktyczny	Ruchowy	Mentalny
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Który pojawiał się najczęściej?

Który problem zauważałem w największej liczbie punktów?

Który najbardziej mnie ograniczał?

Co najbardziej utrudniało mi grę i osiąganie lepszego wyniku?

Który chcę poprawić jako pierwszy?

Na czym chcę skupić się w najbliższym czasie?

Mój problem główny

Zapisz jedno, konkretne zdanie.

Dlaczego wybieram właśnie ten?

Co sprawia, że ten problem jest dla mnie teraz najważniejszy?

Diagnoza przyczyny

Ten sam błąd może mieć różne przyczyny.

Nie zatrzymuj się na samym błędzie. Poszukaj najbardziej prawdopodobnej przyczyny.

1 Objaw problemu

Co dokładnie się dzieje? Jak wygląda ten błąd w meczu?

2 Techniczna przyczyna

Czy to kwestia uderzenia, ustawienia, przygotowania?

3 Taktyczna przyczyna

Czy to zły wybór, nieodpowiedni plan, zbyt duże ryzyko?

4 Ruchowa przyczyna

Czy to brak dynamiki, równowagi, szybkości, koordynacji?

5 Mentalna przyczyna

Czy to stres, presja, brak koncentracji, pośpiech?

6 W jakiej sytuacji pojawia się najczęściej?

Kiedy, przy jakim stanie, na jakiej nawierzchni, z jakim rywalem?

7 Co zwykle go uruchamia?

Co dzieje się tuż przed tym błędem?

8 Skąd wiem, że to może być główna przyczyna?

Jakie mam na to dowody? Co pokazują moje obserwacje?

9 Moja najbardziej prawdopodobna przyczyna

Która z powyższych przyczyn wydaje się najważniejsza w tym przypadku?

Zrozum przyczynę, żeby skutecznie działać.

Ćwiczenie i miernik poprawy

Przełóż wybraną korektę na konkretne działanie treningowe i sposób pomiaru postępu.

1 Korekta, którą wdrażam

Jeden klarowny cel na ten etap.

2 Ćwiczenie treningowe

Proste ćwiczenie, realne do wykonania.

Cel	
Przebieg	
Liczba powtórzeń	
Czas / seria	

3 Na co zwracam uwagę w trakcie ćwiczenia?

Skup się na kluczowych elementach.

4 Miernik poprawy

% udanych prób

Ile zagrań wykonuję poprawnie?

_____ %

Liczba powtórzeń z jakością

Ile razy wykonuję poprawnie w zadanym czasie?

_____

Zachowanie w grze

Jak często widzę tę zmianę w meczach / gierkach?

○ rzadko ○ czasami ○ często ○ zawsze

5 Kiedy uznam, że korekta działa?

Ustal konkretny warunek sukcesu.

MODUŁ 03

Małe kroki prowadzą do dużych zmian.

30-dniowy plan korekt

Jedna wybrana korekta, 30 dni świadomej pracy i codzienna obserwacja postępu.

W tym module przeprowadzę Cię krok po kroku przez 30 dni pracy nad wybraną korektą. Każdego dnia wykonasz proste zadanie, sprawdzisz, czy je zrealizowałeś, zapiszesz krótką refleksję i zmierzysz swój postęp.

Regularność jest ważniejsza niż perfekcja.

Dzień po dniu bliżej celu.



Ta sama korekta przez 30 dni = realny postęp.

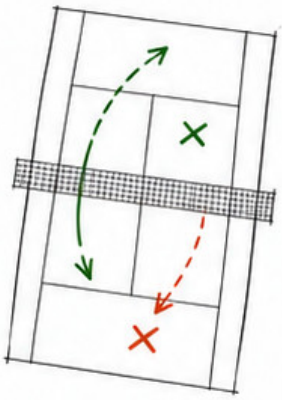
Konsekwencja wygrywa.

Ta korekta przyniesie efekty na meczu.

MODUŁ 03

Dzień 1

Start korekty



Mały krok = dobry start.

Zacznij spokojnie. Dziś najważniejsze jest jasne wykonanie jednego zadania i uważna obserwacja.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Jeden kluczowy element, na który zwracam uwagę.

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co poszło dobrze, a co wymaga poprawy?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

Jakość wykonania

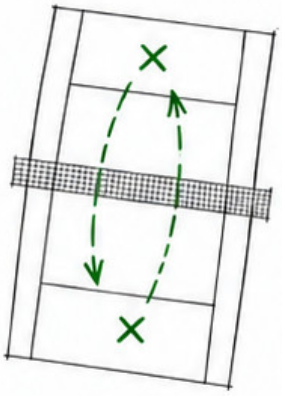
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 2

Powtarzalność



Powtarzalność buduje pewność.

Dziś budujesz stabilność. Liczy się spokojne powtarzanie korekty w podobnych warunkach.

1 Dzisiejsze zadanie

Małe kroki dają duże efekty.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Ten sam element w podobnych warunkach.

Który element ma dziś pozostać powtarzalny?

3 Kontrola wykonania

Konsekwencja ma znaczenie.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Powtarzaj z uważnością.

Co pomogło mi utrzymać powtarzalność?

5 Pomiar postępu

Stabilność dziś, lepsza gra jutro.

Jakość wykonania

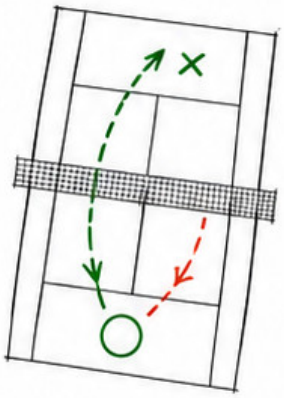
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 3

Ustawienie i przygotowanie



Dobre przygotowanie daje czas.

Dziś zwracaj uwagę na to, co dzieje się przed samym zagraniem. Dobre przygotowanie ułatwia korektę.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Jaki element ustawienia lub przygotowania jest dziś najważniejszy?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co zauważyłem w swoim ustawieniu i przygotowaniu?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

Jakość wykonania

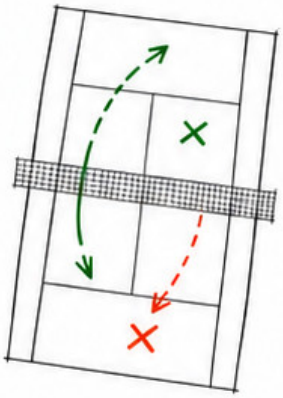
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 4

Jakość pod lekką presją



Spokój chroni jakość.

Dziś sprawdzasz, czy korekta utrzymuje się także wtedy, gdy pojawia się pośpiech lub lekkie napięcie.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Jak chcę zachować jakość, gdy tempo wzrośnie?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Jak reagowałem, gdy pojawiła się presja?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

Jakość wykonania

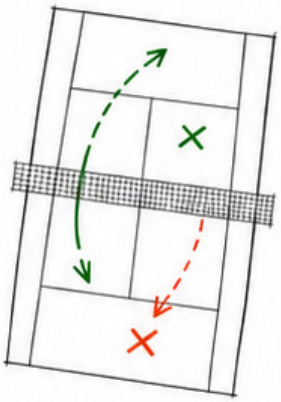
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 5

Stabilność wykonania



Stabilność daje spokój.

Dziś obserwujesz, czy korekta pojawia się częściej i bardziej naturalnie niż na początku cyklu.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Po czym poznam, że moje wykonanie staje się stabilniejsze?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co dziś było bardziej stabilne niż wcześniej?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duzy obraz.

Jakość wykonania

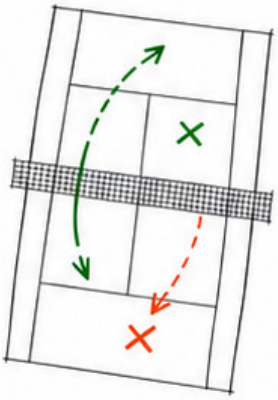
○ 1 ○ 2 ○ 4 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 6

Przeniesienie do gry



Trening ma działać w grze.

Dziś testujesz korektę w bardziej meczowej sytuacji. Liczy się zastosowanie, a nie perfekcja.

1 Dzisiejsze zadanie

Małe zadanie duży efekt.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Gra to najlepszy test.

W jakiej sytuacji chcę dziś wykorzystać tę zmianę?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Każdy mecz to nauka.

Kiedy udało mi się przenieść korektę do gry? _____

5 Pomiar postępu

Małe kroki dają duże zmiany.

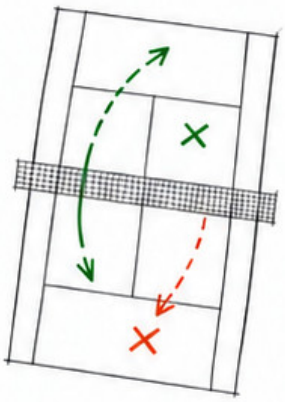
Jakość wykonania

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia _____

MODUŁ 03

Dzień 7



Zatrzymaj się i zobacz postęp.

Mini przegląd tygodnia

Dziś na chwilę zwalniasz, żeby zobaczyć pierwszy tydzień z szerszej perspektywy i wyciągnąć wnioski.

1 Dzisiejsze zadanie

Szersze spojrzenie daje lepsze decyzje.

Co konkretnie podsumowuję lub wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Dostrzegaj to, co działa.

Co było najmocniejszym elementem tego tygodnia?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Wnioski dzisiaj przyspieszają rozwój.

Co zauważyłem po pierwszym tygodniu pracy?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

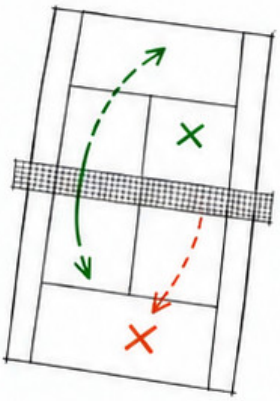
Jakość wykonania

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 8



Wzmacniaj to, co działa.

Wzmacnianie tego, co działa

Dziś nie tylko poprawiasz słabość, ale też świadomie utrwalasz to, co już zaczyna działać na Twoją korzyść.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Który element działa już lepiej i chcę go wzmocnić?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co dziś było moją najmocniejszą stroną? _____

_____

_____

_____

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

Jakość wykonania

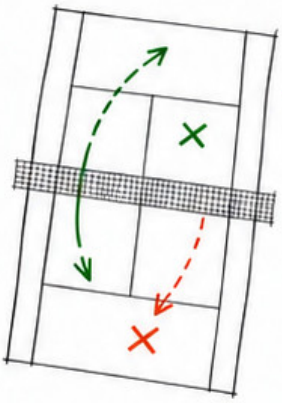
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia _____

MODUŁ 03

Dzień 9

Trudniejszy wariant



Trudniej dziś = łatwiej później.

Dziś utrudniasz warunki odrobinę bardziej, żeby sprawdzić, czy korekta utrzyma się także w większym wyzwaniu.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Jak chcę zachować jakość w trudniejszym wariancie?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co było dziś najtrudniejsze i czego mnie to nauczyło?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

Jakość wykonania

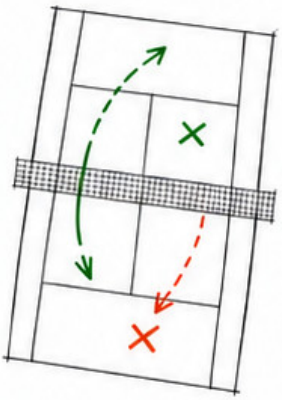
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

MODUŁ 03

Dzień 10

Pierwsze porównanie efektów



Porównuj, żeby widzieć zmianę.

Dziś porównujesz obecne wykonanie z początkiem cyklu i sprawdzasz, jakie są już pierwsze oznaki zmiany.

1 Dzisiejsze zadanie

Jasne zadanie ułatwia postęp.

Co konkretnie wykonuję dzisiaj?

2 Na czym skupiam się w korekcie?

Jeden element na dziś.

Co dziś porównuję z początkiem pracy?

3 Kontrola wykonania

Zaznacz szczerze po treningu.

Element	tak / częściowo / nie
Wykonałem zadanie	○ ○ ○
Skupiłem się na korekcie	○ ○ ○
Zapisałem obserwacje	○ ○ ○
Zachowałem jakość	○ ○ ○

4 Krótka refleksja

Szczerość przyspiesza rozwój.

Co już wygląda lepiej niż na starcie?

5 Pomiar postępu

Małe pomiary dają duży obraz.

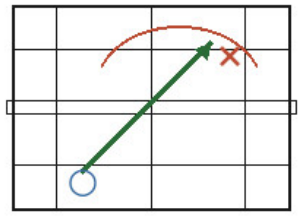
Jakość wykonania

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 5

Mój wskaźnik dnia

Dzień 11

Utrzymaj korektę po pierwszym błędzie



Po błędzie wróć do zadania.

Jeden błąd nie musi uruchamiać serii kolejnych złych decyzji. Najważniejsza jest reakcja po błędzie.

Co robię bezpośrednio po nieudanym wykonaniu?

1 Moja typowa reakcja

- ☐ przyspieszam kolejną piłkę
- ☐ gram zbyt bezpiecznie
- ☐ zmieniam plan
- ☐ myślę o poprzednim punkcie
- ☐ tracę koncentrację
- ☐ krytykuję siebie
- ☐ od razu wracam do zadania
- ☐ inne: _____

2 RESET 5 SEKUND

1. ZAUWAŻ	2. WYDECH	3. HASŁO	4. WRÓĆ
To był jeden błąd.	Jeden spokojny wydech.	Krótkie przypomnienie.	Do zadania.

3 Moje zdanie resetujące

Następna piłka | Wracam do planu | Jedna decyzja | Gram swoje

4 Test 10 sytuacji

Błędy, po których wróciłem do korekty: ___ / ___

Ile razy jeden błąd pociągnął kolejny? ___ razy

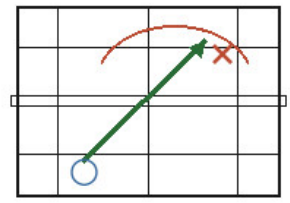
5 Krótka refleksja

Co najbardziej pomaga mi po błędzie wrócić do planu?

Dobry zawodnik nie unika każdego błędu. Szybciej wraca do właściwej decyzji.

Dzień 12

Sprawdź stabilność korekty



Sprawdź, czy korekta utrzymuje się w kolejnych seriach bez ciągłego przypominania.

Stabilność to powrót do planu.

1 Test 3 x 10

SERIA 1
Prawidłowa decyzja:___ / 10
Prawidłowe wykonanie:/ 10

SERIA 2
Prawidłowa decyzja:___ / 10
Prawidłowe wykonanie:/ 10

SERIA 3
Prawidłowa decyzja:___ / 10
Prawidłowe wykonanie:/ 10

Decyzja i wykonanie to nie zawsze to samo. Warto mierzyć oba elementy osobno.

2 Co było stabilne?

Najbardziej stabilna była:

- ☐ decyzja
- ☐ techniczne wykonanie
- ☐ oba elementy
- ☐ żaden element nie jest jeszcze stabilny

Co obniżało wynik?

- ☐ tempo
- ☐ zmęczenie
- ☐ trudność piłki
- ☐ rozproszenie
- ☐ wynik
- ☐ brak przygotowania
- ☐ inne: _____

3 Rewizja fazy

Na początku, w Dniu 1, moja korekta brzmiała:

Dzisiaj rozumiem ją jako:

Największa zmiana po 12 dniach:

Nadal potrzebuję pracować nad:

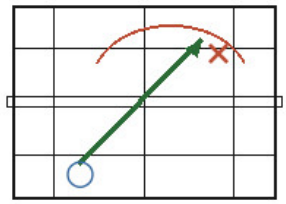
4 Decyzja o progresji

- ☐ Jestem gotowy zwiększyć zmienność.
- ☐ Potrzebuję jeszcze kilku spokojnych powtórzeń.
- ☐ Muszę uprościć korektę.

Stabilność nie oznacza 100%. Oznacza, że nowy wzorzec zaczyna wracać coraz częściej.

Dzień 13

Zastosuj korektę przy różnym tempie



Tempo się zmienia. Zasada zostaje.

W meczu tempo nie jest stałe. Ta sama decyzja może wymagać spokojniejszego wykonania przy wolnej piłce i szybszej reakcji przy piłce mocnej.

1 Trzy tempa

WOLNO
Prawidłowa korekta: ___ / 10

ŚREDNIO
Prawidłowa korekta: ___ / 10

SZYBCIEJ
Prawidłowa korekta: ___ / 10

2 Co się zmienia przy szybszej piłce?

- ☐ przygotowuję się później
- ☐ tracę balans
- ☐ skracam decyzję
- ☐ wracam do starego nawyku
- ☐ próbuję grać równie mocno
- ☐ zachowuję korektę
- ☐ inne: _____

3 Stałe i elastyczne elementy

Który element korekty musi pozostać taki sam?

Który element może się dostosować?

4 Seria mieszana

1	2	3	4
5 wolnych	5 średnich	5 szybszych	5 losowych

Wynik serii losowej:

____ / 5 prawidłowych decyzji

5 Refleksja

Najbardziej tracę korektę przy tempie:

○ wolnym ○ średnim ○ szybkim

Dlaczego?

Zasada może być stała, wykonanie jeśli sposób wykonania musi się dostosować.

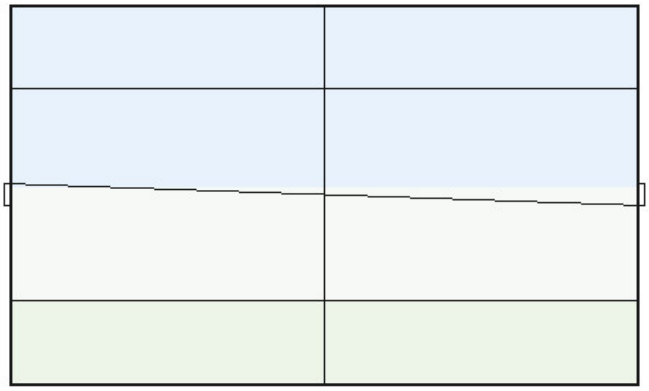
Dzień 14

Zastosuj korektę z różnych pozycji

Pozycja zmienia decyzję.

Ta sama piłka może wymagać innej decyzji zależnie od tego, gdzie stoisz. Nie stosuj korekty mechanicznie.

1 Mapa pozycji



STREFA C — WEWNĄTRZ KORTU
pozycja bardziej ofensywna

STREFA B — PRZY LINII KOŃCOWEJ
pozycja neutralna

STREFA A — ZA LINIĄ KOŃCOWĄ
pozycja bardziej defensywna

2 Jak moja korekta wygląda w każdej strefie?

STREFA A
Moje zadanie:
_____

STREFA B
Moje zadanie:
_____

STREFA C
Moje zadanie:
_____

3 Ćwiczenie: nazwij pozycję

Najpierw nazwij pozycję, potem podejmij decyzję:

OBRONA / NEUTRAL / ATAK

4 10 prób

Dobrze rozpoznana pozycja: ___ / 10
Dobra decyzja: ___ / 10
Dobre wykonanie: ___ / 10

5 Refleksja

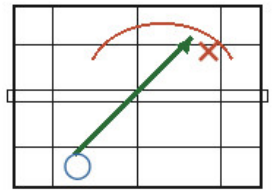
W której strefie podejmuję najgorsze decyzje?

Co robię tam zbyt często?

Co chcę robić zamiast tego?

Dzień 15

Dodaj zmianę kierunku



W meczu trzeba jednocześnie czytać pozycję przeciwnika, własny balans i dostępne kierunki.

Nie zmieniaj kierunku tylko dlatego, że jest wolna przestrzeń. Najpierw sprawdź jakość swojej pozycji.

1 Warunki decyzji

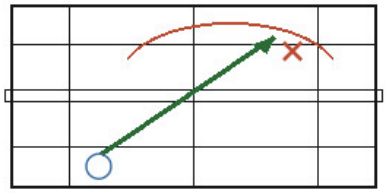
Kiedy mogę zmienić kierunek?

- ☐ jestem dobrze ustawiony
- ☐ piłka jest krótsza
- ☐ mam czas
- ☐ przeciwnik zostawił otwartą przestrzeń
- ☐ kierunek jest zgodny z moim schematem
- ☐ inny warunek: _____

Kiedy gram bezpiecznie?

- ☐ jestem spóźniony
- ☐ piłka jest głęboka
- ☐ jestem poza balansem
- ☐ przeciwnik wywiera presję
- ☐ nie mam jasnej przewagi
- ☐ inne: _____

2 Ćwiczenie decyzyjne



A — BEZPIECZNY KIERUNEK

B — ZMIANA KIERUNKU

Dobre decyzje: ___ / 15

Błędy decyzji: ___

Błędy wykonania: ___

3 Kierunek czy wykonanie?

Czy moje błędy częściej wynikają ze złego kierunku czy złego wykonania?

○ kierunek ○ wykonanie ○ oba podobnie

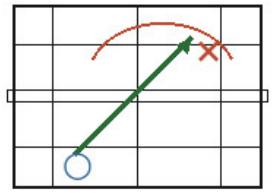
4 Refleksja

Najczęściej zmieniam kierunek bez dobrych warunków, gdy:

Otwarte miejsce na korcie nie zawsze oznacza, że masz odpowiednią piłkę do ataku.

Dzień 16

Utrzymaj korektę przy dłuższej wymianie



Buduj punkt cierpliwie.

Łatwo pamiętać o planie przy pierwszych dwóch uderzeniach. Trudniej zachować go przy szóstej czy dziesiątej piłce.

Test: wymiany minimum 6 uderzeń
Jeśli to niewykonalne, ustaw cel minimum 4.

1 Gdzie tracę plan?

- ☐ przy 1–2 uderzeniu
- ☐ przy 3–4 uderzeniu
- ☐ przy 5–6 uderzeniu
- ☐ po 6 uderzeniu

Co wtedy się zmienia?

- ☐ przestaję pracować nogami
- ☐ próbuję zakończyć punkt
- ☐ gram coraz krócej
- ☐ tracę cierpliwość
- ☐ zapominam o kierunku
- ☐ inne: _____

2 Hasło na długą wymianę

Jeszcze jedna dobra piłka | Buduj | Nie przyspieszaj bez przewagi | Głęboko i spokojnie

3 Test 5 wymian

Wymiana 1:	____ uderzeń	korekta utrzymana?	○ TAK	○ NIE
Wymiana 2:	____ uderzeń	korekta utrzymana?	○ TAK	○ NIE
Wymiana 3:	____ uderzeń	korekta utrzymana?	○ TAK	○ NIE
Wymiana 4:	____ uderzeń	korekta utrzymana?	○ TAK	○ NIE
Wymiana 5:	____ uderzeń	korekta utrzymana?	○ TAK	○ NIE

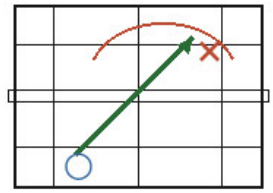
4 Refleksja

Po ilu uderzeniach najczęściej przestaję podejmować świadome decyzje?

Cierpliwość taktyczna to też umiejętność, którą można trenować.

Dzień 17

Dodaj presję wyniku



Ważny punkt. Prosty plan.

Presja zmienia decyzje. To, co działa przy luźnej wymianie, może zniknąć, gdy punkt coś znaczy.

1 Gra do 7 punktów

WYNIK GRY:____ : ____

PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIA KOREKTY:___ / ___ okazji

Możesz przegrać mini-grę i dobrze wykonać zadanie treningowe. Możesz też wygrać, ale porzucić korektę.

2 Pod presją robię się:

- ☐ bardziej pasywny
- ☐ bardziej agresywny
- ☐ szybszy w decyzjach
- ☐ wolniejszy w decyzjach
- ☐ mniej cierpliwy
- ☐ bardziej skoncentrowany
- ☐ bez większej zmiany

3 Ważne punkty

Czy używałem rutyny?

○ zawsze ○ czasami ○ prawie nigdy

Czy pamiętałem o korekcie?

○ tak ○ częściowo ○ nie

4 Pytanie centralne

Czy przy ważnym punkcie wybieram inne rozwiązanie niż przy 0:0?

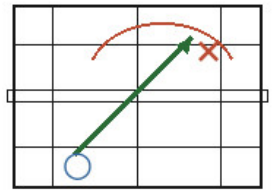
Jeśli tak, dlaczego?

ODDECH → HASŁO → JEDNO ZADANIE

Presja nie wymaga nowej strategii. Najczęściej wymaga prostszego dostępu do tej, którą już wybrałeś.

Dzień 18

Test warunków zmiennych



Prawdziwy punkt nie daje jednej trudności naraz. Tempo, pozycja, kierunek i presja mogą zmienić się w kilka sekund.

1 20 losowych sytuacji

Partner lub trener miesza:

tempo • kierunek • głębokość • długość wymiany • pozycja startowa

2 Wyniki testu

Rozpoznałem sytuację: ___ / 20

Wybrałem dobrą decyzję: ___ / 20

Zastosowałem korektę: ___ / 20

Wykonałem piłkę zgodnie z planem: ___ / 20

3 Analiza

Najsilniejszy element:

- ☐ rozpoznanie
- ☐ decyzja
- ☐ wykonanie
- ☐ powrót po błędzie

Najsłabszy element:

- ☐ rozpoznanie
- ☐ decyzja
- ☐ wykonanie
- ☐ powrót po błędzie

4 Gdzie urywa się proces?

- ☐ nie rozpoznaję sytuacji
- ☐ rozpoznaję, ale wybieram źle
- ☐ wybieram dobrze, ale wykonuję źle
- ☐ po błędzie tracę plan

5 Na kolejne 6 dni pilnuję

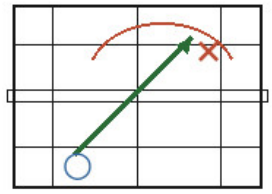
6 Rewizja fazy

Korekta przy prostych warunkach	○	○	○	○	○	1 2 3 4 5
Korekta przy zmiennych warunkach	○	○	○	○	○	1 2 3 4 5
Pewność rozpoznania w meczu	○	○	○	○	○	1 2 3 4 5

Jeśli korekta działa tylko przy jednej idealnej piłce, nie jest jeszcze gotowa na mecz.

Dzień 19

Przenieś korektę do pierwszego seta treningowego



Gra bez zatrzymywania.

Od dziś ćwiczenie przestaje być centrum. Centrum staje się gra, a korekta ma działać w normalnych punktach.

Rozegraj 1 set treningowy albo skrócony set do 4 gemów. Nie zatrzymuj gry po błędzie. Notatki rób przy zmianie stron albo po secie.

1 Przed setem zapisz tylko jedno

MOJE ZADANIE MECZOWE:

HASŁO:

2 Podczas seta obserwuj

1. **Czy rozpoznaję odpowiednią sytuację?**
2. **Czy stosuję korektę bez zatrzymywania gry?**
3. **Czy wracam do niej po błędzie?**

3 Po secie

Ile razy pojawiła się odpowiednia sytuacja? około ___ razy

Ile razy wykonałem właściwą reakcję? około ___ razy

Czy wynik odciągał mnie od zadania? ◯ często ◯ czasami ◯ prawie wcale

4 Refleksja po secie

Najlepsze zastosowanie korekty w secie:

Moment, w którym wróciłem do starego nawyku:

Co go uruchomiło?

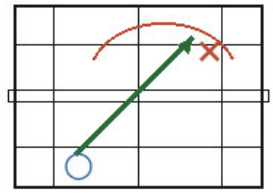
5 Wynik i pytanie

Wynik seta: ___ : ___

Czy pamiętałbym o korekcie, gdybym jej wcześniej nie zapisał?

Dzień 20

Porównaj trening z prawdziwą grą



Jeżeli korekta działa w ćwiczeniu, ale znika w meczu, problemem może być rozpoznanie sytuacji, czas, rutyna albo presja.

1 TRENING kontra GRA

TRENING	GRA
Kiedy pamiętam o korekcie?	Kiedy o niej zapominam?
Co wykonuję stabilnie?	Co zaczyna się rozpadać?
Ile mam czasu?	Co zabiera mi czas?
Na czym skupiam uwagę?	Co przejmuje moją uwagę?

2 Największe różnice

Podczas ćwiczenia korekta działa najlepiej, gdy:

Podczas gry znika najczęściej, gdy:

Największa różnica między treningiem a grą to:

3 Luka transferu

- ☐ za późno rozpoznaję sytuację
- ☐ zapominam o zadaniu
- ☐ wynik przejmuje moją uwagę
- ☐ tempo gry jest wyższe
- ☐ po błędzie zmieniam plan
- ☐ trudniej podejmuję decyzje
- ☐ wykonanie techniczne nie wytrzymuje presji
- ☐ inne: _____

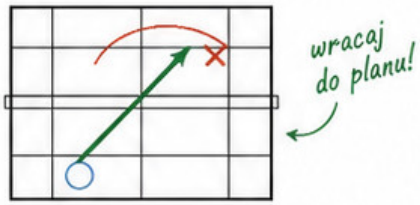
4 Plan mostu

Na następnym treningu dodam:

- ☐ więcej gry punktowej
- ☐ ćwiczenie z wynikiem
- ☐ losowe piłki
- ☐ ograniczenie czasu
- ☐ drugi cel taktyczny
- ☐ ważne punkty od 30:30
- ☐ serię po błędzie bez zatrzymania
- ☐ inne: _____

5 Jedna rzecz do następnego seta

Utrzymaj korektę przez cały set



Sprawdzić, czy użytkownik potrafi zachować główną korektę nie tylko przez kilka punktów, ale przez pełny fragment gry, mimo zmian wyniku, zmęczenia i zachowania przeciwnika.

Nowy wzorzec nie jest jeszcze naprawdę użyteczny, jeśli pojawia się tylko na początku seta. Dziś liczy się zdolność powracania do niego przez całą grę.

1 Przed setem zapisz:

MOJE JEDNO ZADANIE:	
HASŁO:	
SYTUACJA, W KTÓREJ MAM ZASTOSOWAĆ KOREKTĘ:	

2 Teste principal:

Rozegraj pełny set treningowy lub skrócony set do 4 gemów. Nie analizuj każdego punktu osobno. Po każdym gemie zaznacz jedynie:

GEM 1	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE
GEM 2	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE
GEM 3	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE
GEM 4	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE
GEM 5	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE
GEM 6+	Korekta była obecna:	☐ TAK	☐ CZĘŚCIOWO	☐ NIE

3 Bloco de refleksji:

W którym momencie seta najłatwiej traciłem zadanie?

☐ na początku ☐ po stracie gema ☐ pod koniec seta
☐ po objęciu prowadzenia ☐ przy wyrównanym wyniku ☐ po serii błędów

Co wtedy przejmowało moją uwagę?

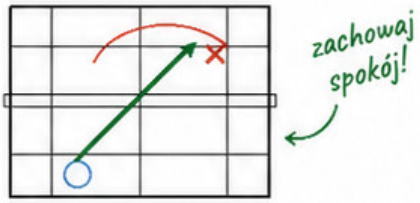
Jak wróciłem do planu?

4 Kotwica między gemami:

1. WYDECH → **2. SPRAWDŹ HASŁO** → **3. PRZYPOMNIJ JEDNO ZADANIE** → **4. ZOSTAW POPRZEDNI GEM**

Celem nie jest myślenie o korekcie przez cały mecz.
Celem jest regularny powrót do niej wtedy, gdy jej potrzebujesz.

Sprawdź korektę przy ważnych punktach



Sprawdź, czy korekta pozostaje dostępna wtedy, gdy punkt ma większe znaczenie. Ważne punkty często wyzwalają stare nawyki szybciej niż zwykłe ćwiczenia.

1 Ćwiczenie główne

Zagraj krótkie gry, zaczynając od stanu 30:30, równowagi lub break pointa. Rozegraj minimum 10 ważnych punktów.

PUNKT	CZY UŻYŁEM RUTYNY?	CZY ZASTOSOWAŁEM KOREKTĘ?	WYNIK
1	☐	☐	W / P
2	☐	☐	W / P
3	☐	☐	W / P
4	☐	☐	W / P
5	☐	☐	W / P
6	☐	☐	W / P
7	☐	☐	W / P
8	☐	☐	W / P
9	☐	☐	W / P
10	☐	☐	W / P

W = wygrany punkt **P** = przegrany punkt

2 Analiza

- ☐ grałem zbyt pasywnie
- ☐ ryzykowałem więcej niż zwykle
- ☐ utrzymałem plan
- ☐ zapominałem o haśle
- ☐ wynik nie zmieniał moich decyzji
- ☐ inne: _____

3 Pytanie kluczowe

Czy moja decyzja przy break poincie różni się od decyzji przy 0:0?

_____

_____

Jeśli tak — czy ta różnica jest świadoma i uzasadniona?

_____

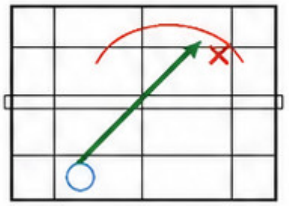
_____

4 Mini-przykład

Przy zwykłym punkcie: cierpliwa gra po przekątnej.
Przy break poincie: próba winnera z pierwszej neutralnej piłki.
Wniosek: wynik uruchamia pośpiech.
Korekta: przed ważnym punktem użyć hasła ‘buduj’.

Presja jest testem prostoty twojego planu.
Jeśli nie pamiętasz go przy ważnym punkcie, uprość go.

Naucz się reagować na zmianę przeciwnika



Sprawdź, czy potrafisz zachować główną korektę, gdy przeciwnik zmienia styl gry. To ważny krok, aby nowy nawyk działał niezależnie od tego, z kim grasz.

1 Co zmienił przeciwnik?

- ☐ zaczął grać wyżej
- ☐ zaczął grać mocniej
- ☐ zwolnił tempo
- ☐ częściej używa slajsa
- ☐ częściej wchodzi do siatki
- ☐ atakuje drugi serwis
- ☐ gra więcej na moją słabszą stronę
- ☐ zmienia kierunki
- ☐ inaczej: _____

2 Moja pierwsza reakcja

- ☐ trzymałem plan bez refleksji
- ☐ spanikowałem i zmieniłem wszystko
- ☐ zauważyłem zmianę
- ☐ dostosowałem tylko potrzebny element
- ☐ nie rozpoznałem zmiany

3 Pytanie kluczowe

Która część mojego planu powinna pozostać stała?

_____

_____

_____

Co mogę dostosować?

_____

_____

_____

4 Stałe vs elastyczne

STAŁA ZASADA	_____
ELEMENT, KTÓRY MOGĘ ZMIENIĆ	_____

5 Mini-przykład

Główna korekta: nie atakować z pozycji neutralnej. Rywal zaczyna grać krócej.
Zasada pozostaje: atakuję dopiero z przewagi. Zmienia się tylko to, że częściej pojawia się piłka, z której rzeczywiście mogę wejść w kort.

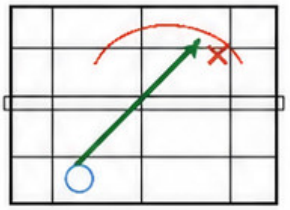
6 Zamknięcie

Jedna zmiana przeciwnika, którą chcę szybciej rozpoznawać: _____

Moja odpowiedź: _____

Elastyczność nie oznacza porzucenia planu.
Oznacza zachowanie zasady przy zmianie warunków.

Test meczu bez przypominania



Ta strona sprawdza, czy korekta zaczyna pojawiać się spontanicznie, bez częstych świadomych przypomnień. Prawdziwy postęp widać wtedy, gdy nowe zachowanie pojawia się naturalnie we właściwej sytuacji.

1 Instrukcja

Przed grą przeczytaj swoją korektę tylko raz. Potem rozegraj set lub minimum 20 punktów. W trakcie gry nie zmuszaj się do przypominania hasła przed każdym punktem. Obserwuj, czy zachowanie pojawia się samo.

2 Po grze uzupełnij

Sytuacja do zastosowania korekty pojawiła się około:	_____	razy
Korektę zastosowałem spontanicznie około:	_____	razy
Musiałem świadomie przypominać sobie plan około:	_____	razy
Nie zastosowałem korekty mimo okazji około:	_____	razy

3 Czy nowe zachowanie zaczyna być naturalne?

- ☐ tak, często
- ☐ czasami
- ☐ tylko po świadomym przypomnieniu
- ☐ jeszcze nie

4 Mapa automatyzacji

1	2	3	4	5
tylko świadoma kontrola	czasem pamiętam sam	pojawia się w prostych sytuacjach	pojawia się także pod presją	staje się naturalnym wyborem

Moja ocena dziś: _____ / 5

5 Refleksja

W jakich sytuacjach korekta pojawia się już automatycznie?

_____

_____

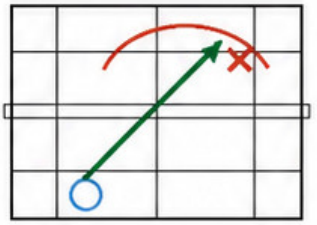
W jakich nadal znika?

_____

_____

Automatyzacja nie oznacza, że nigdy nie popełnisz starego błędu.
Oznacza, że nowa reakcja zaczyna konkurować ze starym nawykiem bez ciągłej kontroli.

Zacznij test końcowy



To początek ostatniej fazy – powtarzasz sytuację podobną do tej z pierwszych dni i porównujesz jakość swoich decyzji.

Aby zobaczyć postęp, warto wrócić do podobnego testu zamiast polegać tylko na odczuciach.

1 Test główny

Powtórz test podobny do Dnia 6: 20 sytuacji do zastosowania korekty.

Rozpoznałem sytuację:	_____ / 20
Podjąłem właściwą decyzję:	_____ / 20
Zastosowałem korektę:	_____ / 20
Wykonałem piłkę zgodnie z planem:	_____ / 20

2 Porównanie z początkiem

WYNIK Z DNIA 6:	_____ / 20
WYNIK Z DNIA 25:	_____ / 20
RÓŻNICA:	_____

Jeśli wynik nie wzrósł znacząco, nie oznacza to automatycznie braku postępu. Sprawdź również: czy sytuacje były trudniejsze, czy szybciej je rozpoznajesz, czy lepiej wracasz po błędzie, czy korekta działa w grze, a nie tylko w ćwiczeniu.

3 Porównanie jakościowe

- ☐ bardziej naturalna
- ☐ szybsza
- ☐ stabilniejsza
- ☐ lepiej rozpoznawana
- ☐ łatwiejsza pod presją
- ☐ nadal niestabilna

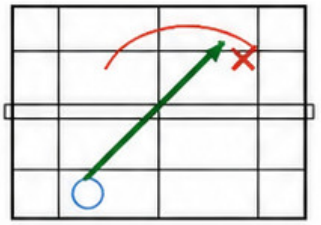
4 Refleksja

Największa różnica między początkiem a dziś: _____

Najmniejszy postęp widzę w: _____

Postęp to nie tylko więcej trafionych piłek.
To również lepsze rozpoznanie, decyzja i szybszy powrót do planu.

Sprawdź korektę przy zmęczeniu



Wielu zawodników, gdy jest zmęczonych, wraca do starych nawyków. Dlatego korektę trzeba sprawdzić nie tylko na początku treningu, ale także pod jego koniec.

1 Instrukcja

Test wykonaj pod koniec treningu, nie na początku.

2 Test 15 sytuacji

Rozpoznanie sytuacji:	_____ / 15
Dobra decyzja:	_____ / 15
Korekta zastosowana:	_____ / 15

3 Porównanie

Na początku treningu moja jakość była:	1	2	3	4	5
Pod koniec treningu:	1	2	3	4	5

4 Gdy jestem zmęczony

- ☐ później ustawiam się do piłki
- ☐ gram krócej
- ☐ przyspieszam decyzje
- ☐ staję się pasywny
- ☐ przestaję używać rutyny
- ☐ zapominam o głównej zasadzie
- ☐ nadal utrzymuję korektę
- ☐ inne: _____

5 Pytanie kluczowe

Jaki najprostszy element korekty mogę zachować nawet przy zmęczeniu?

_____

6 Mini-przykład

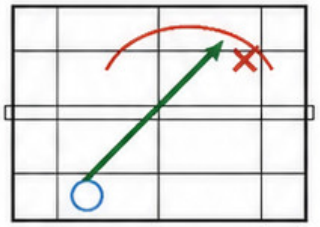
Pełna korekta: przygotowanie wcześnie, ustawienie nóg i wysoki margines.
Przy zmęczeniu najważniejsza kotwica: ‘wysoko nad siatką’.

7 Moje minimum jakości

Nawet gdy jestem zmęczony, nadal chcę: _____

Pod koniec meczu nie zawsze potrzebujesz perfekcyjnej techniki. Potrzebujesz zachować najważniejszą zasadę.

Zagraj mecz kontrolny



To najbardziej realistyczny test całego procesu. Zagraj pełny mecz lub długi fragment gry bez sztucznego upraszczania warunków.

1 Przed meczem zapisz tylko

MOJA GŁÓWNA INTENCJA:	
MOJE HASŁO:	

2 Po zakończeniu odpowiedz

1	Co działało?	
2	Gdzie nadal traciłem punkty?	
3	Czy stary błąd pojawiał się rzadziej?	☐ zdecydowanie tak ☐ trochę rzadziej ☐ podobnie ☐ częściej
4	Czy nowe zachowanie pojawiało się bez przypominania?	☐ często ☐ czasami ☐ rzadko
5	W jakich momentach korekta znikała?	
6	Czy przeciwnik zmusił mnie do starego schematu?	

3 Wynik

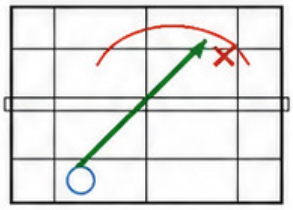
Mecz / set:	
Wynik:	

4 Pytanie fundamentalne

Gdybym oceniał wyłącznie swoją decyzję, a nie wynik meczu, co zrobiłem lepiej niż 27 dni temu?

Mecz kontrolny nie służy do udowodnienia, że problem zniknął.
Służy do sprawdzenia, jak zachowuje się twoja korekta w prawdziwej grze.

Porównaj pierwszy i ostatni mecz



Pamięć bywa zawodna – łatwo przecenić to, co robimy dobrze, i zapomnieć, z czym mieliśmy trudności. Najlepiej wrócić do pierwszej analizy i porównać te same obszary.

1 Tabela porównawcza

OBSZAR	NA POCZĄTKU	DZISIAJ
Rozpoznanie sytuacji		
Jakość decyzji		
Powtarzalność błędu		
Reakcja po błędzie		
Gra pod presją		
Pewność w zastosowaniu korekty		

1 = bardzo słabo, 5 = bardzo dobrze

2 3 konkretne dowody postępu

1. _____
2. _____
3. _____

3 Blok szczerości

Co nadal się nie zmieniło wystarczająco?

_____

Czy problem nadal jest głównie:

- ☐ techniczny
- ☐ taktyczny
- ☐ decyzyjny
- ☐ związany z koncentracją
- ☐ związany z presją
- ☐ trudno jednoznacznie określić

4 Pytanie kluczowe

Czy moja pierwotna diagnoza problemu była trafna?

☐ Tak ☐ Częściowo ☐ Nie

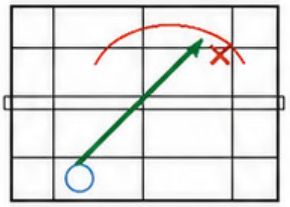
Dzisiaj opisałbym problem dokładniej tak:

_____

Dobry 30-dniowy cykl nie tylko poprawia grę.
Poprawia również sposób, w jaki rozumiesz własne błędy.

DZIEŃ 29 | TEST I UTRWALENIE

Zdecyduj, co utrzymać dalej



Po 29 dniach warto zdecydować, co zostaje priorytetem na dalej. Nie każda korekta musi być trenowana z taką samą intensywnością przez cały czas. Niektóre już działają i wymagają tylko regularnej kontroli, inne potrzebują więcej czasu, a część można na jakiś czas odłożyć.

1 3 decyzje

1. UTRZYMUJĘ
Co działa już dobrze i chcę tylko regularnie kontrolować?

2. WZMACNIAM
Co poprawiło się, ale nadal rozpada się pod presją lub przy trudniejszych piłkach?

3. ODKŁADAM
Co nie wymaga teraz dalszej świadomej pracy?

2 Ocena głównej korekty

- ☐ prawie automatyczna
- ☐ stabilna w treningu
- ☐ stabilna także w grze
- ☐ nadal wymaga świadomego przypominania
- ☐ nadal bardzo niestabilna

3 Czy chcę kontynuować ten sam temat przez kolejny cykl?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Tak, ale na bardziej zaawansowanym poziomie

Jeśli TAK: Nowy poziom trudności będzie polegał na:

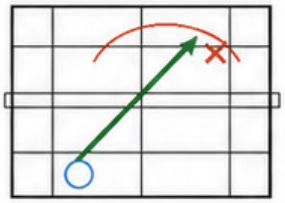
Jeśli NIE: Następny obszar do analizy:

4 Plan podtrzymania

- ☐ przy każdym meczu
- ☐ raz w tygodniu
- ☐ przy konkretnych sytuacjach
- ☐ tylko gdy problem wróci
- ☐ inaczej: _____

Celem nie jest zawsze pracować nad błędem.
Celem jest doprowadzić korektę do poziomu, na którym przestaje zabierać całą twoją uwagę.

Zamknij cykl i wybierz następny krok



Ostatni dzień podsumowuje 30-dniowy proces. Mierzy zmianę, wyciąga najważniejszą lekcję i pomaga zdecydować, nad jakim obszarem pracujesz dalej.

1 Mój punkt startowy

30 dni temu mój problem wyglądał tak: _____

2 Moja korekta

Pracowałem nad: _____

Moje najważniejsze hasło: _____

3 Co się zmieniło?

Największa poprawa: _____

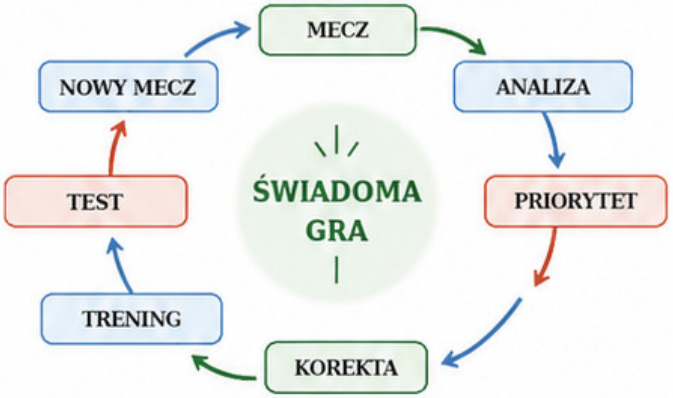
Najważniejsza zmiana w moich decyzjach: _____

Największa zmiana w mojej grze pod presją: _____

Co nadal wymaga pracy: _____

4 Ocena przed / po

OBSZAR	DZIEŃ 1	DZIEŃ 30
Rozpoznanie sytuacji	__ / 5	__ / 5
Jakość decyzji	__ / 5	__ / 5
Powtarzalność korekty	__ / 5	__ / 5
Utrzymanie pod presją	__ / 5	__ / 5
Powrót po błędzie	__ / 5	__ / 5
Zaufanie do planu	__ / 5	__ / 5



5 3 lekcje z 30 dni

1. O swojej grze nauczyłem się, że: _____
2. O swoich błędach nauczyłem się, że: _____
3. O skutecznym treningu nauczyłem się, że: _____

6 Następny cykl

Mój następny obszar do poprawy: _____

Dlaczego właśnie ten? _____

Jak rozpoznam, że problem się pojawia? _____

Pierwsza korekta do sprawdzenia: _____

> **Nie potrzebujesz naprawiać całej swojej gry naraz. Potrzebujesz coraz szybciej zauważać, co się dzieje — i wybierać jedną lepszą reakcję.**

Wracaj do tego dziennika po każdym ważnym meczu. Nie zapisuj wszystkiego. Zapisuj to, co pomoże ci podjąć lepszą decyzję następnym razem.