

Las metas de rendimiento y resultado

• Metas a largo plazo (1 año-3 años)

Yo gano un Valencia Tennis Tour hasta el 01-04-2024

Yo gano un rafa Nadal en infantil de segundo año a hasta el 2-5-2024

• Metas a medio plazo (próximos 6 meses)

Yo hago grandes estrategias frente ha oponentes buenos o frente a jugadores que me ganaron anteriormente a partir del 1-9-2023

Yo mejoro mis pensamientos y los convierto en positivos ha partir del 5-9-2023

yo gano un tecnifibre hasta el 5-9-2023

Yo venzo mis nervios de jugar torneos importantes ya sea porque lo juegue en otra ciudad o porque ese torneo sea muy importante ha partir del 2-9-2023

• Metas a corto plazo (próximos días – cuatro semanas)

yo juego partidos y pienso igual que en los entrenamientos ha partir del 31-4-2023

Yo lucho hasta la ultima bola hasta que el partido acabe a partir del 2-4-2023

Yo hago que me de igual la opinión de los demas y jugar mi tennis real a partir del 7-4-2024

Yo me centro mas en los pensamientos positivos y centrarme mas en el siguiente punto y no en los anteriores a partir del 7-4.2024

Yo desarrollo mi propio patron de juego en los partidos a partir del 31-4-2023

© Prof. DRA. M. TORRES TERRY . www.flowandgrow.es . info@flowandgrow.com.de .
+491707289049. +34623264746