

# Wettkampfanalyse

**Wettkampf** ..... **Datum:**.....

**Leistung:** .....

## Zielsetzungen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prozessziele										
Technik / Mental										
Leistungsziel, Zeit / Rang										
Gesamtbeurteilung										

## Kommentar:

## A) Wettkampfvorbereitung

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Physische Trainingsleistung										
Motivation und Wille im Training										
Ernährung										
Planung Wettkampf										
Anreise										
Eintreffen / Ablauf im Wettkampfbereich										
Aufwärmen										
Letzte Phase vor Start										
Aktivierungsgrad										
Gesamtbeurteilung										
<b>Total Punkte</b>										

**a) Was ist mir in der Wettkampfvorbereitung besonders gut gelungen?**

**b) Was ist nicht plangemäss verlaufen?**

**B) Wettkampf**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivation										
Selbstvertrauen										
Aktivierungsgrad										
Ablauf gemäss Handlungsplan										
Taktisches Verhalten										
Konzentration										
Selbstgespräch										
Bewältigung von Herausforderungen										
Schlussstil										
Gesamtbeurteilung										
<b>Total Punkte</b>										

**Total Punkte A:** ..... **Total Punkte B:** ..... **Durchschnitt:** .....

**a) Was ist mir im Wettkampf besonders gut gelungen?**

**b) Was ist nicht plangemäss verlaufen?**

**Meine Erkenntnisse und Massnahmen**

Datum: .....

Visum: .....