

## Analisi della gara

Gara .....

Data:.....

Prestazione: .....

### Obiettivi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Obiettivi di sviluppo: tecnica / mentale										
Obiettivo di prestazione: tempo / piazzamento										
Valutazione generale										

### Commenti:

--

### A) Preparazione della gara

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prestazione fisica negli allenamenti										
Motivazione e volontà in allenamento										
Alimentazione										
Pianificazione della gara										
Viaggio										
Arrivo / Svolgimento nel villaggio gara										
Riscaldamento										
Ultima fase prima della partenza										
Grado di attivazione										
Valutazione generale										
<b>Punteggio totale</b>										

**a) Cosa mi è riuscito particolarmente bene durante la preparazione della gara?**

--

**b) Cosa non ha funzionato secondo la pianificazione?**

--

**B) Gara**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Motivazione										
Fiducia in me stesso										
Grado d'attivazione										
Svolgimento secondo il piano d'azione										
Comportamento tattico										
Concentrazione										
Dialogo interno										
Superamento delle „sfide“										
Parte finale										
Valutazione generale										
<b>Punteggio totale</b>										

**Punteggio totale A:** ..... **Punteggio totale B:** ..... **Media:** .....

**a) Cosa mi è riuscito particolarmente bene in gara?**

**b) Cosa non ha funzionato secondo la pianificazione?**

**Le mie considerazioni e provvedimenti**

Data: .....

Firma: .....