

# FEEDBACKBOGEN ZUM WETTKAMPF

Für den/das Wettkampf/Spiel: \_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_ in: \_\_\_\_\_

1 = gar nicht zufrieden / 10 = war optimal

## Kondition



## mentale Stärke



Grundlagenausdauer	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Konzentration/Fokussierung	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Beweglichkeit	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Reaktionsschnelligkeit	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Schnelligkeit	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Umgang mit Stress	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Koordination	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Aktivierung	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Regeneration	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Motivierung zum Sieg	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Funktion des Körpers	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Innere Konfliktlösung	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Wahrnehmung	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Umsetzung Ziel	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Kraft	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Umsetzung feste Rituale	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Körpergefühl	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Spaß am Wettkampf	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
<b>Technik</b> (trage hier die für Deinen Sport erforderliche Technik ein, wie z.B. im Tennis Aufschlag/Volley)		<b>Taktik</b> (trage hier die für Deinen Sport erforderliche Taktik ein, wie z.B. im Fußball: Ballwechsel/Spieleröffnung usw.)	
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10		1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
<b>Material</b> (trage hier die für Deinen Sport erforderliche Technik ein, wie z.B. im Schläger/Kleidung/Bälle/Schuhe)		<b>Ernährung</b>	
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Flüssigkeitsaufnahme	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Kohlenhydrate	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Eiweiß	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Vitamine	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Fetthausalt	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Genussmittelaufnahme	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
<b>Umfeld</b>			
Hotel	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Unterstützung Trainer	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Zeitplanung	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Schule/Job	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
WurmUp	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Familie	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Anreise	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	Sportgelände	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Deine sonstige Bemerkungen und Deine persönliche Erkenntnis aus diesem Wettkampf lauten: