

# FEEDBACKBOGEN ZUM WETTKAMPF

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

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

1 = gar nicht zufrieden / 10 = war optimal

<b>Kondition</b> ☹️		<b>mentale Stärke</b> ☺️	
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
	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	Genusmittelaufnahme	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:**