

Wettkampfanalyse



Ein klar gestecktes Handlungs- oder Resultatziel ist die Grundlage für eine objektive Wettkampfanalyse.

Eine Analyse beinhaltet folgende Bereiche:

Körper Hat die Schützin vor dem Wettkampf genug geschlafen, hat sie sich gut ernährt? Hat sie sich gut gefühlt, war sie körperlich fit?

Technik Hat der Athlet technisch korrekt geschossen?

Mental Hatte die Schützin genug Selbstvertrauen? War sie konzentriert, motiviert, mental frisch und konnte sie ihre Gedanken und Emotionen kontrollieren? War ihre Aktivierung im optimalen Leistungszustand (vgl. dazu die J+S-Broschüre «Psyche»)?

Umfeld Wie hat das Umfeld auf den Schützen gewirkt (andere Schützen, Publikum, Jury, Lärm, Familiensituation, Arbeitsplatz, Presse usw.)?

Wichtig ist, dass die Leiterperson und die Schützin aus der Analyse die richtigen Schlüsse ziehen. Diese lassen sich zum Beispiel in folgender Tabelle festhalten.

	Körper	Technik	Mental	Umfeld
Das habe ich gut gemacht.				
Das kann ich noch verbessern.				
Auswirkungen auf mein nächstes Training.				
Auswirkungen auf meinen nächsten Wettkampf.				