

# Persönliche Matchanalyse



**Vorname, Name:**

Ort des Turniers:	Datum des Turniers:		
Name des Gegners:	LK / Rangliste Gegner:		
Ergebnis:	Dauer des Matches:		
<b>Wettkampf-Vorbereitung</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>	kann mich nicht festlegen
Tage vor dem Wettkampf: habe gut trainiert, fühlte mich "in Form"			
Ich habe mich ca. 20 - 30 Minuten eingeschlagen			
Am Turnierort: Warm up vor dem Match, körperliche Einstimmung			
Mental-Check gemacht?: gab es Dinge, die möglicherweise meine Leistungsfähigkeit beeinträchtigten?			
<b>Gedanken vor dem Match</b>			
0 das Match kann ich verlieren 0 Ich habe Angst zu versagen		0 Gegner war mir bekannt	
0 das Match werde ich eher gewinnen 0 das Match ist offen		0 Gegner war mir nicht bekannt	
<b>Wettkampf-Analyse</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>	kann mich nicht festlegen
Bin ich "zufrieden" mit meiner Leistung ?			
Ich hatte Spaß am Wettkampf			
Ich habe gekämpft, habe "mein Bestes" gegeben			
Ich hatte eine Strategie für das Spiel / einen Matchplan			
Meine Körpersprache war positiv (ich lasse den Kopf nicht hängen, ich versuche mich immer positiv zu motivieren)			
Ich habe mich oft sichtbar geärgert			
Ich nutzte die Pausen zwischen den Punkten für persönliche Rituale, um meine Strategie zu checken und um Kräfte zu sammeln			
Es gab Störfaktoren Wetter, Platz, Zuschauer usw.			
Ich habe wichtige Punkte gewonnen			
Ich habe wichtige Punkte verloren			
<b>Beurteilung nach dem Match</b>	<b>Kommentar</b>		
0 Gegner war stärker als ich			
0 Gegner hatte gleiche Spielstärke wie ich			
0 Gegner war schwächer als ich			
<b>Bewertungen nach dem Match</b>	<b>Kommentar</b>		
Womit habe ich die meisten Punkte gewonnen ?			
Womit habe ich die meisten Punkte verloren ?			
Was kann ich beim nächsten Match besser machen ?			
Sonstiges			
Nach dem Match fühlte ich mich "gut"	0 ja	0 nein	0 kann mich nicht festlegen
Gibt es einen besonderen Trainingswunsch aufgrund dieses Matches?			

**mit System zum Erfolg**