

SELBSTEINSCHÄTZUNG

der Erfolgsfaktoren bei Sport-Leistungen in der Natur.

Datum:

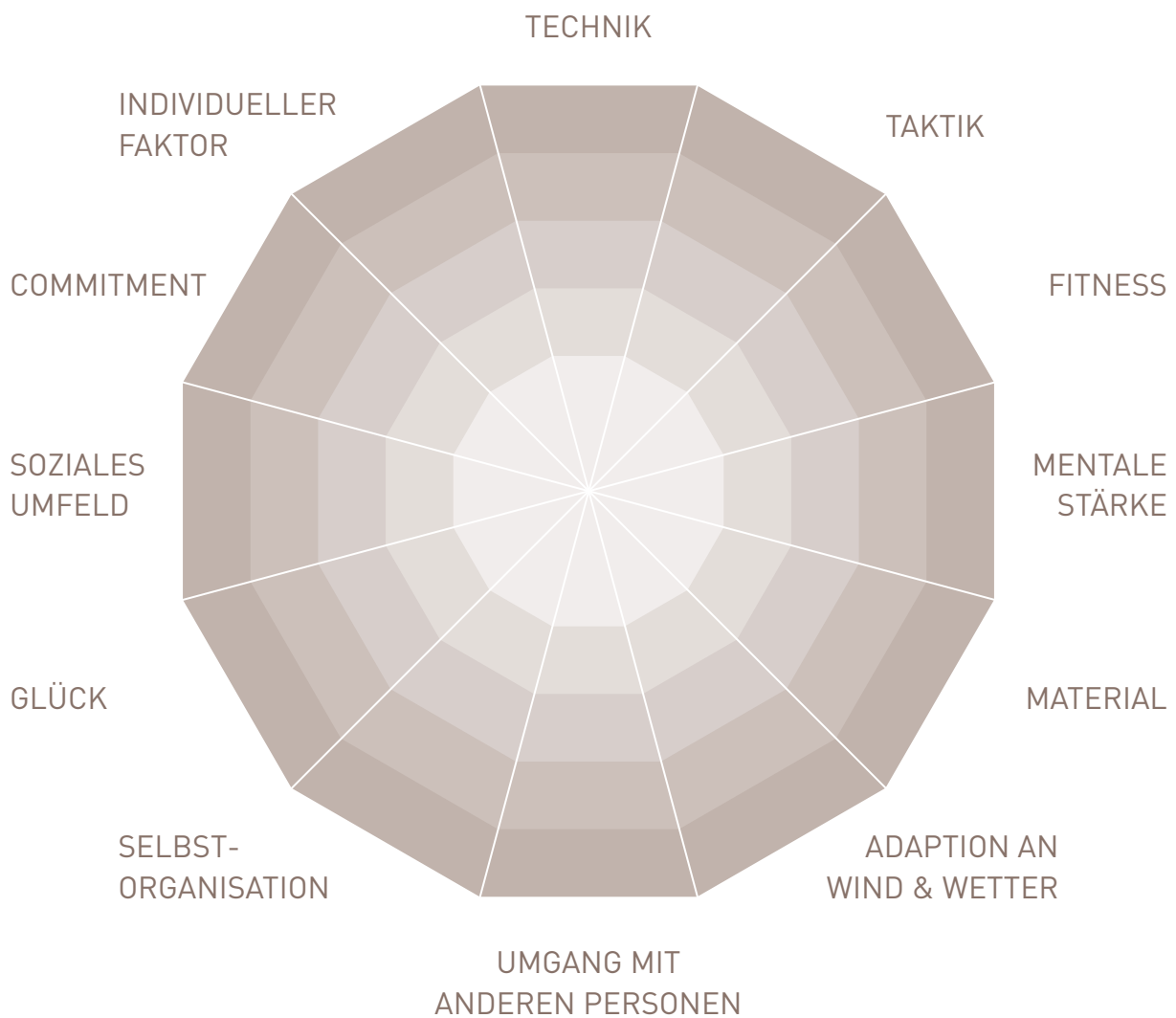
Analyse von:

Name:

Aussensicht:



1 (Minimum) bis 5 (Maximum)



Anregungen zur subjektiven Beurteilung der Erfolgsfaktoren:

Die grafische Analyse einer sportlichen Leistung (oder einem Misserfolg) hilft beim Auffinden von Stärken und Potential. Es hat sich bewährt bei einer Analyse einen ganz konkreten Anlass (Tour, Wettkampf, Task, Lauf, Route) zu nehmen.

Zur Saisonanalyse empfehlen wir die drei grössten Erfolge und die drei Tage die man vergessen will zu nehmen. Eine zweite Meinung von einem Trainer, Partner oder Athlet hilft. Eine Aussensicht von einer «imaginären Person» bringt oft auch viel. Was würde der Beste machen? Wer ist dein Vorbild? – Was macht ihr beide gleich? Was anders?

TECHNIK

Kommen die PS auf den Boden? Material im Griff? Bewegungen/Abläufe perfekt?

TAKTITK

Gute Entschiede? Struktur/Kriterien für Entscheidungsprozess klar? Kopf, Bauch?

FITNESS

Kraft? Ausdauer? Einteilung der Energie? Erholung? Ernährung? Schlaf?

MENTALE STÄRKE

Trainingsleistung abrufbar? Leistung unter Stress? Motivierende Zielsetzung?

MATERIAL

Qualität und Leistungspotential? Entspricht es den Fähigkeiten? (siehe Technik)

ADAPTION AN WIND & WETTER

Gute Infos? Ausnutzung bevorzugter Wetter-Situationen? Wahl Material/Taktik?

UMGANG MIT ANDEREN MENSCHEN

Wie/Wann steigern die anderen Menschen die eigene Leistung? Teamleistung?

SELBST-ORGANISATION

Guter Plan / Struktur für den Tag? Wird dies eingehalten? Ordnung allgemein?

GLÜCK

Offen und flexibel? Werden positive Überraschungen erkannt und ausgenutzt?

SOZIALES UMFELD

Freier Kopf unterwegs? Wertschätzung und Zeit für Vorbereitung und Wettkampf?

COMMITMENT

Wie wichtig ist das ganze überhaupt? Will ich das wirklich? Bis zu welchem Preis?

INDIVIDUELLER FAKTOR

Persönlicher Erfolgsfaktor? Welches Thema soll noch beachtet werden?