

Tävlingsanalys

Tävling: _____ Distans: _____

Arrangör: _____ Datum: _____

Temperatur: _____ Väder: _____ Klass: _____

Vilka hade nedanstående funktioner i tävlingen och hur förhåller du till det?

Kartritare: _____

Banläggare: _____

Hur var det allmänna upplägget före tävlingen? Resa, mat, boende etc.

Hur var motståndet på tävlingen? Högre/lägre rankade? Hur förhåller du till det?

Vad var ditt mål med tävlingen? Hur lyckades du uppnå målet? Kommentera.

Hur var dina förberedelser? Hur långt före började du och hur förberedde du dig?

Hur kände du dig strax före start? Loj, alert etc: _____

Hur var din uppmärksamhet och koncentration strax före start?

Vad tänkte du innan startsignalen? _____

Hur var din inställning under loppet? Defensiv, offensiv: _____

Hur kände du dig under loppet? Orolig och nervös, lugn och kontrollerad:

Gå igenom sträcka för sträcka. Analysera hur du orienterade.

Var och varför gick det bra? Var och varför gjorde du misstag (bommade):

Var terrängen som du förväntat dig? Hur påverkade det din orienteringsteknik? Hur förhåller du till det? _____

Hur var kartan? Ekvidistans, skala mm. Hur förhåller du dig till kartritaren och kartkvaliteten? _____

Hur var banan? Höll den sig till distansens särart? Hur förhåller du dig till det?

Nästa tävling

Vad ska du tänka på före nästa tävling? _____

Något i träningen som bör ändras? _____
