



Formulier individuele wedstrijdevaluatie

Naam:

Datum:

Plaats:

Wedstrijd:

Resultaat:

1. Hoe vindt u dat u gepresteerd hebt?

2. Welk cijfer geeft u uzelf voor uw prestatie in deze wedstrijd?

3. Wat leert u van het resultaat/de uitslag?

4. Welk doel had u voor de wedstrijd?

5. In hoeverre heeft u uw doel bereikt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet					helemaal wel					

6. Hoe groot was uw motivatie om uw doel te bereiken?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
heel klein					heel groot					

7. Omcirkel uw gevoelens en gedachten bij deze wedstrijd:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen inzet om doel te behalen					veel inzet om doel te behalen					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
weinig energie(leeg)					veel energie (opgeladen)					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
veel zorgen en angst					geen zorgen en angst					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
totaal machteloos					totale controle					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gestresst en gespannen					relaxed en kalm					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen aandacht gericht op uitvoering van de taak					volledige aandacht gericht op uitvoering van de taak					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet tot de bodem gaan					alles uit de kast halen					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen risico's genomen					risico's genomen					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen grenzen verlegd					grenzen verlegd					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen vertrouwen technische voorbereiding					veel vertrouwen in technische voorbereiding					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen vertrouwen in fysieke voorbereiding					veel vertrouwen in fysieke voorbereiding					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen vertrouwend in mentale voorbereiding					veel vertrouwen in mentale voorbereiding					

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
geen vertrouwen in eigen kunnen					veel vertrouwen in eigen kunnen					

8. Waaruit bestond uw specifieke programma als wedstrijdvoorbereiding?

9. Wat dacht u bij uzelf vlak voor het begin van de wedstrijd?

10. Waar lette u op toen alles goed ging tijdens de wedstrijd?

11. Waar lette u op toen het minder ging?

12. Hoe heeft u uzelf uit dat dalletje gehaald tijdens de wedstrijd?

13. Is er iets gebeurd, wat dan ook, voor of tijdens de wedstrijd dat invloed heeft gehad op uw prestatie, zowel positief als negatief?

14. Nu u dit zo ingevuld hebt, wat zijn dan precies uw volgende stappen?

- Wat zou u doen als u opnieuw kon beginnen?

- Hoe gaat u de vooruitgang zichtbaar maken?

- In welke mate voelt u nog belemmeringen om stappen te zetten?

- Is er nog persoonlijke weerstand om die stappen te zetten?

- Welke hulp heeft u nodig en van wie?
