

GARA

LUOGO

DATA

ANALISI PRE-GARA

Quali sono gli obiettivi principali per questa gara? (tempo specifico? Podio? Primo posto?)

| | PESSIMO | | | MEDIO | | | | OTTIMO | | |
|--|---------|---|---|-------|---|---|---|--------|---|----|
| Preparazione fisica per questa gara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Preparazione mentale per questa gara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Livello di stress nella settimana pre- gara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Livello e qualità del riposo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sensazione in acqua nella settimana pre-gara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Livello di concentrazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Valuta il tuo eventuale recupero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

COMMENTI

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiett. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|
| Partenza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Virate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arrivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Reapiraz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Andatura | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concentrz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sforzo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Risultato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiett. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|
| Partenza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Virate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arrivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Reapiraz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Andatura | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concentrz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sforzo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Risultato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiett. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti

| | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|
| Partenza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Virate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arrivo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Reapiraz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Andatura | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concentrz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sforzo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Risultato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiet. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti
 Partenza 1 2 3 4 5 Virate 1 2 3 4 5
 Arrivo 1 2 3 4 5 Reapiraz. 1 2 3 4 5
 Andatura 1 2 3 4 5 Concentrz. 1 2 3 4 5
 Sforzo 1 2 3 4 5 Risultato 1 2 3 4 5

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiet. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti
 Partenza 1 2 3 4 5 Virate 1 2 3 4 5
 Arrivo 1 2 3 4 5 Reapiraz. 1 2 3 4 5
 Andatura 1 2 3 4 5 Concentrz. 1 2 3 4 5
 Sforzo 1 2 3 4 5 Risultato 1 2 3 4 5

GARA _____ OBIETTIVO TECNICO _____

OBIETTIVO TATTICO _____

| | tempo | classific. | parziali | | | | | | | | freq. bracc. |
|----------|-------|------------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| obiet. | | | | | | | | | | | |
| finale | | | | | | | | | | | |
| semif. | | | | | | | | | | | |
| riscald. | | | | | | | | | | | |

Commenti
 Partenza 1 2 3 4 5 Virate 1 2 3 4 5
 Arrivo 1 2 3 4 5 Reapiraz. 1 2 3 4 5
 Andatura 1 2 3 4 5 Concentrz. 1 2 3 4 5
 Sforzo 1 2 3 4 5 Risultato 1 2 3 4 5

ANALISI POST-GARA

| | PESSIMO | | | MEDIO | | | | OTTIMO | | |
|---|---------|---|---|-------|---|---|---|--------|---|----|
| Hai ottenuto quello che ti eri prefisso? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Livello di stress durante la gara | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ti sei mantenuto idratato durante le gare? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ti sei alimentato con una dieta completa durante il w.e.? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Valuta il livello e la qualità del riposo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Sensazione in acqua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

2 cose che ti sono riuscite veramente bene

1 _____

2 _____

2 cose che ti sei accorto di dover migliorare

1 _____

2 _____

PENSIERI E CONCLUSIONI

