

Haus des Sports  
Talgutzentrum 27  
CH-3063 Ittigen  
Telefon +41 31 359 73 90  
Fax +41 31 359 73 91  
info@swisstabletennis.ch  
www.swisstabletennis.ch

**Member** Swiss Olympic · ITTF · ETTU

## Checkliste Wettkampf

### Einen Tag vor dem Wettkampf

---

- Nur kurzes Training (z.B. eine Übung und dann Wettkampf)
- Individuelle Regenerationsmassnahmen (Massage, Sauna, Bad, Autogenes Training, usw.)
- Kohlenhydrathaltige Mahlzeit zu sich nehmen (z. B. Pasta)
- Sich mit einem Mannschaftspartner zum Einspielen verabreden
- Allfälligen Transport organisieren oder Busfahrplan anschauen
- Wann spiele ich an welchem Tisch gegen wen?
- Wer ist mein Coach?
- Genügend Schlaf
- Vor dem Schlafengehen Stärken und Schwächen des Gegners analysieren und sich eine Taktik bereitlegen
- Schläger & Ersatzschläger (inkl. Beläge) bereit machen

### Wichtige Sachen, die ich immer dabei haben muss

---

- Schläger & Ersatzschläger (inkl. Beläge)
- Schuhe
- Bälle
- Einsatzplan (Um welche Zeit spiele ich an welchem Tisch, usw.)
- Startnummer
- Wassercoupons
- Esscoupons
- DONIC-Handtuch
- Mehrere DONIC-T-Shirts zum Einspielen und für das Spiel (mind. zwei Farben) zum Wechseln. Bei Teamwettkämpfen sind die gleichen T-Shirts und Shorts zu tragen.
- Duschutensilien

### **Kurz vor dem Wettkampf (ca. zwei Stunden)**

---

- Verpflegung sollte nicht später als zwei Stunden vor dem Wettkampf erfolgen (Falls keine warme Mahlzeit möglich, Sandwiches oder Ähnliches organisieren)
- Bis ca. 15 Minuten vor dem Wettkampf einspielen
- 10 Minuten vor Wettkampfbeginn am Tisch erscheinen
- Bei Mannschaftswettkämpfen ab Entscheidungssatz aufwärmen (Puls über 150 bringen)
- Genug Wasser/Elektrolytgetränke und eventuell etwas zu Essen (Riegel/Früchte) bereitstellen
- Startnummer anheften
- Kamera aufstellen (Videoaufnahmen)
- Vorbereitung auf das Spiel durch den Coach

### **Während dem Wettkampf**

---

- Handtuchpausen nehmen
- Sich selber pushen
- Satzpausen ausnützen und gut zuhören
- In den Satzpausen jeweils ein bis zwei dl trinken (Wasser und Elektrolytgetränk) und evtl. Zwischenverpflegung essen (Früchte/Riegel)

### **Nach dem Wettkampf**

---

- Analysieren des Spiels (eventuell zusammen mit Videoanalyse)
- Ausschau auf das nächste Spiel
- Getränke (Wasser und Elektrolytgetränk) und eine Zwischenverpflegung (Früchte/Riegel) zu sich nehmen