**Analyse vidéo**

Nom de la compétition: Date:

Nom de l'adversaire: Pays/province:

Score final:

**Techniques utilisées**:

Avec quelles techniques j'ai marqué des points?

Avec quelles techniques je me suis fait marquer des points?

Est-ce que j'ai surtout marqué en offensive ou après une action défensive/anticipation?

**Offensive**:

Quelle est la qualité de ma technique?

Est-ce que je vois chez moi des mouvements d'appel lorsque j'attaque?

Est-ce que la précision des techniques est adéquate?

Pourquoi certaines techniques effectuées n'ont pas réussi à marquer un point?

Est-ce que mes attaques étaient bien préparées?

Est-ce que j'ai attaqué au bon moment?

Est-ce que j'ai brisé le rythme avant de partir mon enchaînement?

Est-ce que les techniques étaient accompagnées d'un grand désir de marquer et d'un kiai?

**Défensive:**

Est-ce que ma garde est toujours bien placée?

Est-ce que mes blocages sont efficaces?

Est-ce que mes déplacements et mes esquives me permettent de bien me protéger?

Quelle est la qualité de mes déplacements en général?

Pourquoi les points qui ont été marqués contre moi on réussi à battre ma défensive?

Comment j'ai géré les corps à corps?

**Distance et rythme**:

Est-ce que ma gestion de la distance est adéquate?

Est-ce que mes techniques sont faites à la bonne distance?

Est-ce que je gère bien l'espace du shiai?

Est-ce que je gère bien la pression imposée par l'adversaire?

Est-ce que le rythme que j'utilise est adéquat?

Est-ce que le rythme que j'utilise dans le combat est avantageux pour moi?

Est-il plus rapide ou plus lent que celui de l'adversaire?

Est-ce que mon rythme change durant le combat pour surprendre l'adversaire?

**Gestion du temps:**

Est-ce que j'ai bien géré le temps du combat?

Est-ce que j'ai bien profité du temps du début du combat pour évaluer les opportunités?

Est-ce que j'ai bien géré la fin du combat (derniers 30 secondes, 10 secondes,...)?

**Stratégies, tactiques et prise de décision**:

Est-ce que la stratégie que j'ai utilisée était la bonne? Pourquoi?

Qu'est-ce qui aurait pu être fait différemment?

Est-ce que ma prise de décision était adéquate?

Quels sont les moments où j'aurais pu prendre de meilleures décisions? Lesquelles?

Comment je me suis adapté aux caractéristiques spécifiques de l'adversaire?

Quelle était la stratégie de l'adversaire contre moi?

Quelles sont les faiblesses de l'adversaire que j'aurais pu utiliser contre lui? Comment?

Est-ce que ma stratégie s'est bien adaptée au temps restant au combat?

**Pénalités**:

Quelles sont les pénalités que j'ai reçues durant le combat?

Comment j'aurais pu les éviter?

Quelles sont les pénalités que j'ai forcées sur l'adversaire?

**Mouvements inutiles:**

Est-ce que je fais des mouvements qui sont inutiles?

Est-ce que j'ai des "tics" (mouvements répétitifs) qui peuvent me nuire?

**Attitude mentale:**

Quelle est mon attitude mentale durant le combat?

Est-ce que j'ai subi des distractions durant le combat?

Est-ce que j'ai gardé mon calme et une attitude irréprochable?

Est-ce que mon intensité et mon désir de vaincre étaient suffisants?

Est-ce que j'ai un bon esprit sportif?

Est-ce que j'ai une attitude empreinte de respect pour l'adversaire et les arbitres?

**Pourcentage d'efficacité:**

Pourcentage d'efficacité en offensive:

(nombre techniques marquées / nombre de techniques effectuées) x 100 =

Pourcentage d'efficacité en défensive:

100 - [(nbr techniques marquées par l'adversaire / nbr de techniques évitées) x 100] =

**Résumé**

|  |  |
| --- | --- |
| Points forts | Points à améliorer |
|  |  |