

Zielbewusstsein: Werte dein letztes Training aus.

Aufmerksamkeit: Werte dein letztes Training bzw. Wettkampf aus.

Entscheidung: Wie hast du dich bei wichtigen technischen oder taktischen Entscheidungsproblemen während des Wettkampfes verhalten?

Problemerkennung: Werte dein letztes Training bzw. Wettkampf aus und prüfe, wie viele der möglichen Alternativen bei technischen oder taktischen Problemen während des Wettkampfes du erkannt hast.

Vorstellungskraft: Wie wirklichkeitsnah erlebst du die Szenen?

Selbstbewusstsein: Analysiere verschiedene Situationen vor, während oder nach einem Wettkampf, die einen Positiven oder negativen Einfluss auf dein Selbstvertrauen hatten. Ist es dir in Krisen oder bei Fehlern gelungen, negative Emotionen wegzustecken?

Jahr: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

Monat: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Altersklasse: \_\_\_\_\_

Datum	Zielbewusstsein					Aufmerksamkeit					Problemerkennung					Entscheiden (technisch)						
	Punkte	1	2	3	4	5	Zerstreut	2	3	4	5	Problem meist nicht erkannt.	2	3	4	5	Unentschlossen, zögernd oft falsch entschieden	2	3	4	5	
01																						
02																						
03																						
04																						
05																						
06																						
07																						
08																						
09																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
Gesamtpunkte																						

