

Name _____
 Vorname _____
 Wettkampf _____

Verein _____
 Altersklasse _____
 Art _____

Datum _____
 Ort _____

Um dich optimal auf einen Wettkampf vorbereiten zu können, mußt du für jedes Mal deinen idealen Leistungszustand am Vorstart die Anzeichen kennen. Füll deshalb bei den Wettkämpfen unmittelbar davor und danach den Bogen aus.

	Punkte					Bemerkung
	1	2	3	4	5	

Vorher

Wie ist das Wetter?						
Bin ich ausgeschlafen?						
Habe ich Lust?						
Wie fühle ich mich?						
Bin ich gesund?						
Halte ich annähernd mein Ritual ein?						

Nachher

Wie war das Wetter?						
Hatte ich Lust?						
Wie fühle ich mich?						
Hat es mir Spaß gemacht?						
War die Bahn gut?						
War der Wald gut?						
War die Karte gut?						

Bedeutung des Wettkampfes	unwichtig					Hauptwettkampf
Resultat	Flop					Top

Empfindungen am Start

Gefühl	unangenehm					angenehm
Selbstvertrauen	unsicher					der Sache sicher
Spannung	apathisch					geladen
Aufmerksamkeit	zerstreut					konzentriert
Gedanken	negativ					positiv

Symptome am Start

Puls	niedrig					rasend
Atmung	ruhig					kurz
Mund	trocken					feucht
Nacken	locker					verspannt
Drang zur Toilette	keiner					heftiger
Hände	trocken					feucht

Selbsteinschätzung

	ungenügend		genügend		Ausgezeichnet	
	1	2	3	4	5	
Vorstart						
nicht Nerven lassen						
Augen / Blick kontrolliert						
Atmung ruhig						
Spannung						
Positive Ausstrahlung						
Wettkampf						
Rituale durchgezogen						
kontrollierter Start						
Optimales Lauftempo						
Richtige Fehlerbehebung						
Selbstvertrauen						
Kämpfer						
Positive Einstellung						