

## Prognosebogen für Sportler

(am Abend vor dem Turnier ausfüllen)

Für das Turnier: ..... am: ..... in: .....

### Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

#### 1. Kondition

-10                      0                      +10

Grundlagenausdauer: ●.....●.....●  
 Koordination: ●.....●.....●  
 Erholung: ●.....●.....●  
 Beweglichkeit: ●.....●.....●  
 Körperfunktionen: ●.....●.....●  
 Schnelligkeit: ●.....●.....●  
 Sinne: ●.....●.....●  
 Gleichgewicht: ●.....●.....●  
 Kraft: ●.....●.....●

#### 3. Mentaler Bereich

-10                      0                      +10

Konzentration: ●.....●.....●  
 Siegeswille: ●.....●.....●  
 Wettkampffreude: ●.....●.....●  
 Reaktionsschnelligkeit: ●.....●.....●  
 Stressbewältigung: ●.....●.....●  
 Aktivierung: ●.....●.....●  
 Ruhe & Entspannung: ●.....●.....●  
 Langfristige Ziele: ●.....●.....●  
 Warm-up-Routine: ●.....●.....●

#### 2. Ernährung

-10                      0                      +10

Flüssigkeit: ●.....●.....●  
 Vitamine/Min./Spur.: ●.....●.....●  
 Eiweiß: ●.....●.....●  
 Kohlenhydrate: ●.....●.....●  
 Fette: ●.....●.....●  
 Maßvoller Umgang mit Genussmitteln: ●.....●.....●

#### 4. Technik

(Ergänze für Deine Sportart)

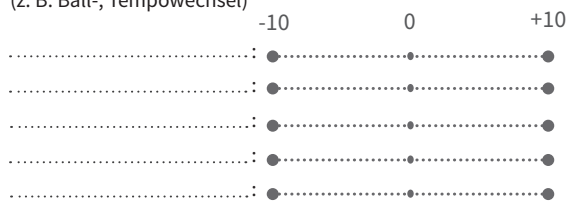
-10                      0                      +10

.....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●

## Prognosebogen für Sportler

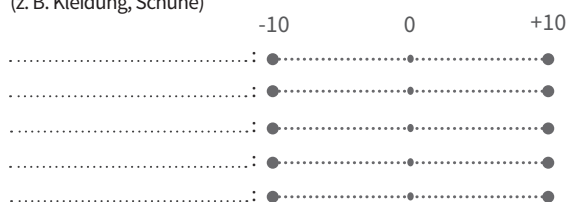
### 5. Taktik

(z. B. Ball-, Tempowechsel)

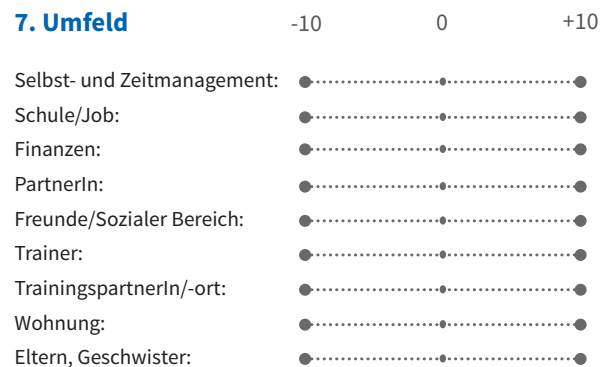


### 6. Material

(z. B. Kleidung, Schuhe)



### 7. Umfeld



### Sonstige Bemerkungen

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch: .....

.....

Mein spezielles Leistungsziel für dieses Turnier:

.....

## Feedbackbogen für Sportler

(am Abend nach dem Turnier ausfüllen)

Für das Turnier: ..... am: ..... in: .....

### Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

#### 1. Kondition -10 0 +10

Grundlagenausdauer: ●.....●.....●  
 Koordination: ●.....●.....●  
 Erholung: ●.....●.....●  
 Beweglichkeit: ●.....●.....●  
 Körperfunktionen: ●.....●.....●  
 Schnelligkeit: ●.....●.....●  
 Sinne: ●.....●.....●  
 Gleichgewicht: ●.....●.....●  
 Kraft: ●.....●.....●

#### 3. Mentaler Bereich -10 0 +10

Konzentration: ●.....●.....●  
 Siegeswille: ●.....●.....●  
 Wettkampfreude: ●.....●.....●  
 Reaktionsschnelligkeit: ●.....●.....●  
 Stressbewältigung: ●.....●.....●  
 Aktivierung: ●.....●.....●  
 Ruhe & Entspannung: ●.....●.....●  
 Langfristige Ziele: ●.....●.....●  
 Warm-up-Routine: ●.....●.....●

#### 2. Ernährung -10 0 +10

Flüssigkeit: ●.....●.....●  
 Vitamine/Min./Spur.: ●.....●.....●  
 Eiweiß: ●.....●.....●  
 Kohlenhydrate: ●.....●.....●  
 Fette: ●.....●.....●  
 Maßvoller Umgang mit  
 Genussmitteln: ●.....●.....●

#### 4. Technik -10 0 +10

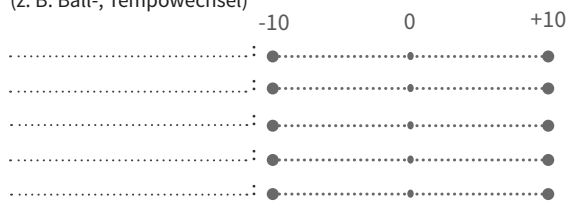
(Ergänze für Deine Sportart)

.....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●  
 .....: ●.....●.....●

## Feedbackbogen für Sportler

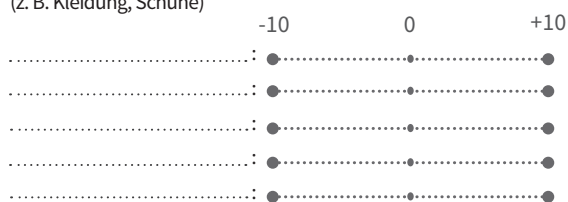
### 5. Taktik

(z. B. Ball-, Tempowechsel)

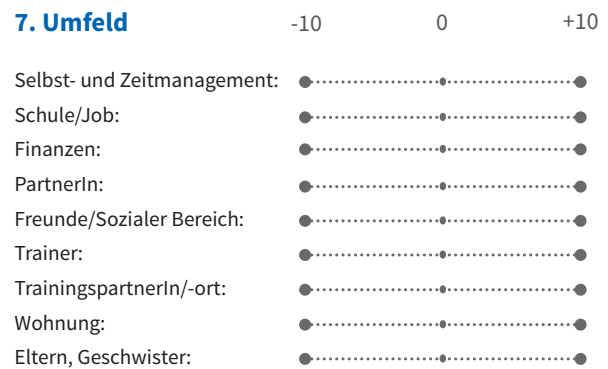


### 6. Material

(z. B. Kleidung, Schuhe)



### 7. Umfeld



### Sonstige Bemerkungen

Aufgrund dieser tatsächlich gezeigten Leistung habe ich folgendes Ergebnis erreicht: .....

..... vorhergesagt war: .....

Erklärung:

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Turnier umgesetzt?

.....

### Meine Fortschritte durch dieses Turnier

Five best Actions:

.....

.....

.....

.....

.....

Aha-Erlebnisse:

.....

.....

.....

.....

.....

# MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

## MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil  
des **E-Books**  
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du  
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

