

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN

PROGNOSEBOGEN

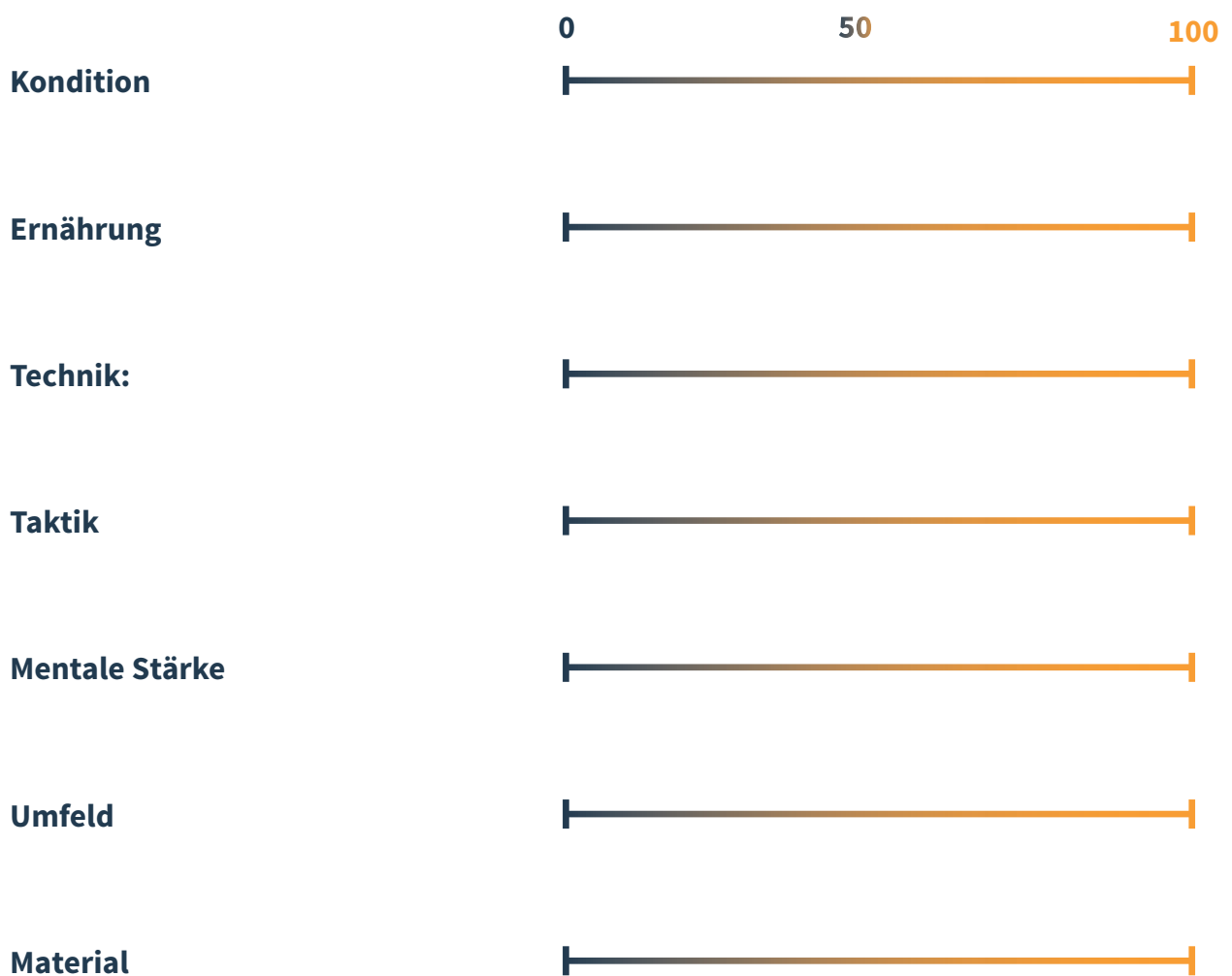
PROGNOSEBOGEN

Am Abend vor dem Wettkampf ausfüllen!

Für den Wettkampf:

am: in:

MEIN AKTUELLER LEISTUNGSSTAND



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Ergebnisprognose:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf:

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

Am Abend nach
dem Wettkampf
ausfüllen!

Für den Wettkampf:

am: in:

MEIN TATSÄCHLICHER LEISTUNGSSTAND



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund dieser tatsächlich gezeigten Leistung habe ich folgendes Ergebnis erreicht:

vorhergesagt war:

Erklärung:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf umgesetzt?

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESEN WETTKAMPF

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
FUSSBALL

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

Am Abend vor
dem Spiel
ausfüllen!

Für das Spiel

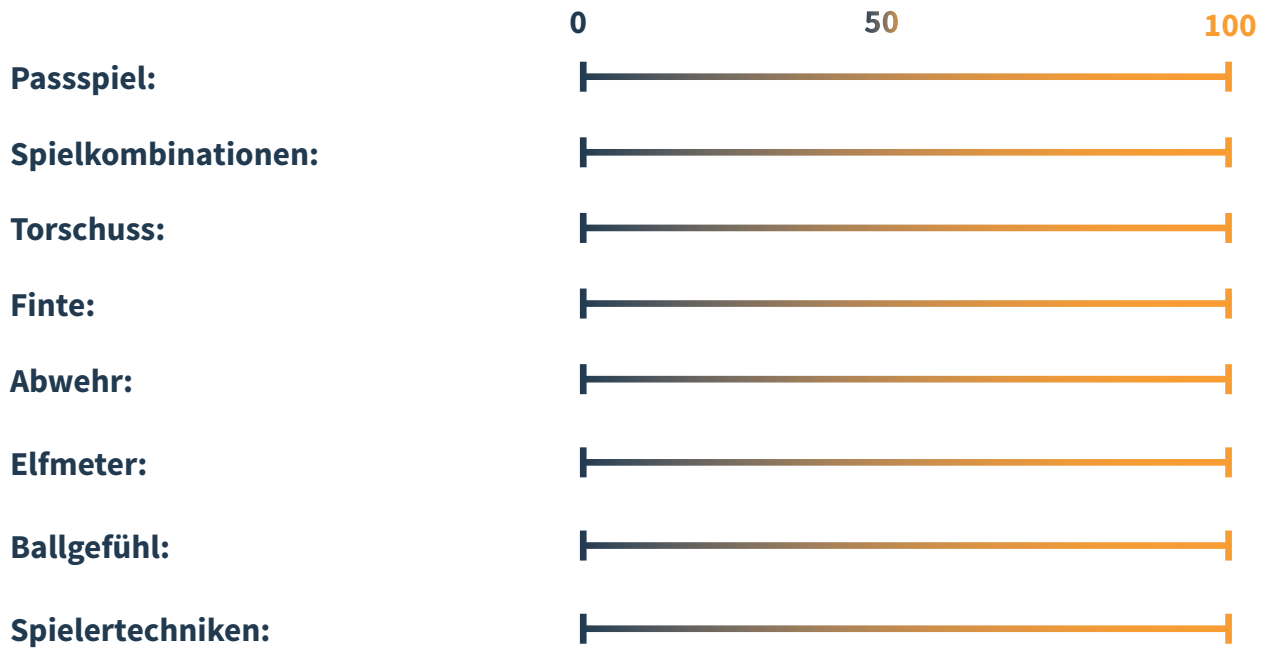
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

1. KONDITION



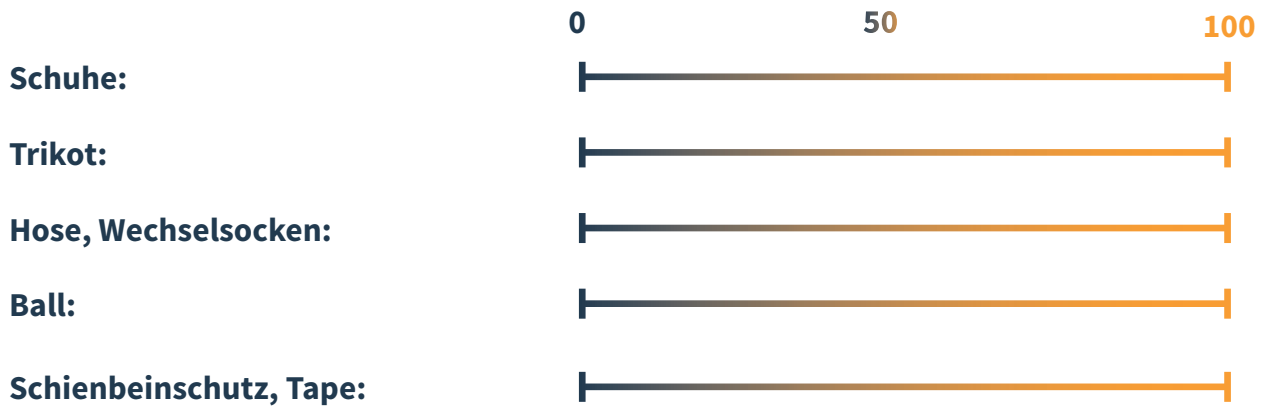
4. TECHNIK



5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Spiel:

.....

.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

Am Abend nach dem Spiel ausfüllen!

Für das Spiel

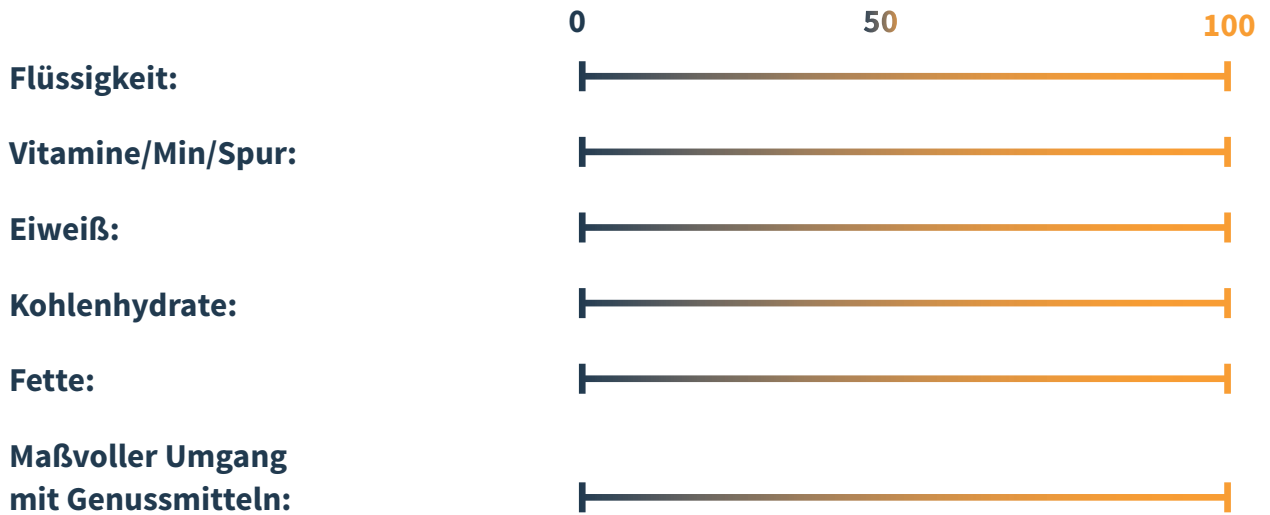
am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM SPIEL TATSÄCHLICH:

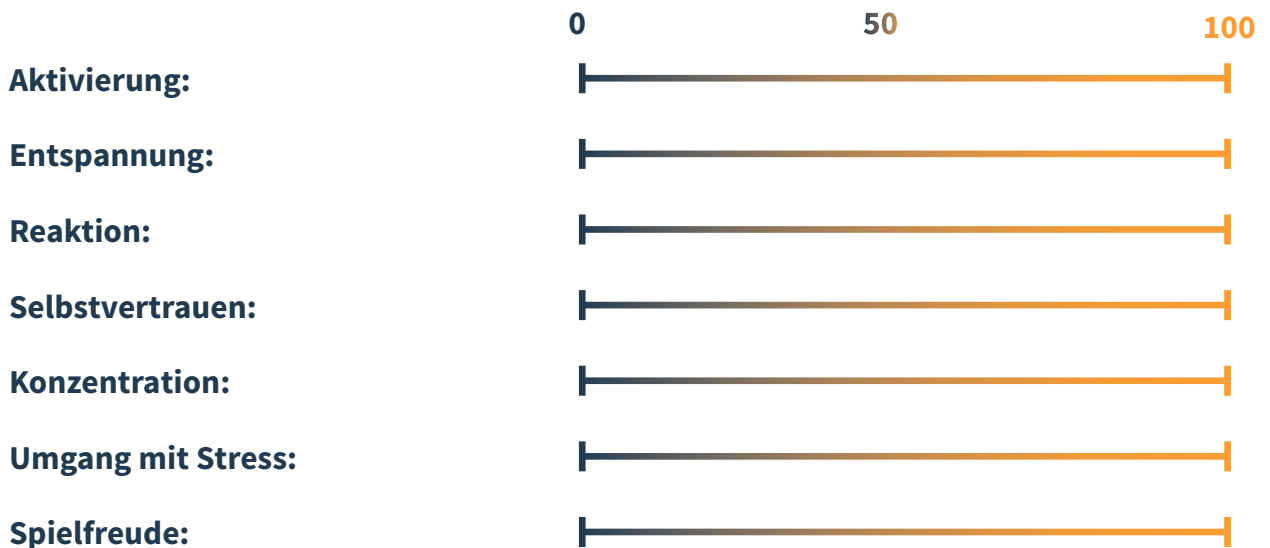
1. KONDITION



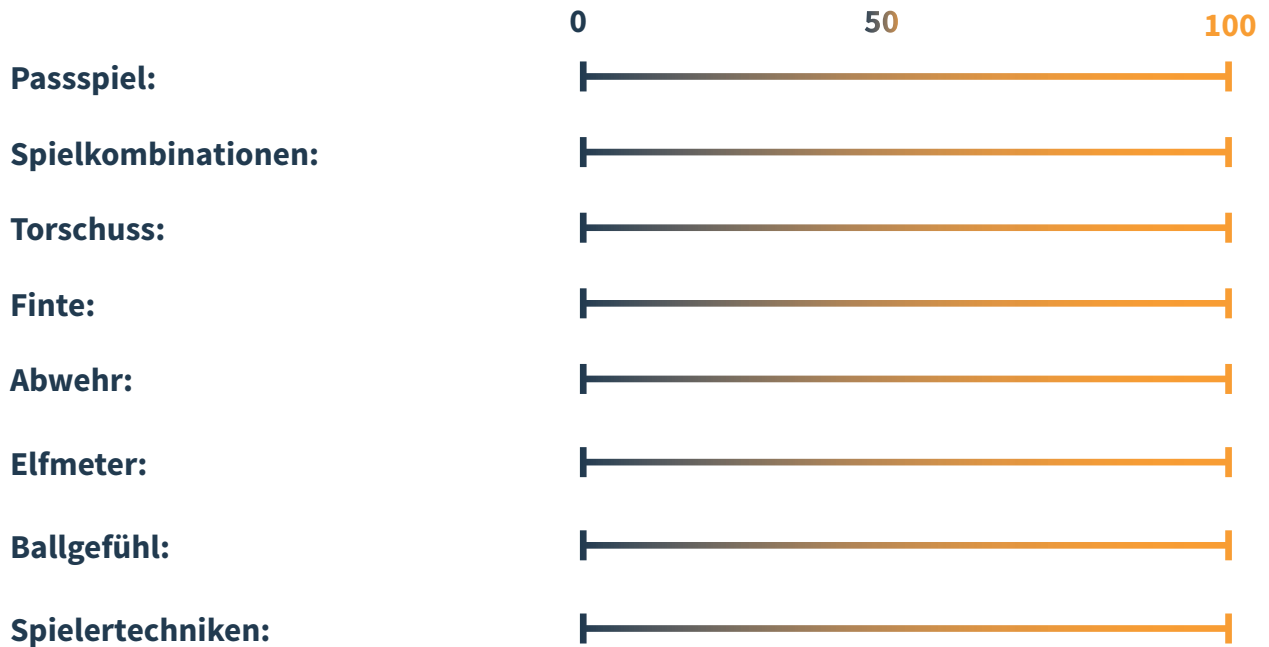
2. ERNÄHRUNG



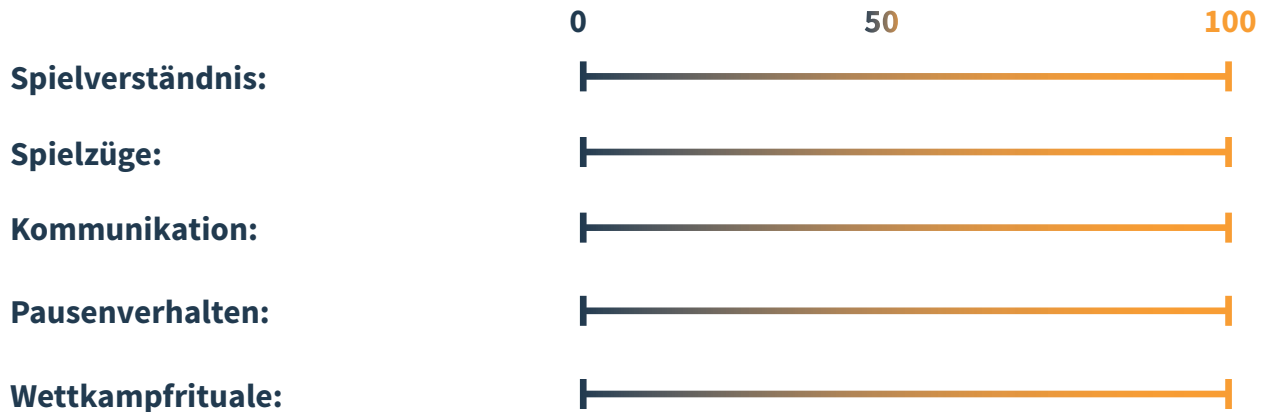
3. MENTALER BEREICH



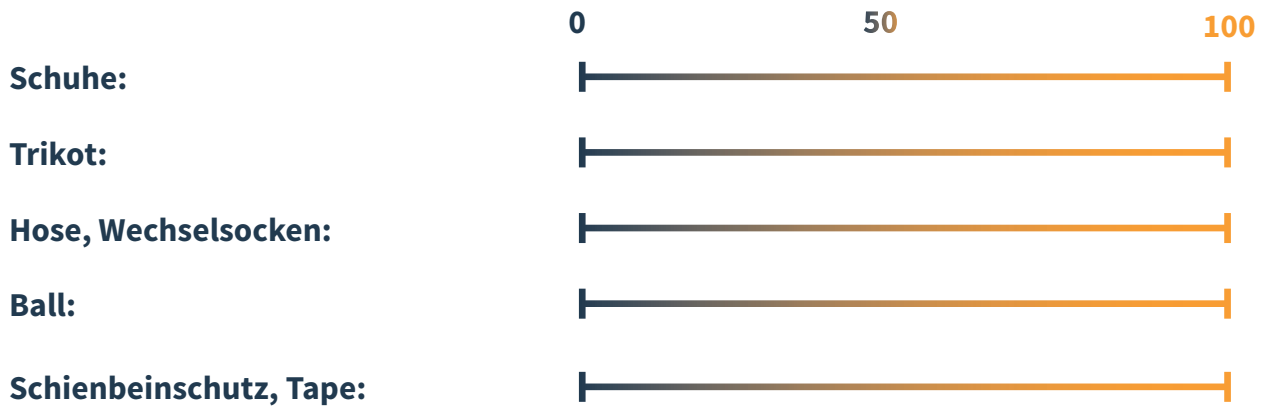
4. TECHNIK



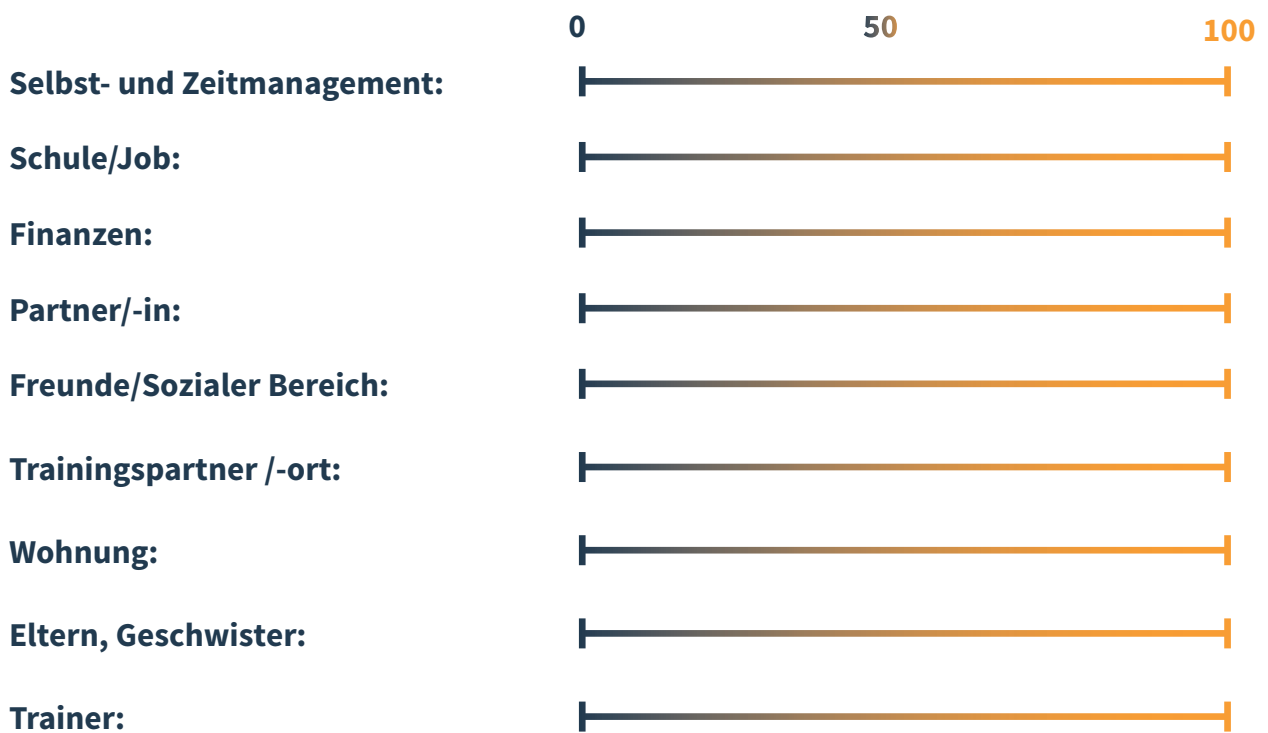
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund dieser tatsächlich gezeigten Leistung habe ich folgendes Ergebnis erreicht:

.....

Vorhergesagt war:

.....

Erklärung:

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Spiel umgesetzt?

.....

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESES SPIEL

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
MOTORSPORT

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

Am Abend vor
dem Rennen
ausfüllen!

Für das Rennen

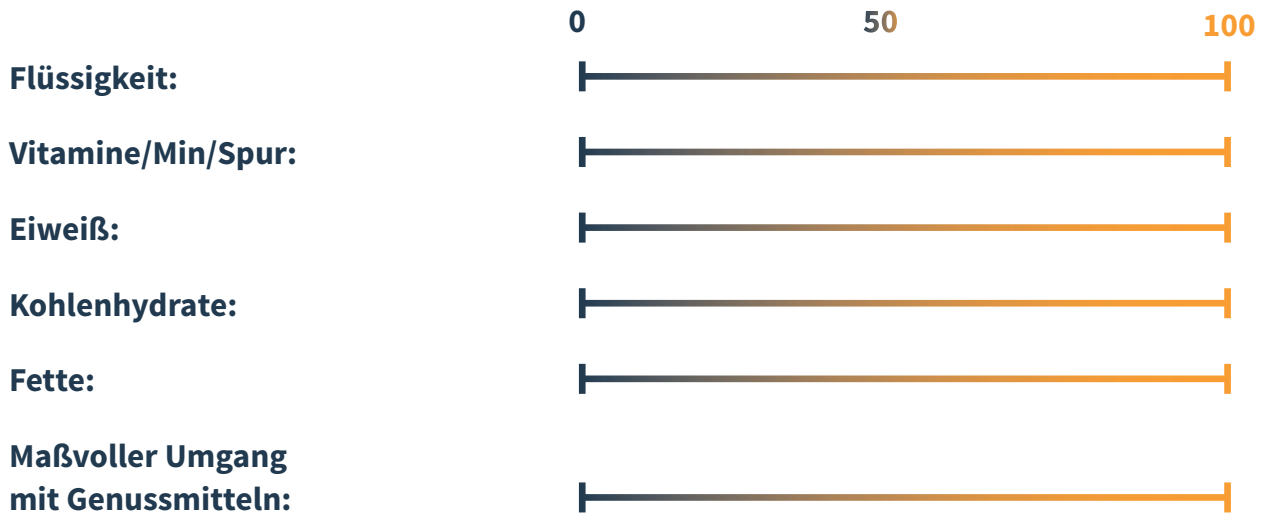
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

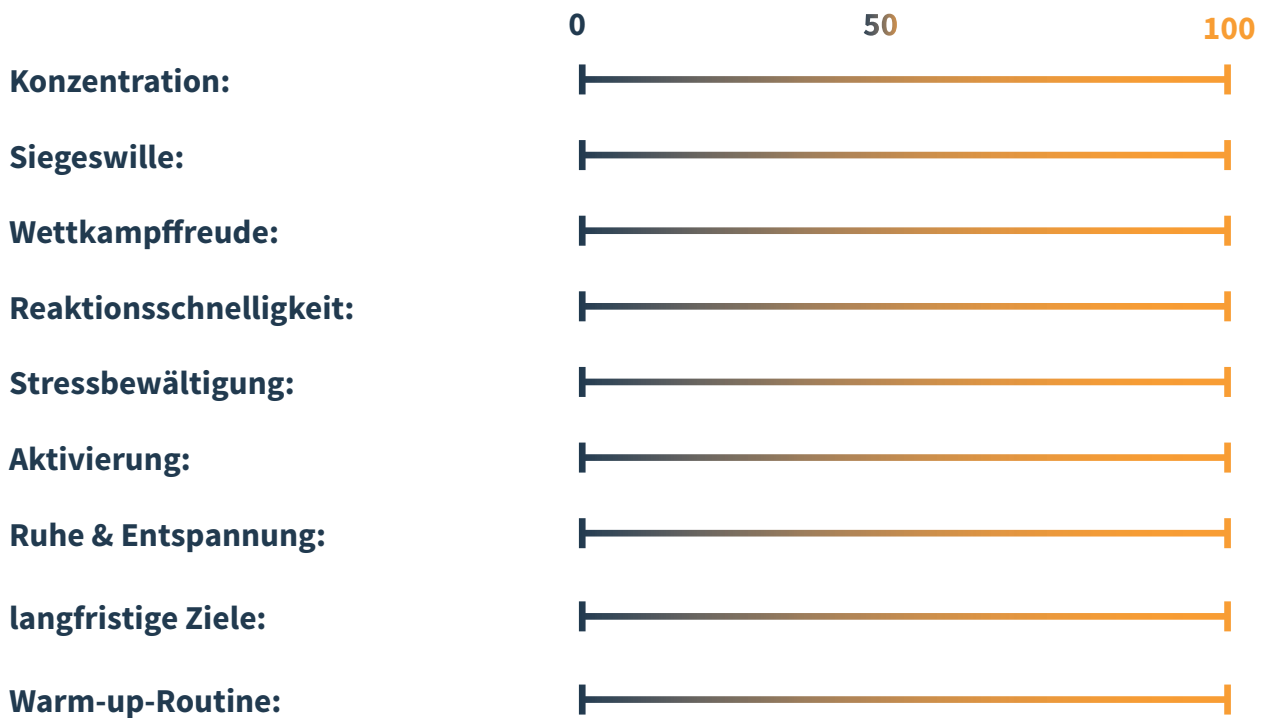
1. KONDITION



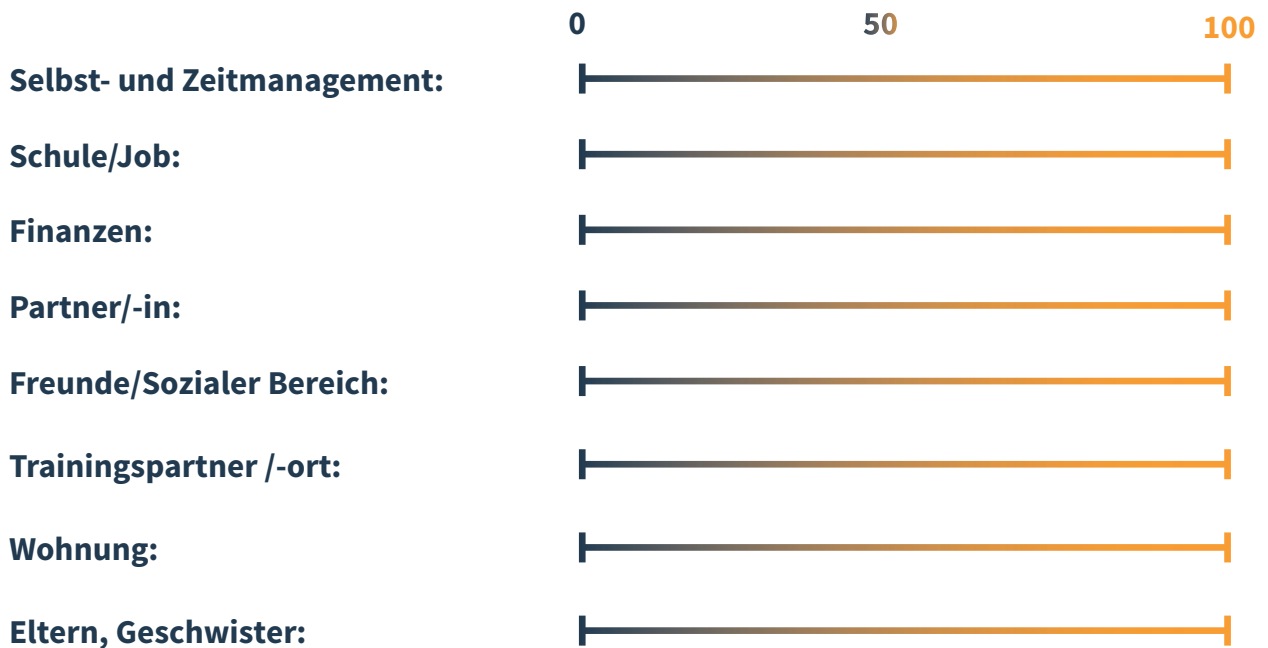
2. ERNÄHRUNG



3. MENTALER BEREICH



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Rennen:

.....

.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

Am Abend nach dem Rennen ausfüllen!

Für das Rennen

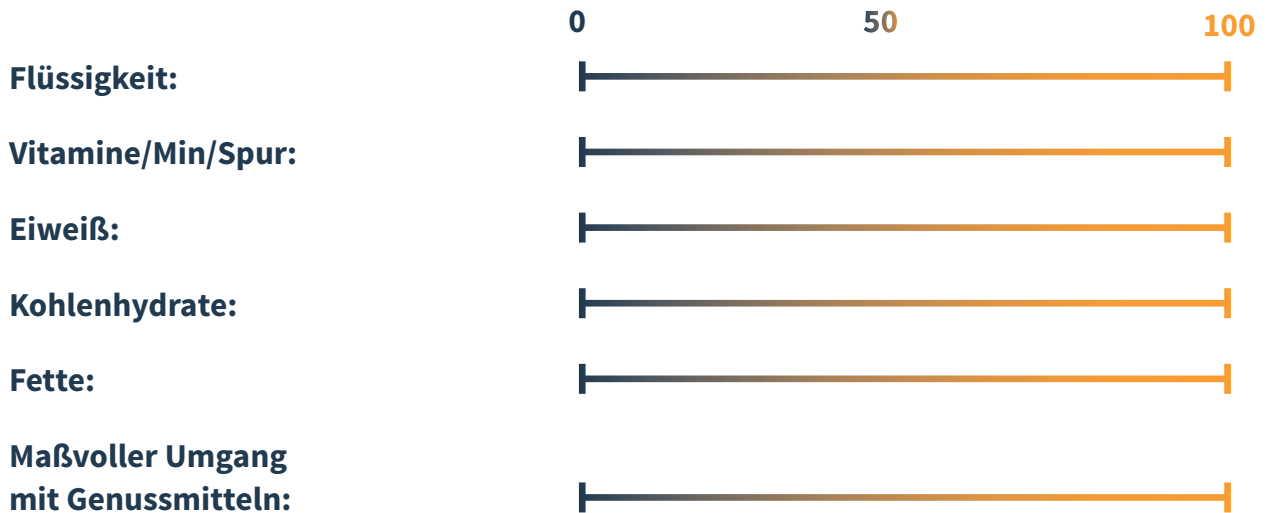
am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM RENNEN TATSÄCHLICH:

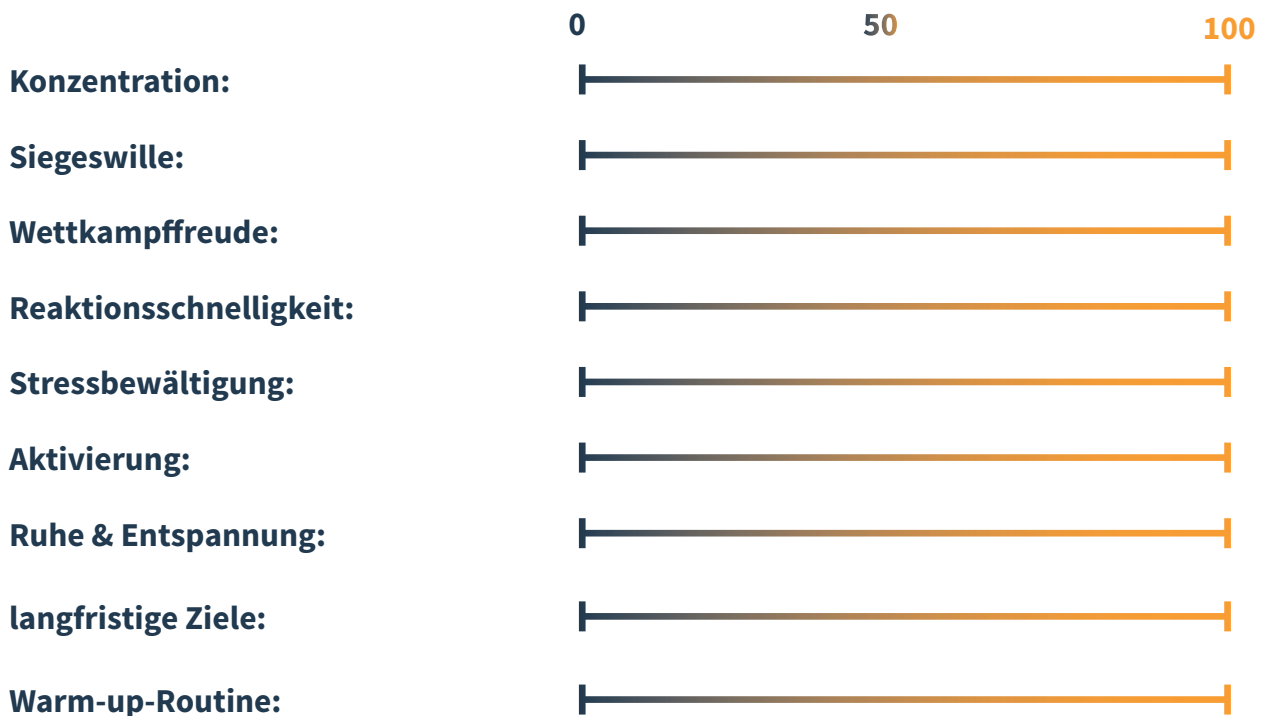
1. KONDITION



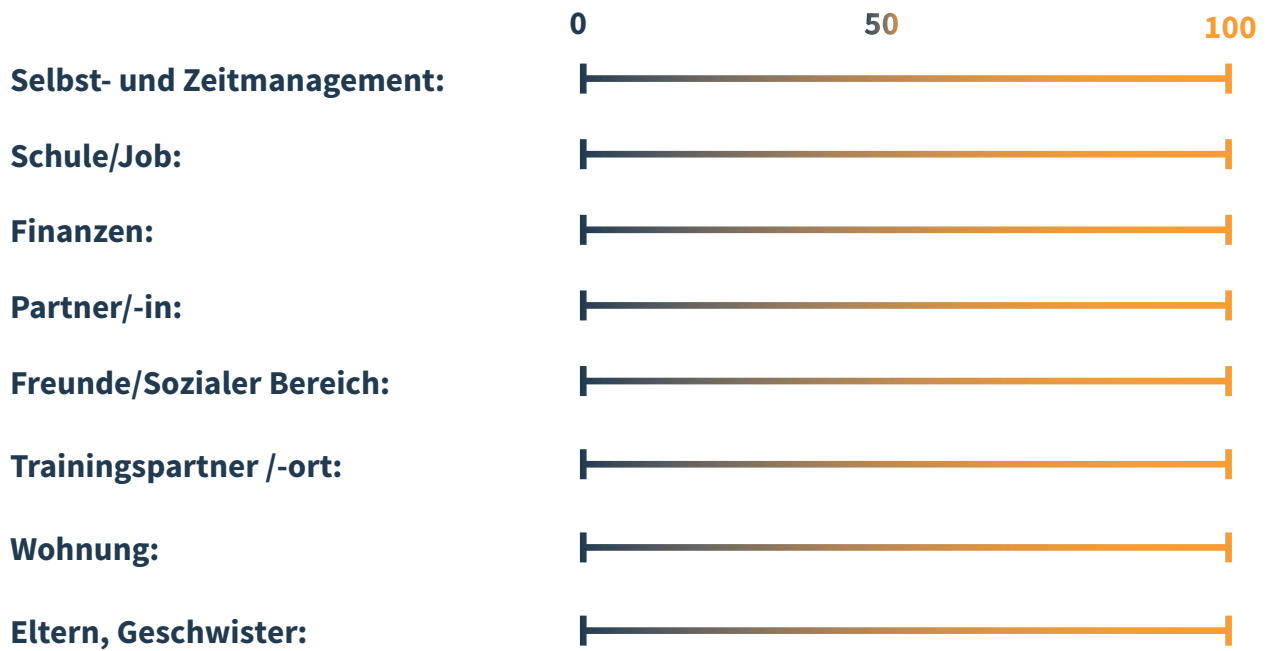
2. ERNÄHRUNG



3. MENTALER BEREICH



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund dieser tatsächlich gezeigten Leistung habe ich folgendes Ergebnis erreicht:

.....

.....

vorhergesagt war:

.....

.....

Erklärung:

.....

.....

.....

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Rennen umgesetzt?

.....

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESES RENNEN

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
DRESSURREITEN

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

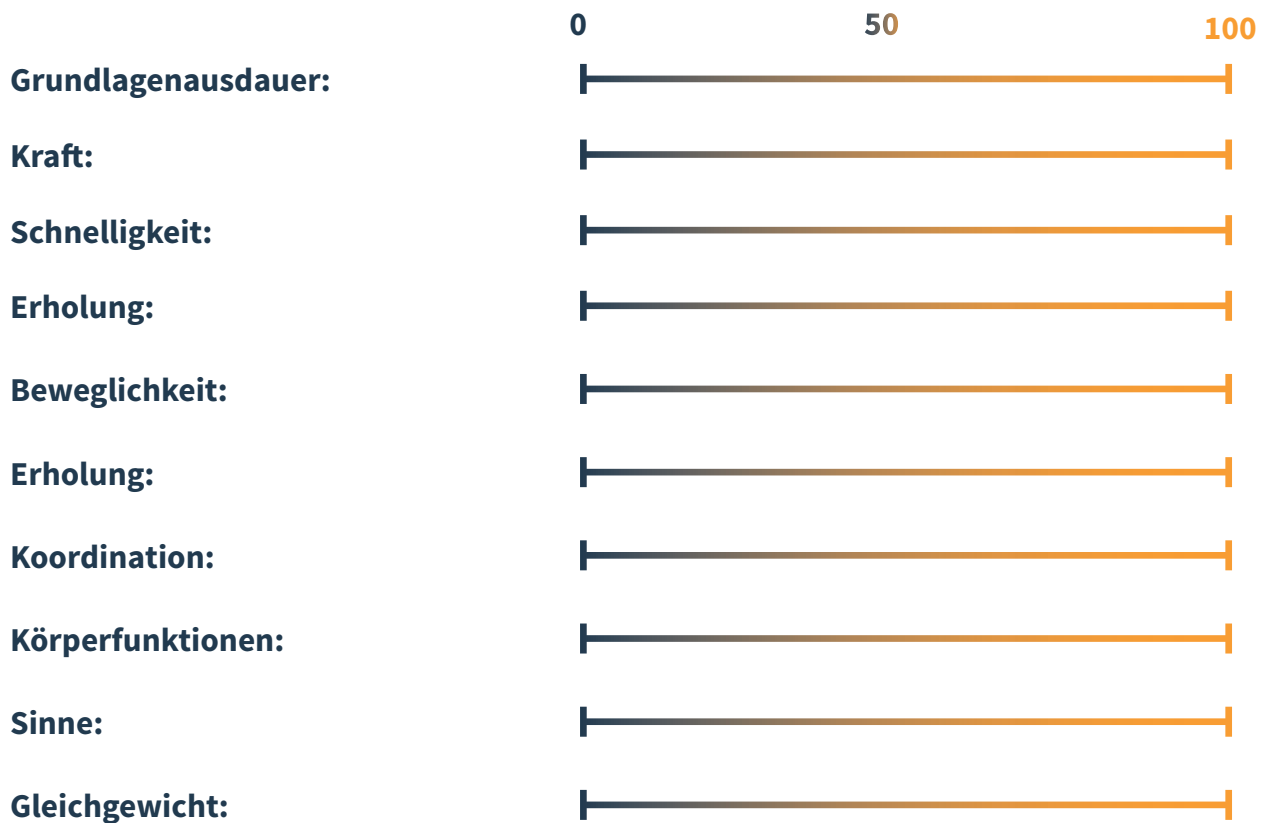
Am Abend vor
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

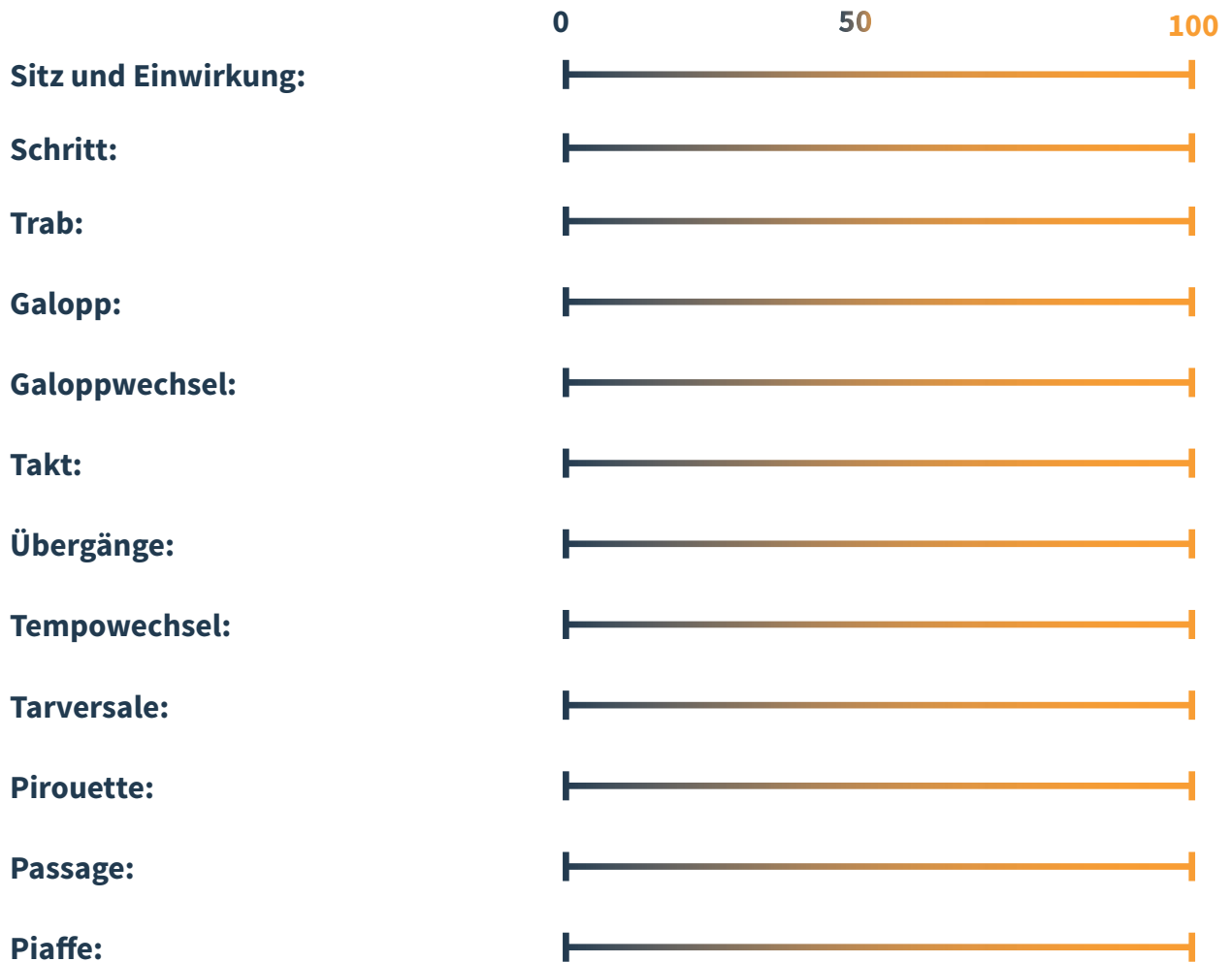
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

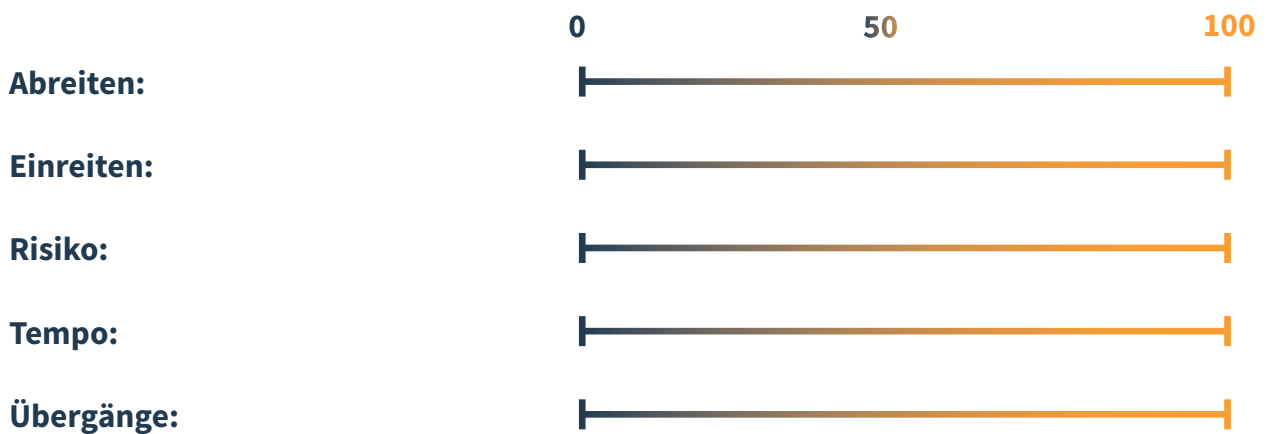
1. KONDITION



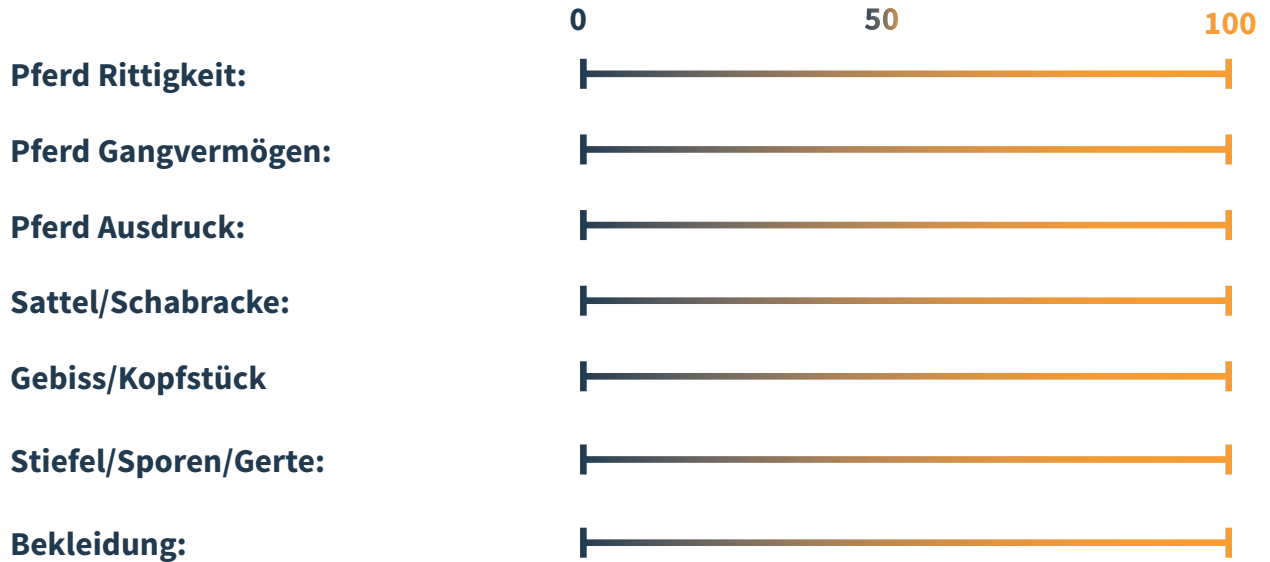
4. TECHNIK



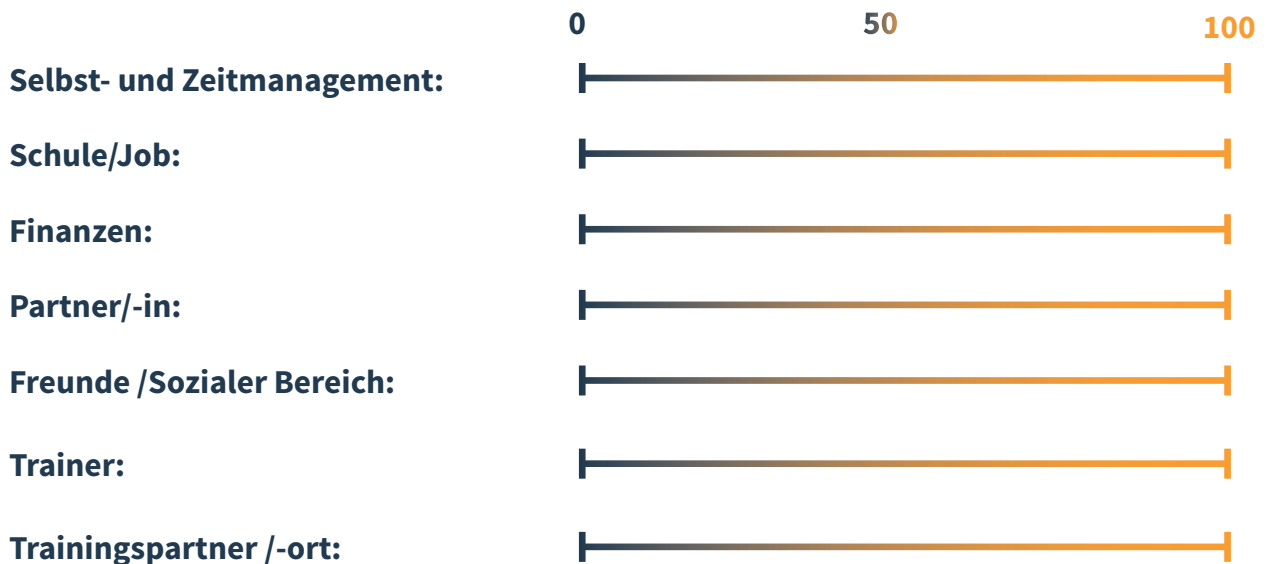
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

Prüfung:

Pattern:

Score:

Platzierung:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf:

.....

.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

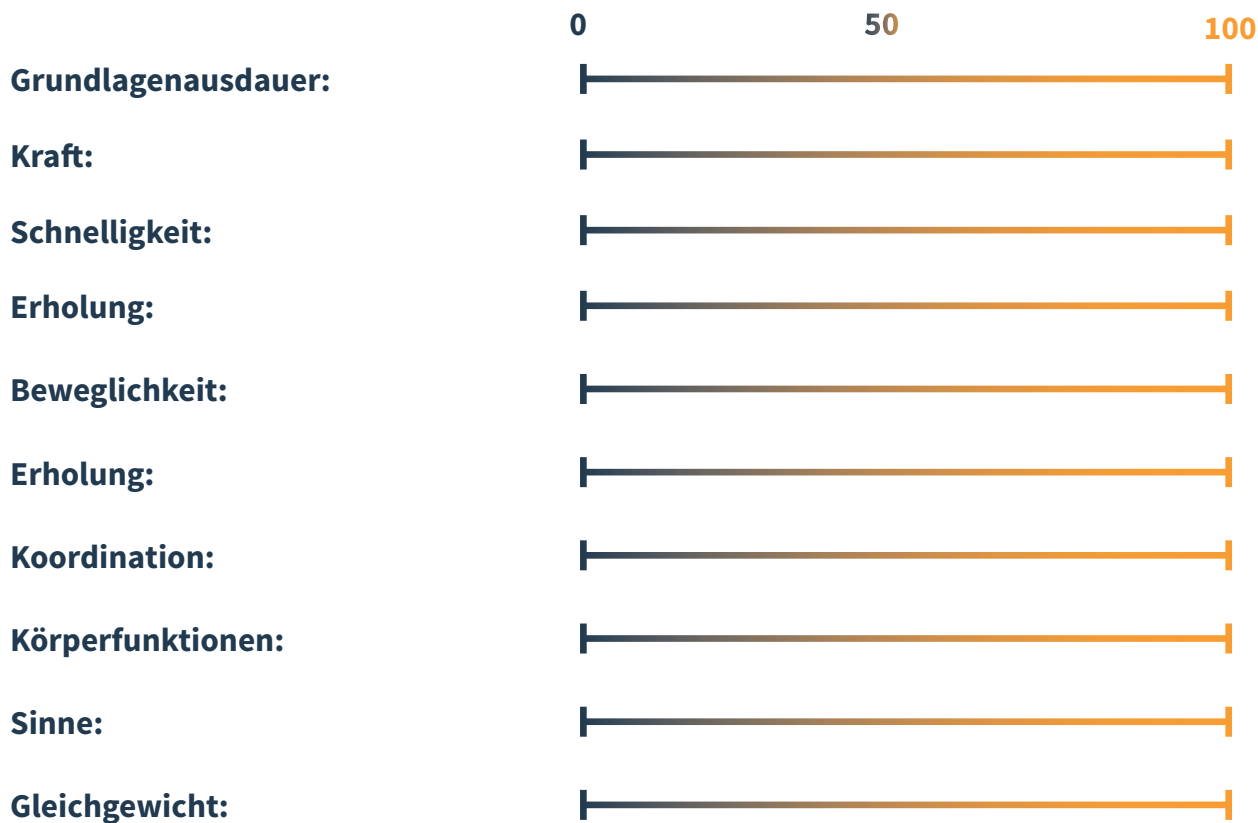
Am Abend nach
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

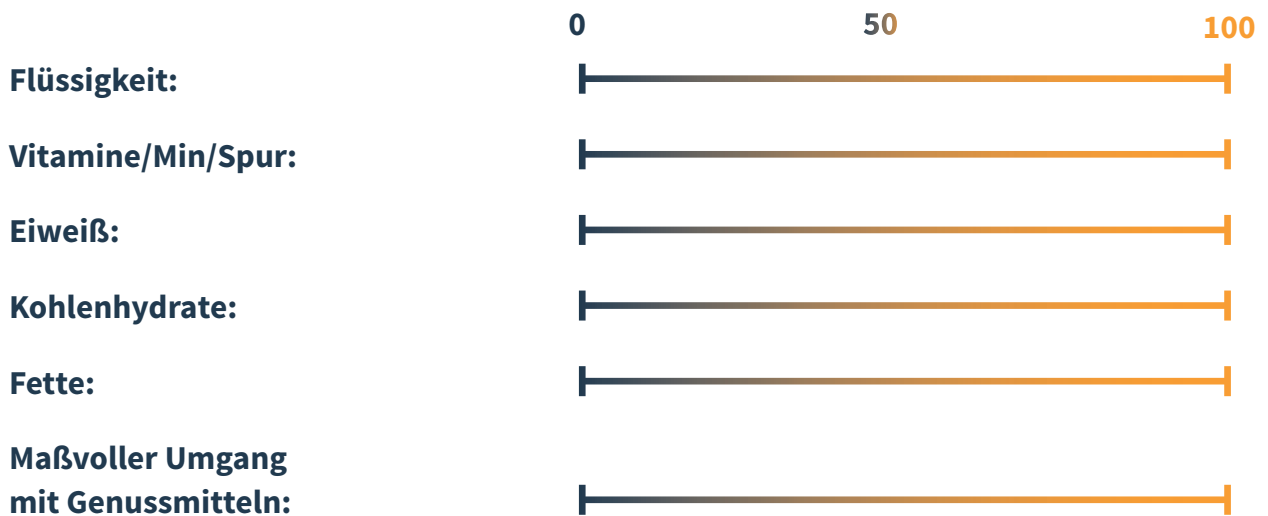
am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM TURNIER TATSÄCHLICH?

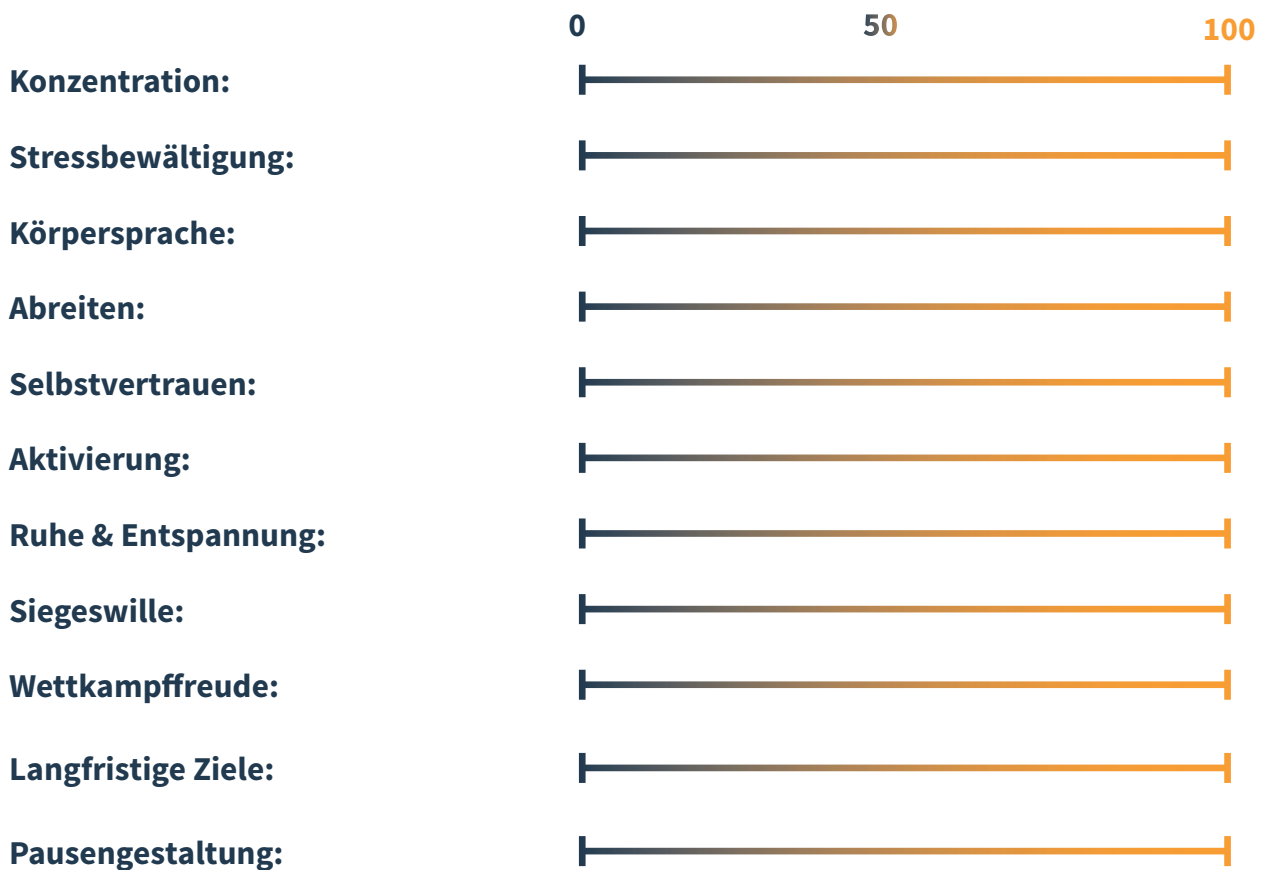
1. KONDITION



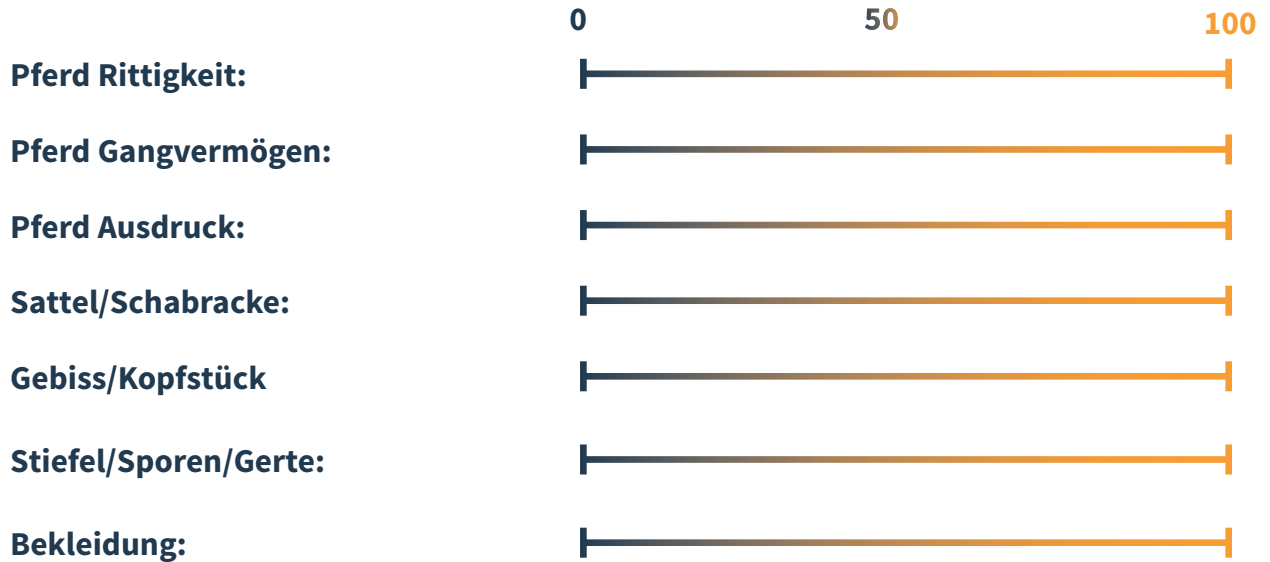
2. ERNÄHRUNG



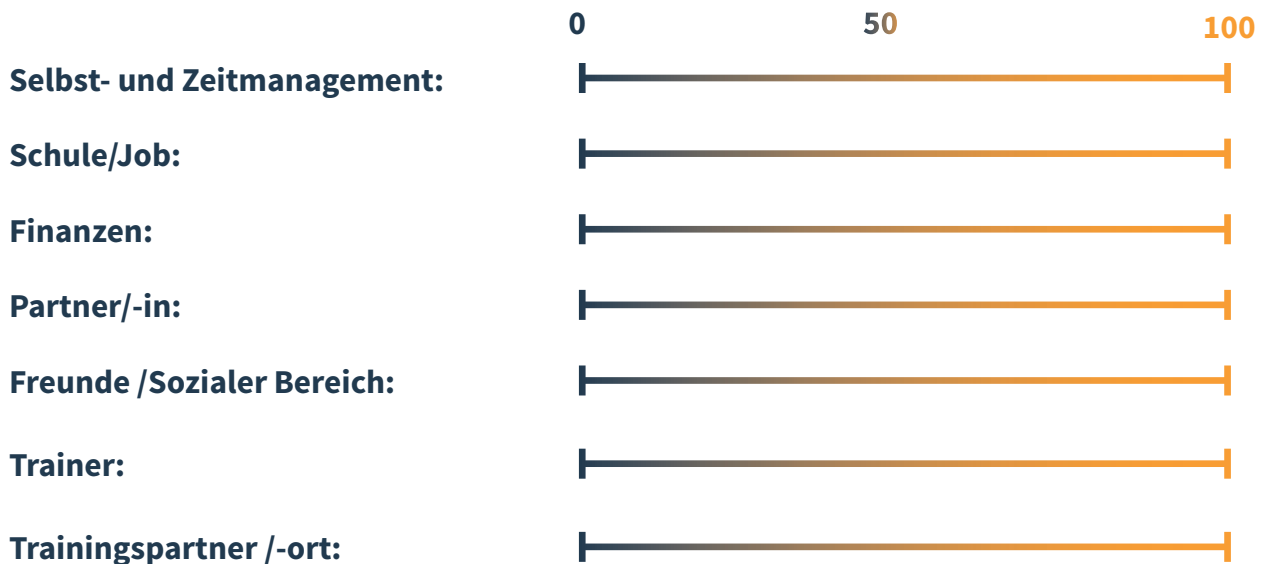
3. MENTALER BEREICH



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

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

Vorhergesagt war:

Prüfung:

.....

Pattern:

.....

Score:

.....

Platzierung:

.....

Erklärung:

.....

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf umgesetzt?

.....

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESES TURNIER

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
SPRINGREITEN

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

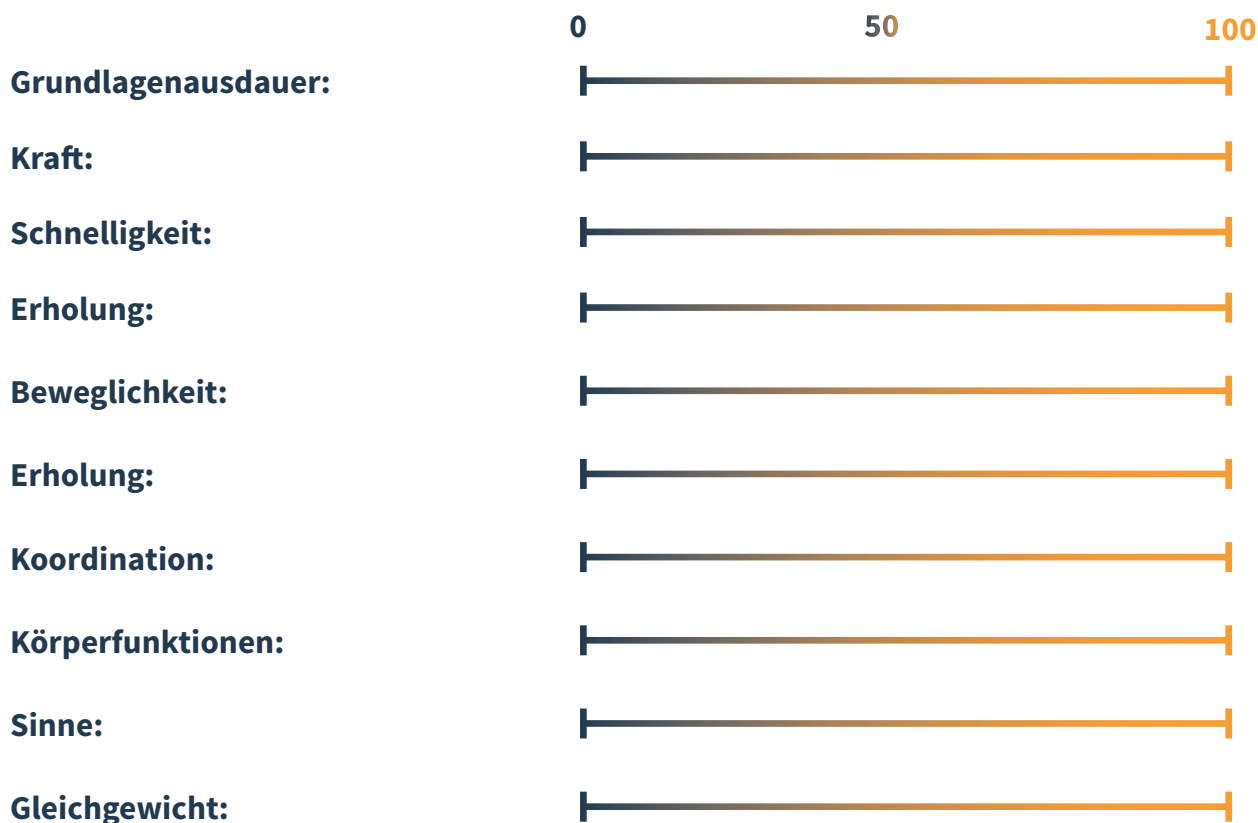
Am Abend vor
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

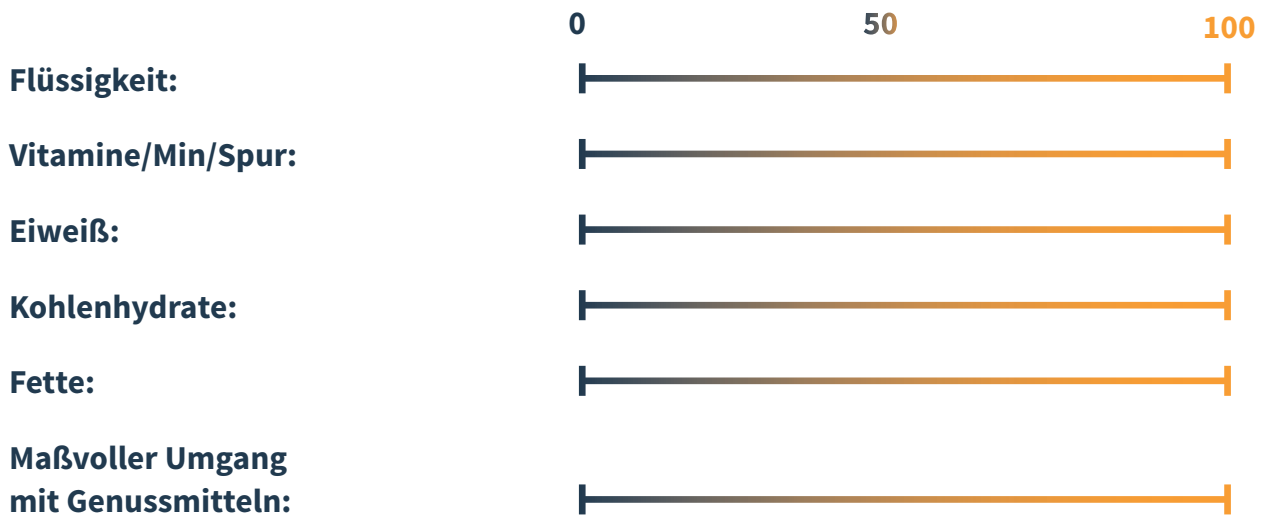
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

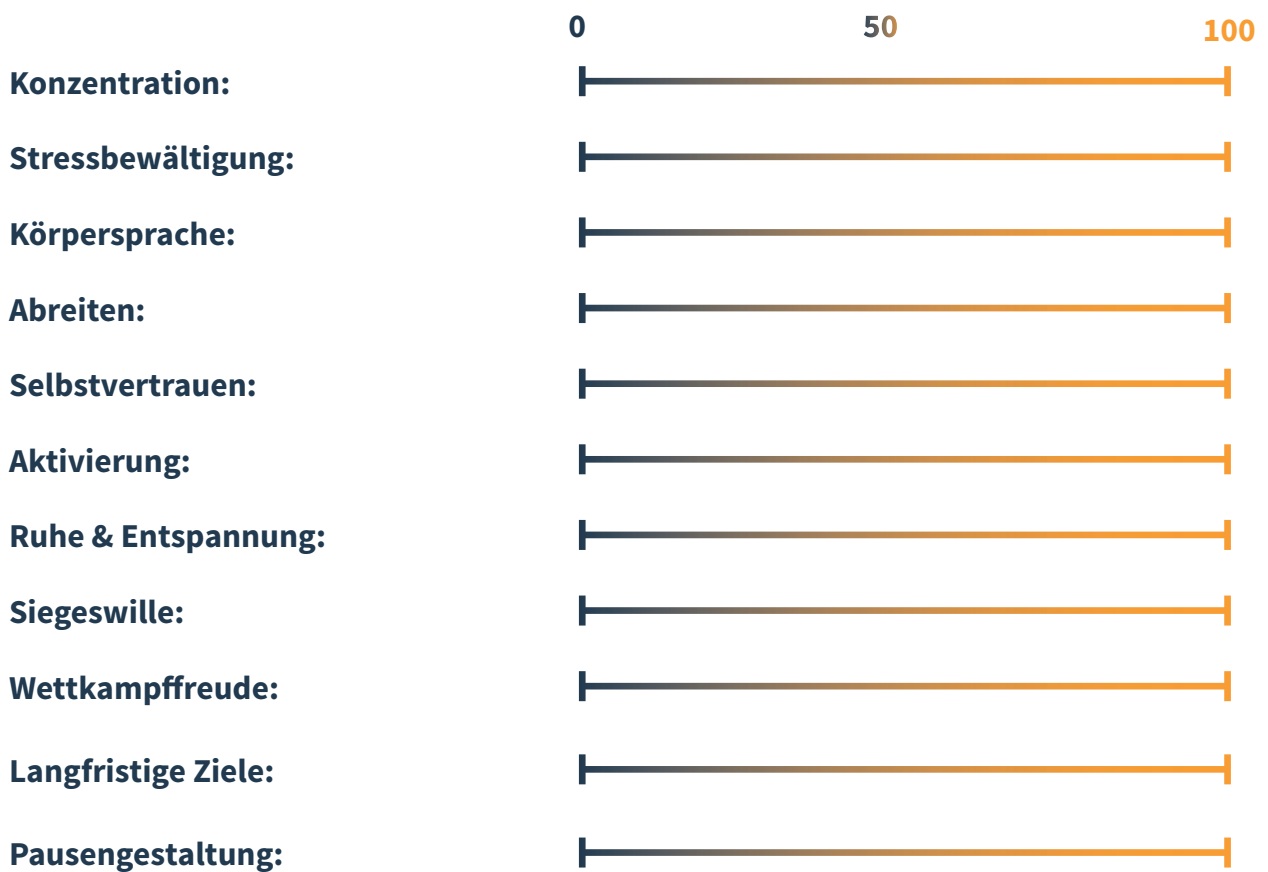
1. KONDITION



2. ERNÄHRUNG



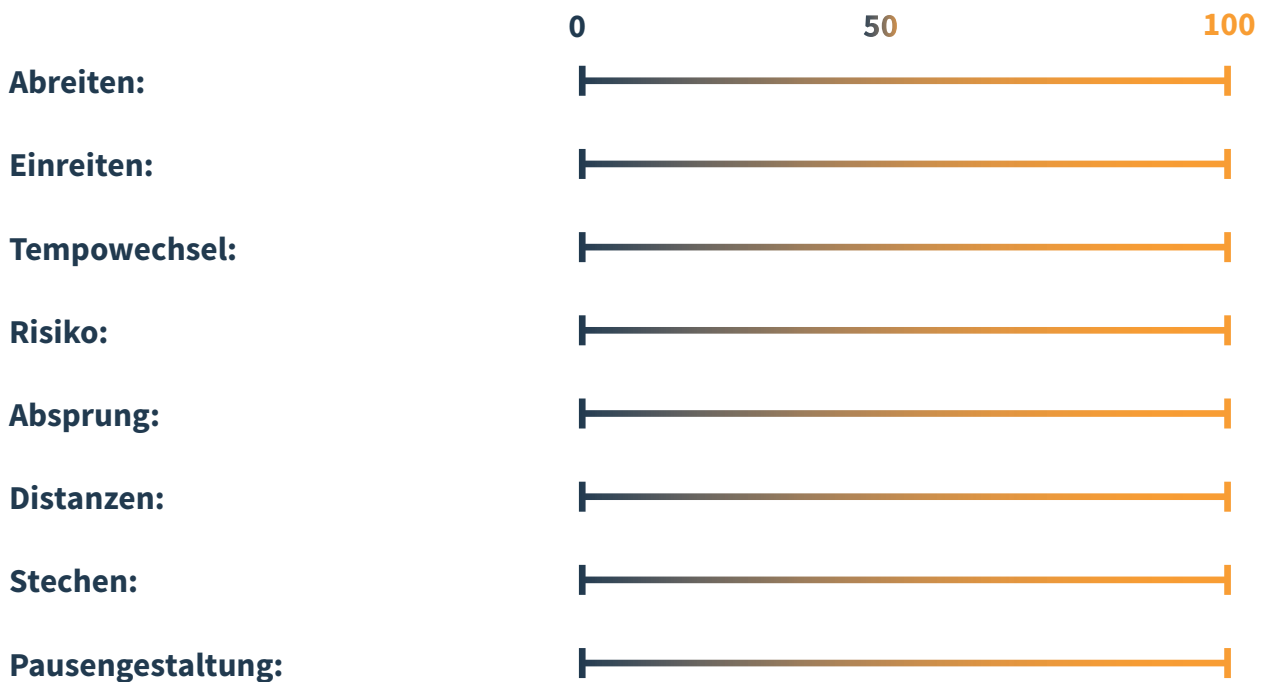
3. MENTALER BEREICH



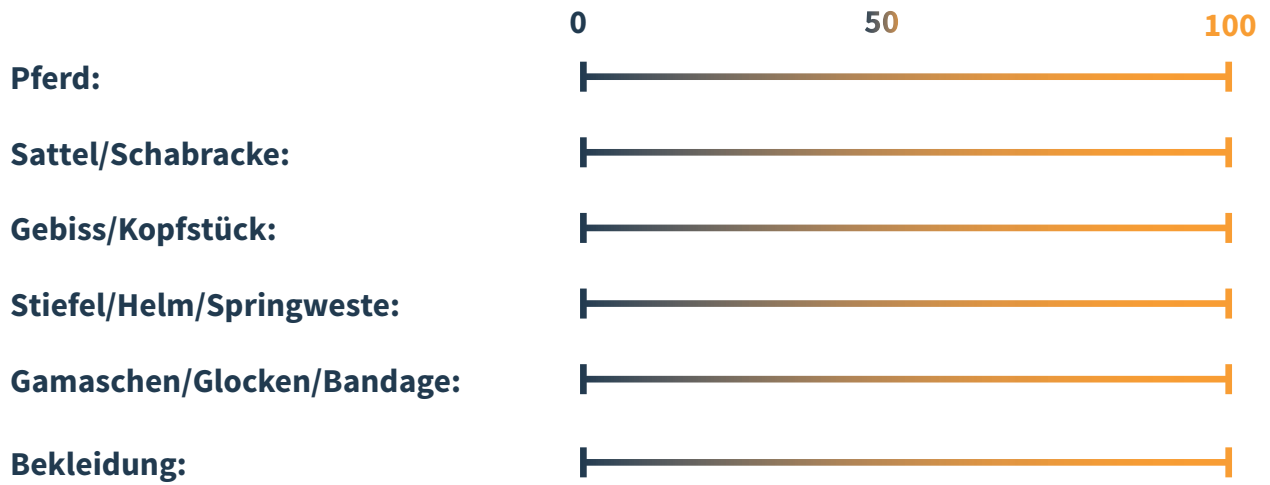
4. TECHNIK



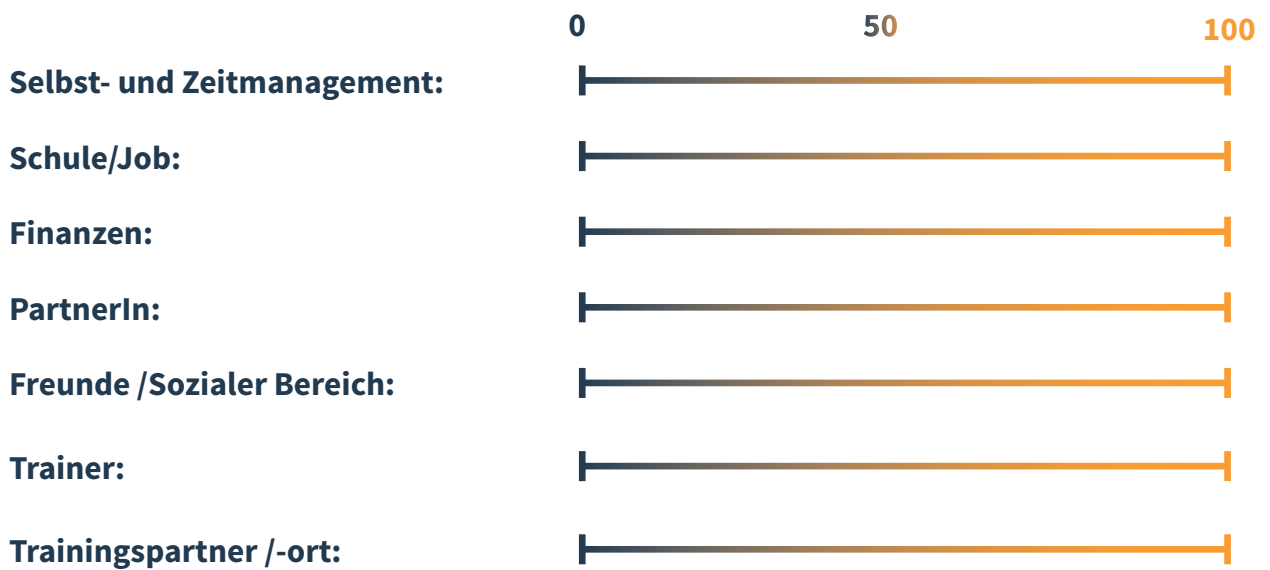
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

Prüfung:

Pattern:

Score:

Platzierung:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf:

.....

.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

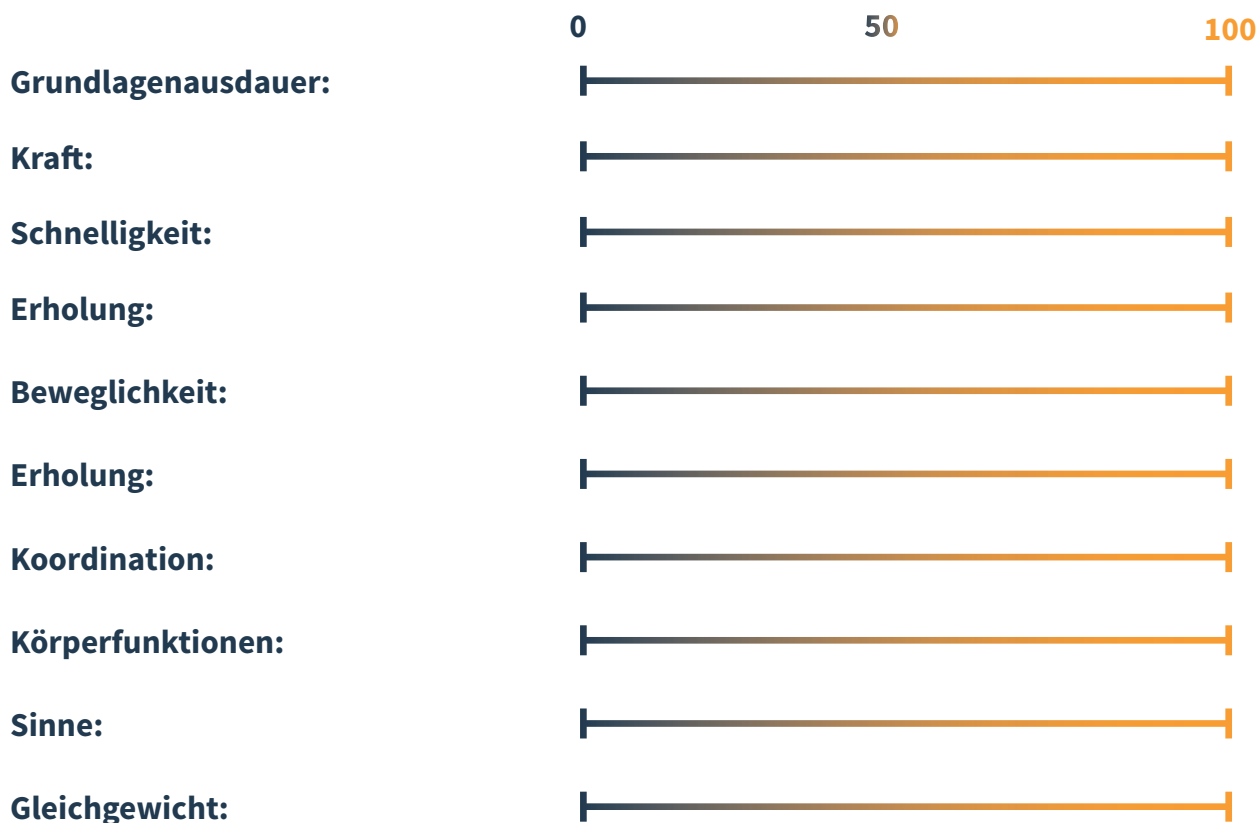
Am Abend nach
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

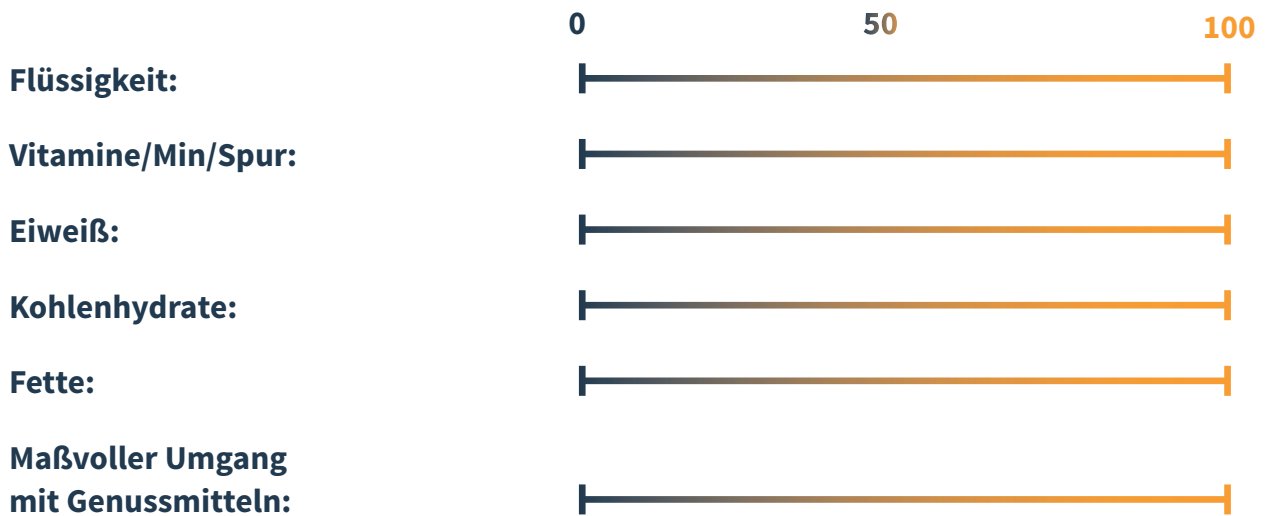
am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM TURNIER TATSÄCHLICH?

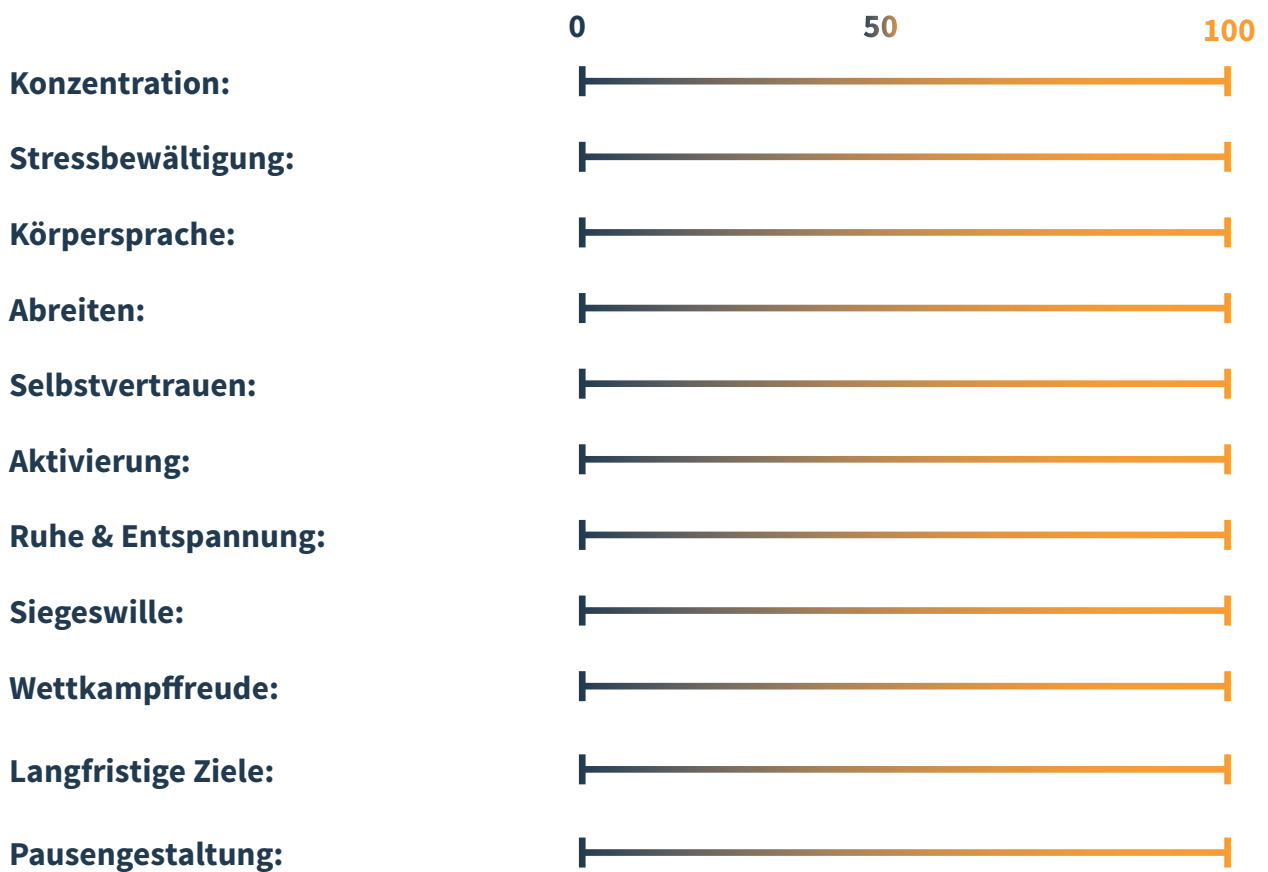
1. KONDITION



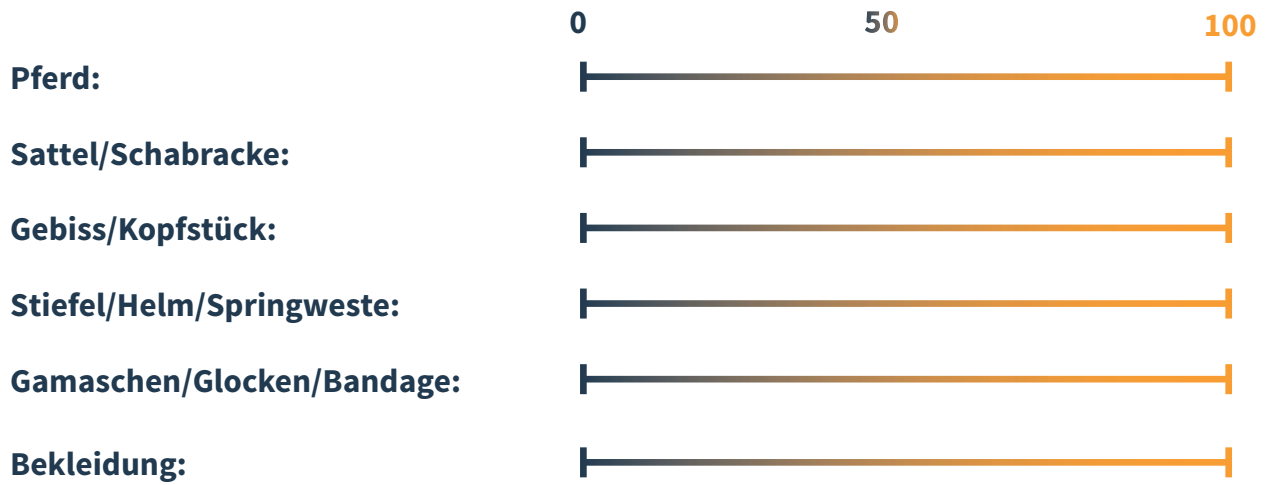
2. ERNÄHRUNG



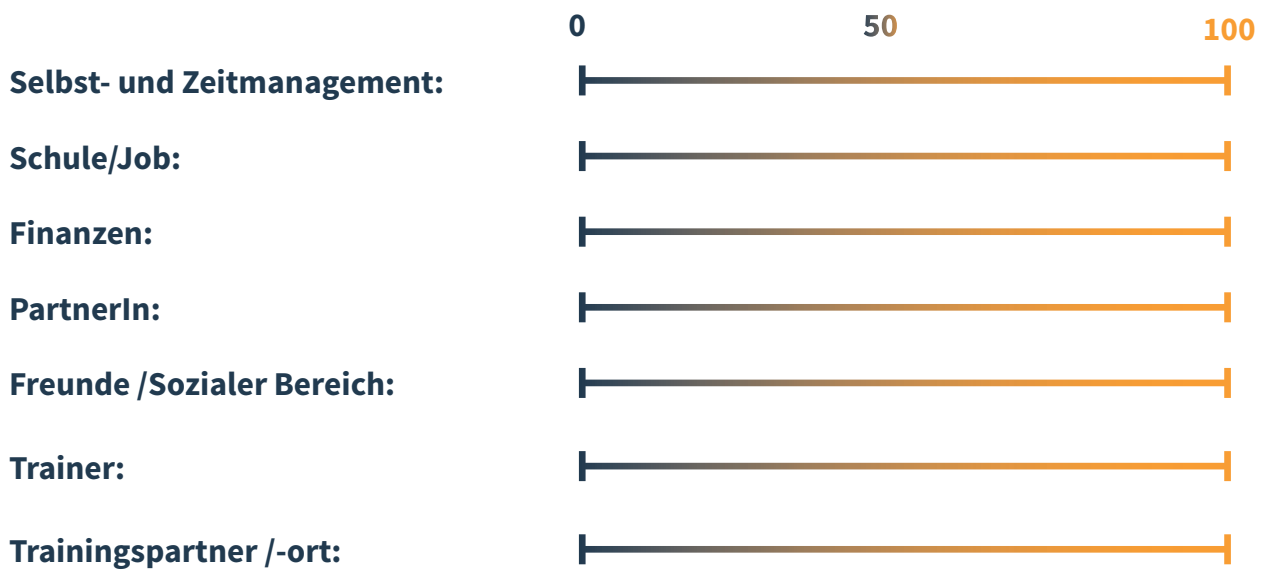
3. MENTALER BEREICH



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

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

Vorhergesagt war:

Prüfung:

.....

Pattern:

.....

Score:

.....

Platzierung:

.....

Erklärung:

.....

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf umgesetzt?

.....

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESES TURNIER

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
WASSERSPRINGEN

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

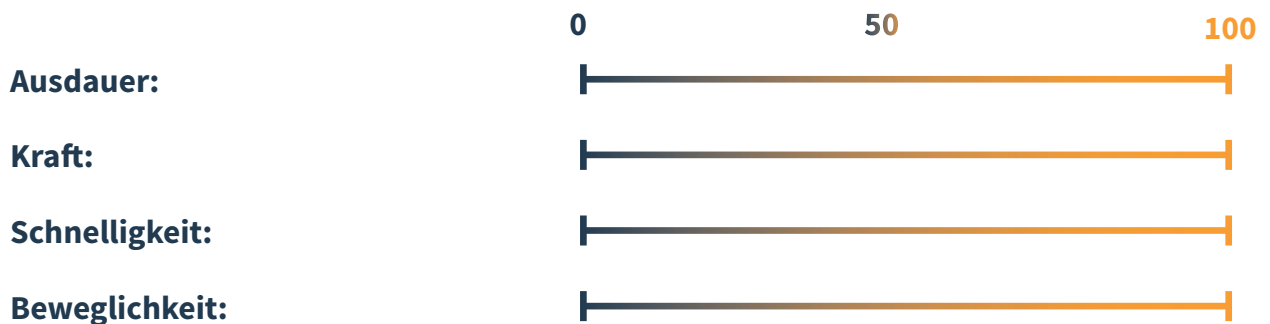
Am Abend vor
dem Wettkampf
ausfüllen!

Für den Wettkampf

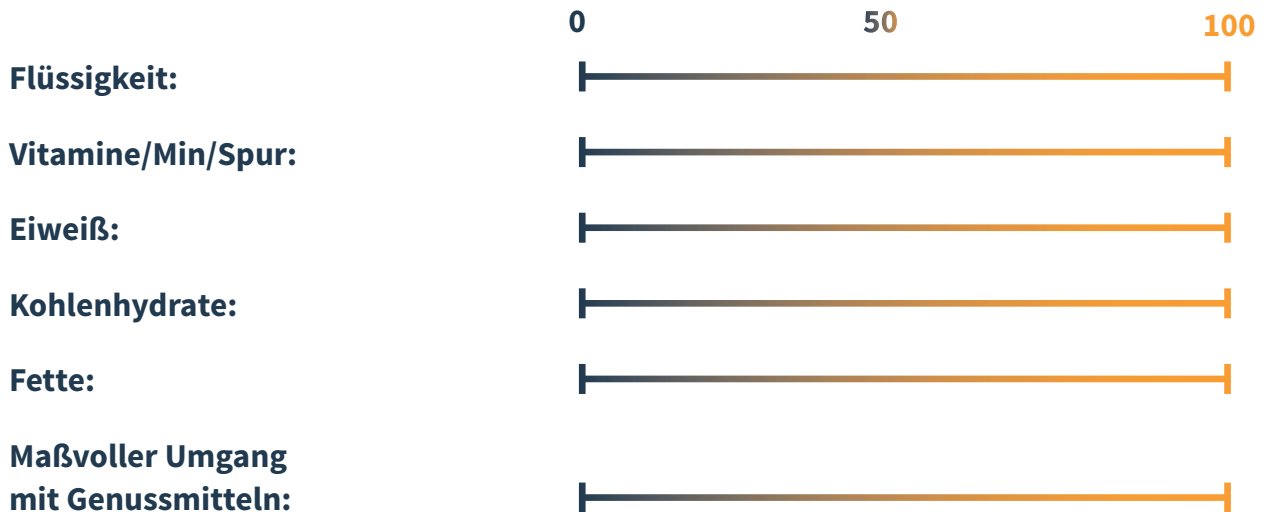
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

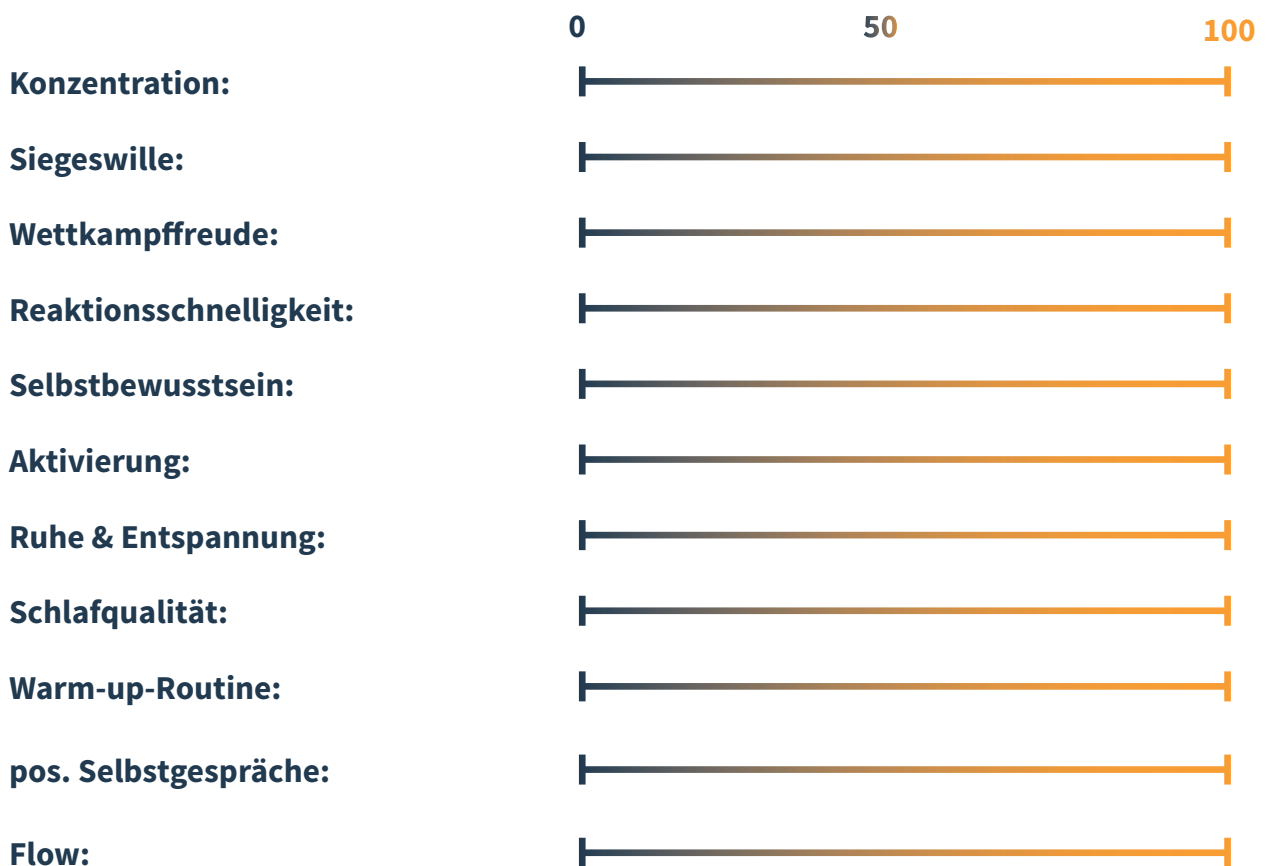
1. KONDITION



2. ERNÄHRUNG



3. MENTALER BEREICH



4. TECHNIK



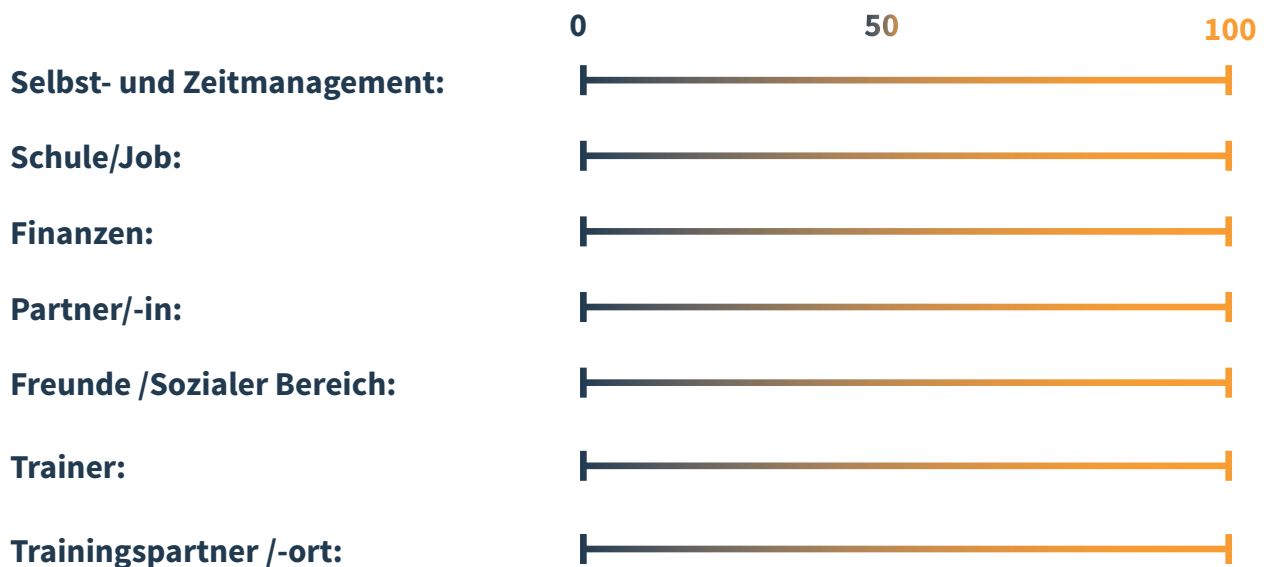
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

Sprung 1:

Sprung 2:

Sprung 3:

Sprung 4:

Sprung 5:

Sprung 6:

Sprung 7:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf:

.....
.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

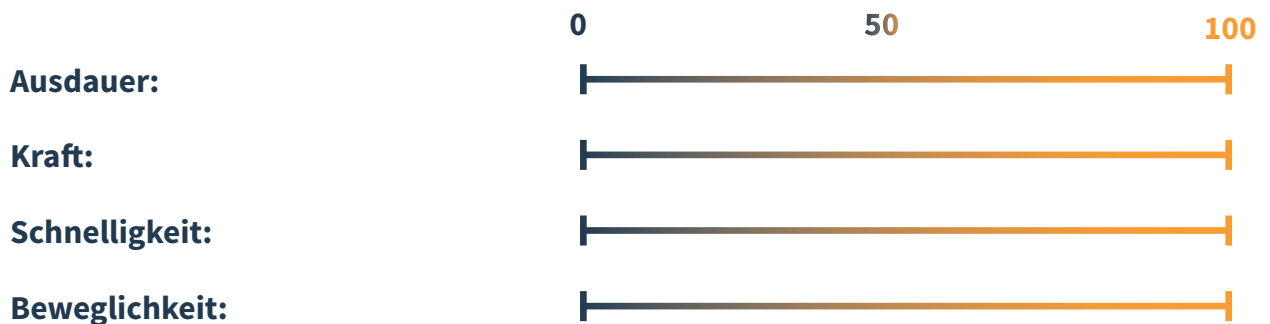
Am Abend nach
dem Wettkampf
ausfüllen!

Für den Wettkampf

am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM WETTKAMPF TATSÄCHLICH?

1. KONDITION



4. TECHNIK



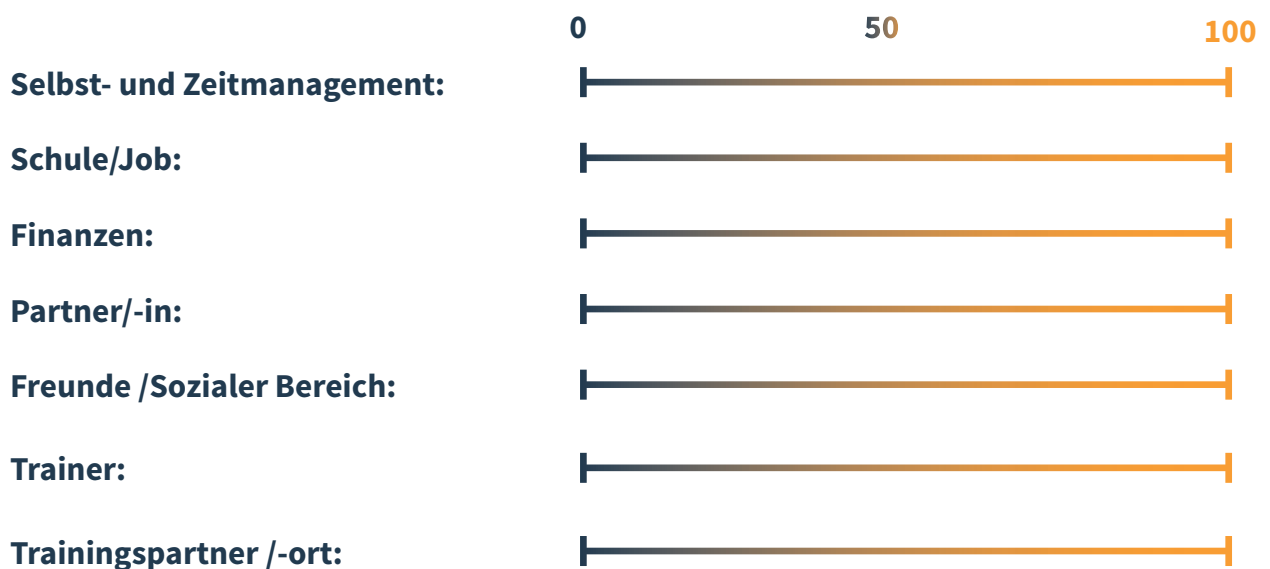
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

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

Vorhergesagt war:

Sprung 1:

Sprung 1:

Sprung 2:

Sprung 2:

Sprung 3:

Sprung 3:

Sprung 4:

Sprung 4:

Sprung 5:

Sprung 5:

Sprung 6:

Sprung 6:

Sprung 7:

Sprung 7:

Erklärung:

.....
.....
.....

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf umgesetzt?

.....

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESEN WETTKAMPF

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
TURNEN

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

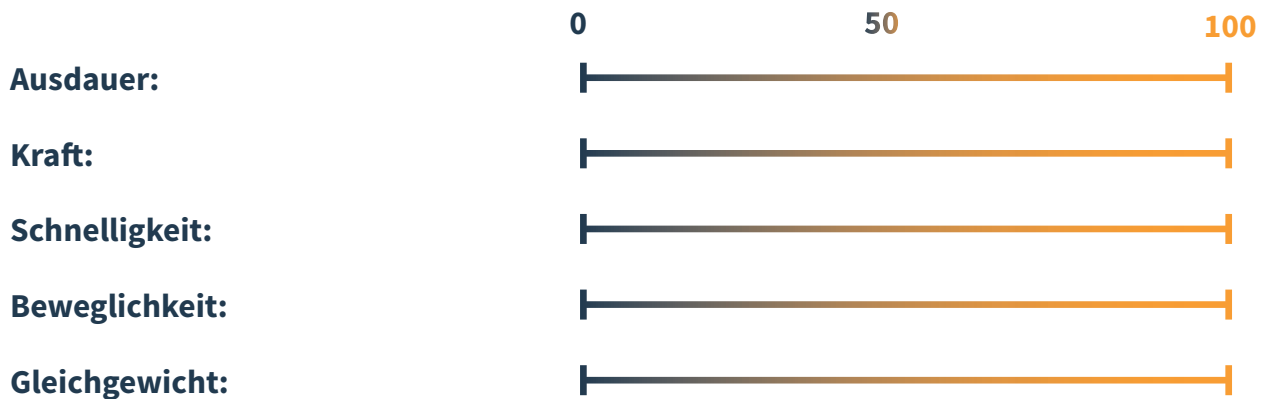
Am Abend vor
dem Wettkampf
ausfüllen!

Für den Wettkampf

am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

1. KONDITION



4. TECHNIK



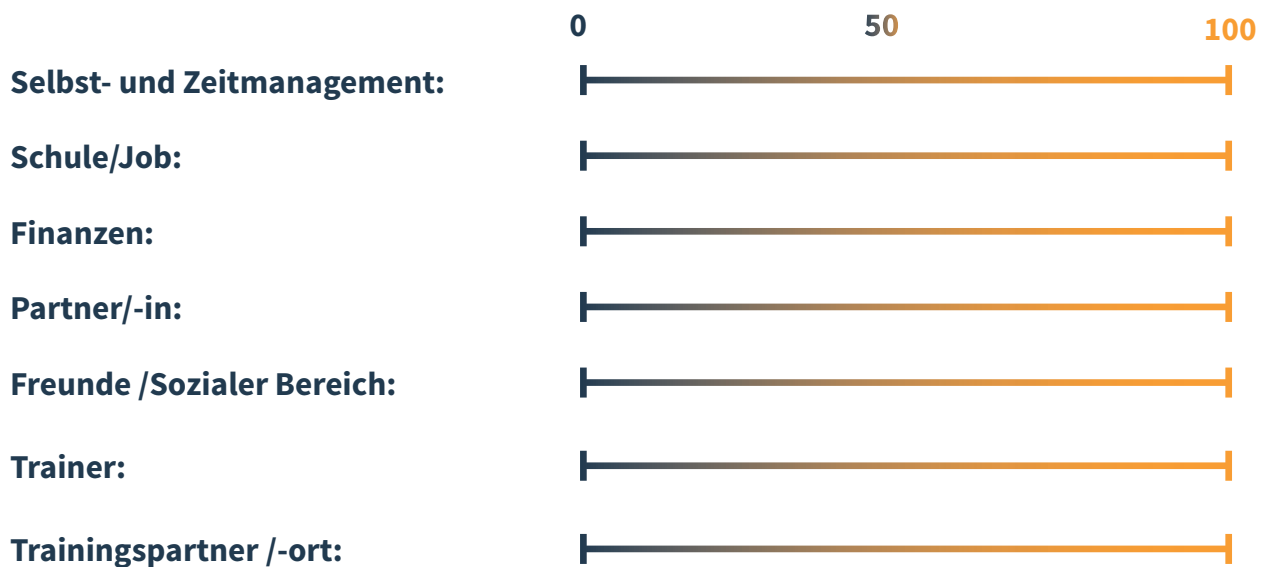
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf:

FEEDBACKBOGEN

4. TECHNIK



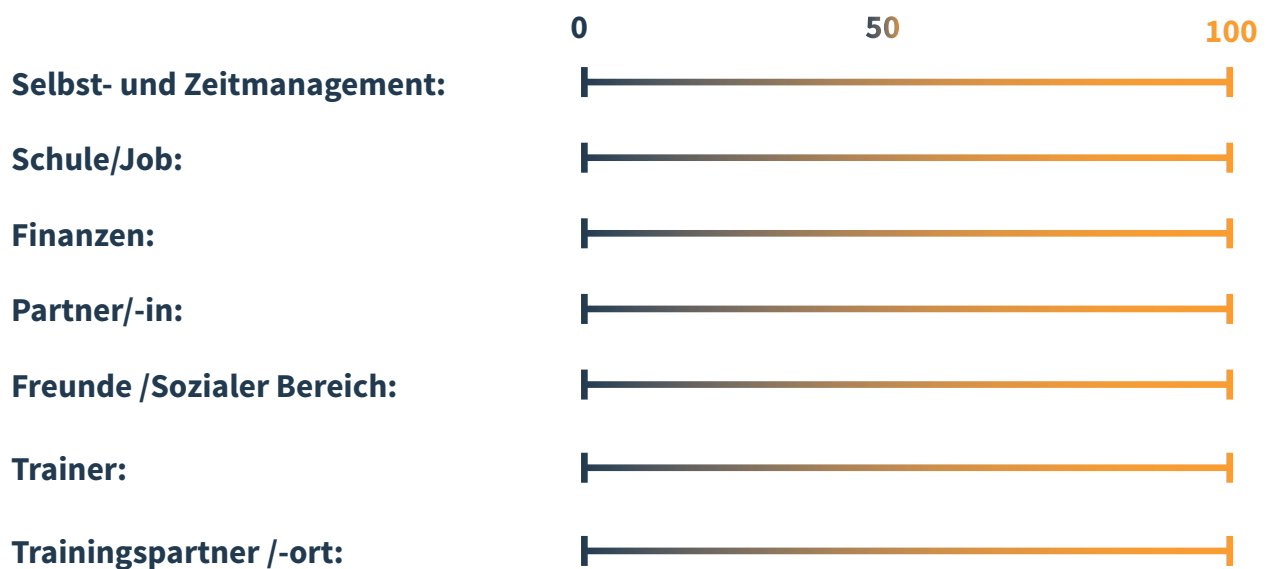
5. TAKTIK



6. MATERIAL



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund dieser tatsächlich gezeigten Leistung habe ich folgendes Ergebnis erreicht:

vorhergesagt war:

Erklärung:

Spezielles Leistungsziel für diesen Wettkampf umgesetzt?

MEINE FORTSCHRITTE DURCH DIESEN WETTKAMPF

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
TENNIS

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

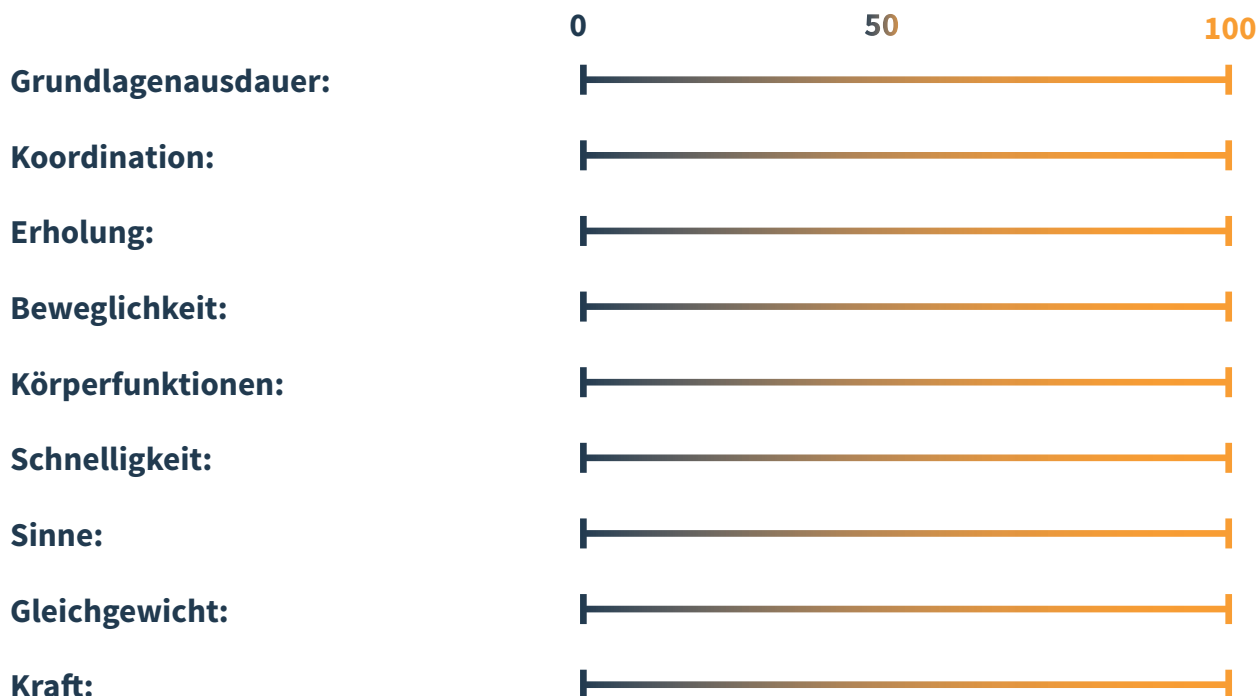
Am Abend vor
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

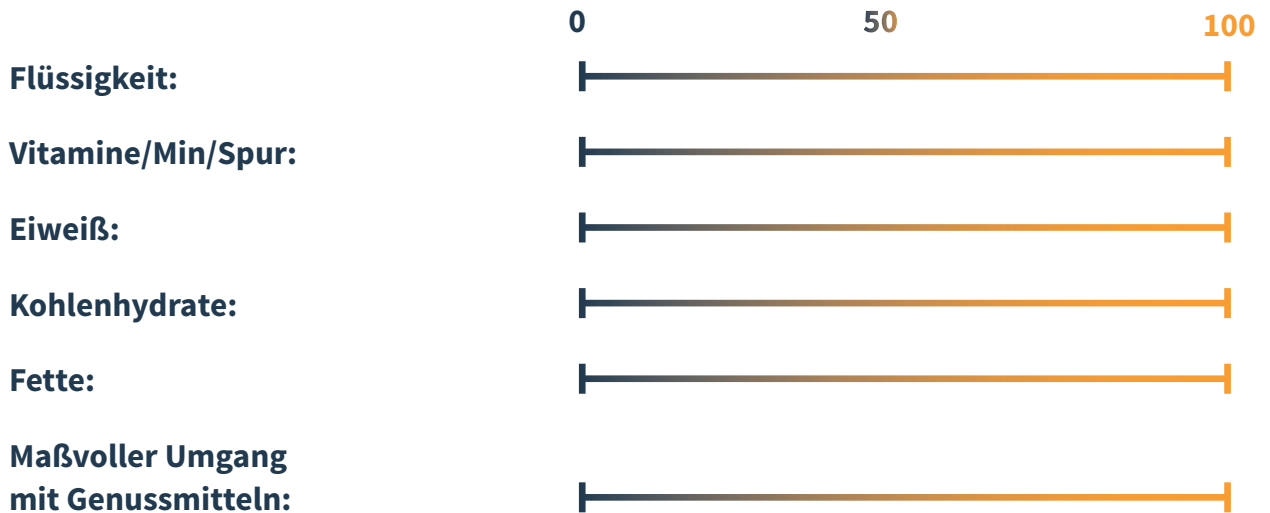
am: in:

WIE GUT SCHÄTZE ICH MEINE ERFOLGSFAKTOREN AKTUELL EIN:

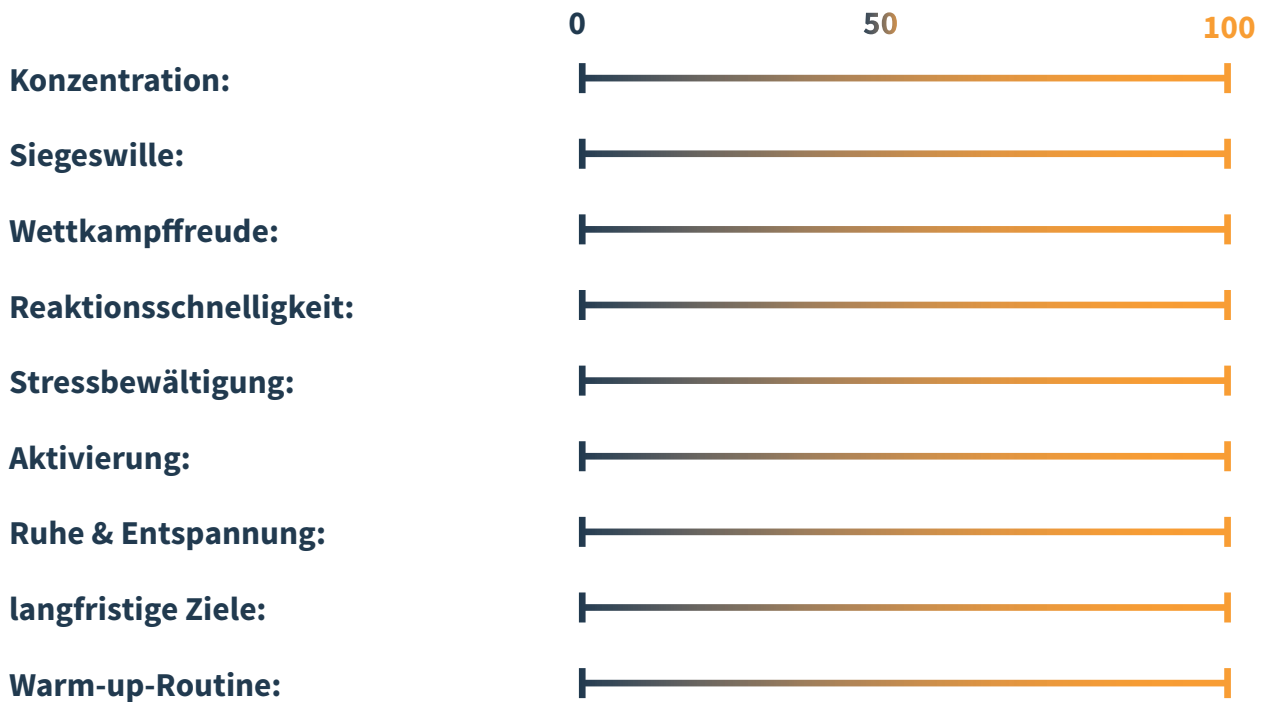
1. KONDITION



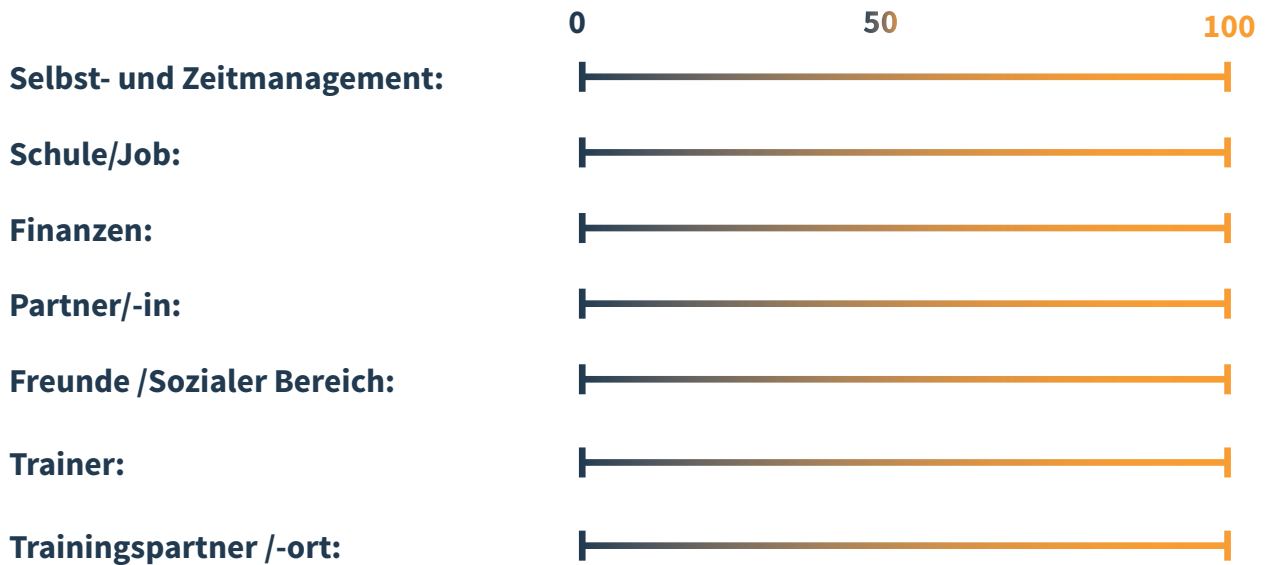
2. ERNÄHRUNG



3. MENTALER BEREICH



7. UMFELD



SONSTIGE BEMERKUNGEN

Aufgrund meines aktuellen Trainingszustandes ist folgendes Ergebnis realistisch:

.....

.....

Spezielles Leistungsziel für dieses Turnier:

.....

.....

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

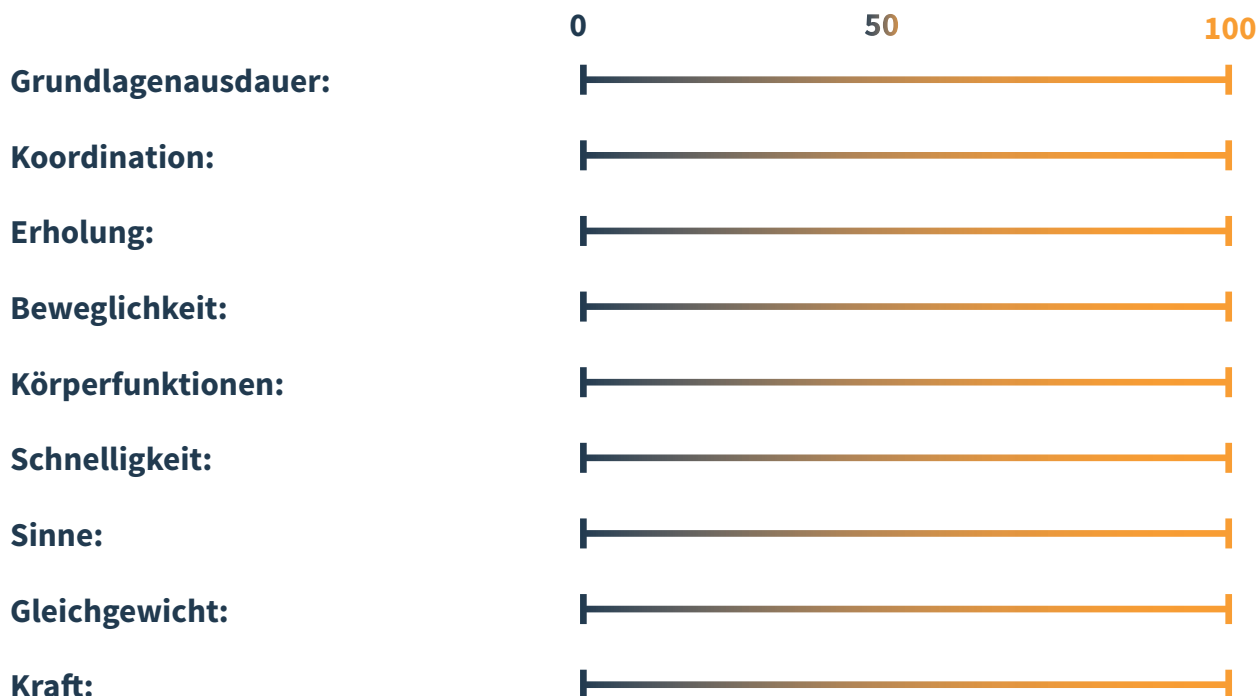
Am Abend nach
dem Turnier
ausfüllen!

Für das Turnier

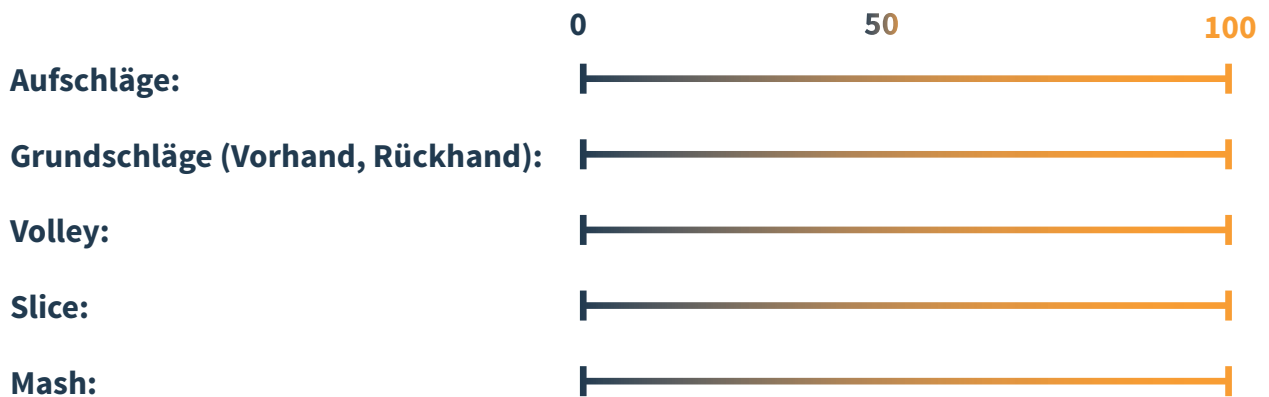
am: in:

WIE GUT WAREN MEINE LEISTUNGEN IM TURNIER TATSÄCHLICH?

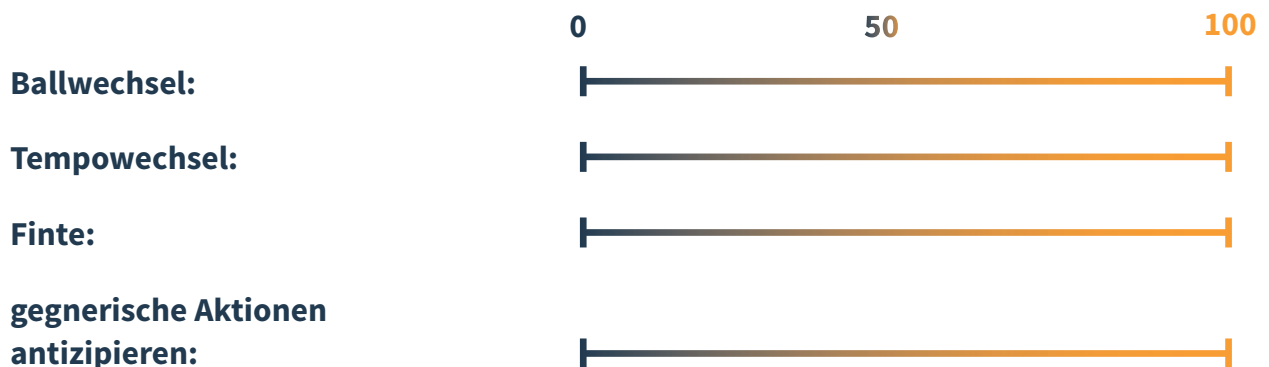
1. KONDITION



4. TECHNIK



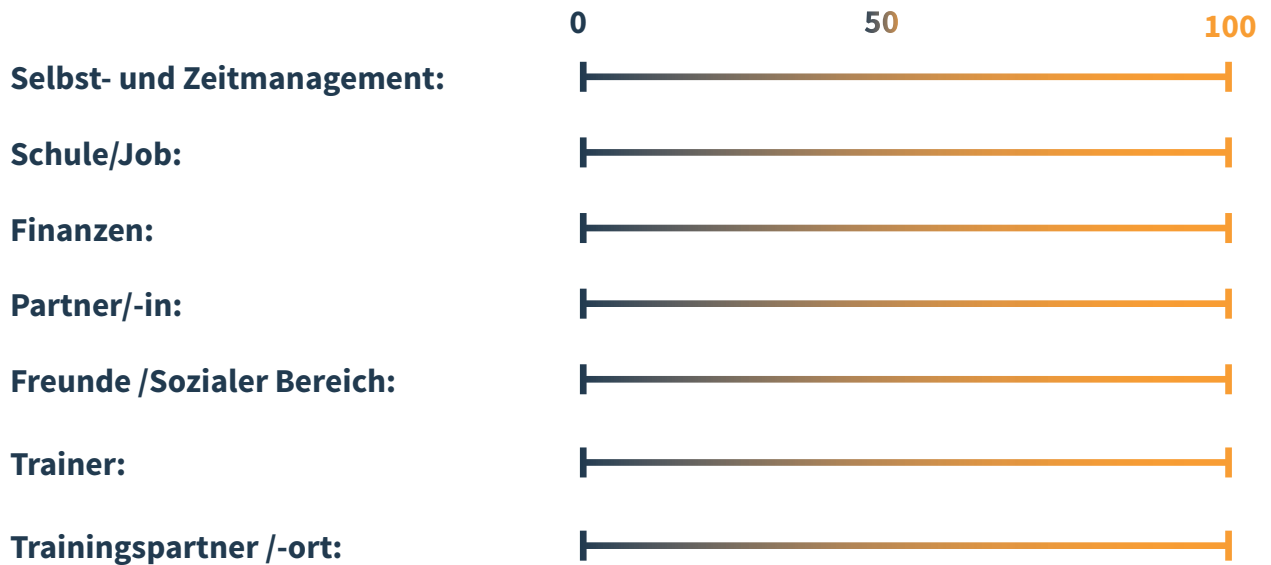
5. TAKTIK



6. MATERIAL



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

**Nicht nur aus
Fehlern lernen,
sondern vor allem
aus den guten
Aktionen**

Five best actions:

Aha-Erlebnisse:

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

PROGNOSE- UND
FEEDBACKBOGEN
FÜR KINDER

PROGNOSEBOGEN

PROGNOSEBOGEN

Am Abend vor dem Wettkampf ausfüllen!

Altersempfehlung: ab 9 Jahren (mit Begleitung durch Erwachsenen)

So schätze ich mich im Moment selbst ein:

am: in:

	 sehr gut	 gut	 mittel	 schlecht	 sehr schlecht
KONDITION 					
ERNÄHRUNG 					
MENTALE STÄRKE 					
TECHNIK 					
TAKTIK 					
MATERIAL 					
UMFELD 					

FEEDBACKBOGEN

FEEDBACKBOGEN

Am Abend nach dem Wettkampf ausfüllen!

Altersempfehlung: ab 9 Jahren (mit Begleitung durch Erwachsenen)

So gut war ich tatsächlich:

am: in:

	 sehr gut	 gut	 mittel	 schlecht	 sehr schlecht
KONDITION 					
ERNÄHRUNG 					
MENTALE STÄRKE 					
TECHNIK 					
TAKTIK 					
MATERIAL 					
UMFELD 					

Mein Ergebnis:

.....

.....

.....

.....

Das habe ich in diesem Wettkampf gut gemacht:

.....

.....

.....

.....

Das nehme ich für den nächsten Wettkampf mit:

.....

.....

.....

.....