

BASISFRAGEN ZU DEN 5 ERFOLGSVORAUSSETZUNGEN



LIEBER ATHLET, LIEBE ATHLETIN!

Mit diesen Fragen möchten wir mit dir gemeinsam die 5 Erfolgsvoraussetzungen Wille, Begeisterung, Eigenverantwortung, Gespür und Mut weiterentwickeln.

Bitte beachte dabei: Dies ist keine Prüfung! Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“, kein „Gut“ oder „Schlecht“. Die Ergebnisse werden nicht bewertet und sind nur für dich und deinen Trainer/deine Trainerin gedacht.

Bitte versuch beim Ausfüllen nicht lange zu überlegen, sondern frei aus dem Bauch heraus zu entscheiden. Nachdem du die Fragen beantwortet hast, erfolgt ein Gespräch mit deinem Trainer/deiner Trainerin.

Beispiel:

Setze zur Beantwortung der Fragen einen Strich an die von dir gewählte Stelle:

überhaupt nicht sehr, bestmöglich



DEIN NAME:

WILLE

Wie wichtig war dir das Training/
der Wettkampf?

überhaupt nicht sehr

Wie optimal war der Trainingsplan/
Wettkampfplan?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich

Wie optimal war deine generelle Tagesplanung auf
das Training/den Wettkampf aufgebaut?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich

Wie ausgeruht warst du vor dem
Training/Wettkampf?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich

Wie gut gefällt dir Meditationstraining/autogenes
Training/Gedächtnistraining?

überhaupt nicht sehr

BEGEISTERUNG

Wie gut konntest du beim Training/Wettkampf dein
vorgenommenes Ziel erreichen?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich

Wie klar waren die Anweisungen/Lösungen/Hilfen
des Trainers beim Training/Wettkampf?

überhaupt nicht sehr

Wie schnell ging das Training/der Wettkampf für
dich vorbei?

überhaupt nicht sehr

Wie wohl hast du dich nach dem Training/Wettkampf
gefühlt?

überhaupt nicht sehr

Wie abwechslungsreich war für dich das Training/
der Wettkampf?

überhaupt nicht sehr

EIGENVERANTWORTUNG

Wie zufrieden bist du beim Training/Wettkampf mit deinem Material gewesen?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie gut hast du deine Ernährung an den sportlichen Tagesablauf angepasst?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie planmäßig konntest du dein Training/deinen Wettkampf durchführen?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie stark hat/haben der Trainer/die Trainer und Betreuer deine Leistung beeinflusst?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

In welchem Ausmaß hast du dich im Nachhinein mit dem Training/Wettkampf auseinandergesetzt?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

GESPÜR

Schließe deine Augen, atme 3-mal tief ein und tief aus: Wie geht es dir jetzt gerade?

☹️ |-----| ☺️

Wie gut warst du beim Training/Wettkampf mit deinem Körper in Kontakt?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie stark bist du beim Training/Wettkampf von deinen Gedanken im Kopf abgelenkt worden?

überhaupt nicht sehr
|-----|

Wie müde wurde dein Körper während des Trainings/Wettkampfs?

überhaupt nicht sehr
|-----|

Wie müde wurde dein Kopf (Konzentration) während des Trainings/Wettkampfs?

überhaupt nicht sehr
|-----|

MUT

Wie sehr warst du bereit, beim Training/Wettkampf ein Risiko einzugehen?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie gut konntest du beim Training/Wettkampf deinen „inneren Schweinehund“ überwinden?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie viel Mut war beim Training/Wettkampf von dir gefordert?

keiner viel
|-----|

Wie stark hat/haben dich der Trainer/die Trainer und Betreuer heute unterstützt?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

Wie gut konntest du beim Training/Wettkampf mit den Herausforderungen umgehen?

überhaupt nicht sehr, bestmöglich
|-----|

VIELEN DANK!

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, die Fragen zu beantworten!
Dein Trainer/deine Trainerin wird auf dich zukommen und die Fragen mit dir besprechen.

Impressum:

Olympiazentrum Vorarlberg GmbH
Höchsterstr. 82 | 6850 Dornbirn

Tel.: +43 664 601 49 201

E-mail: simon.nussbaumer@olympiazentrum-vorarlberg.at

www.olympiazentrum-vorarlberg.at