Prognose- und Feedbackbogen

Zusatzmaterial zum Hörbuch
Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr

Die praktische Übungsanleitung

Direkt im Training anwendbar!

«Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr»

Jetzt überall im **Buchhandel,** auch bei **Amazon**

Audio-CD, Laufzeit 65 Min
D-Pac, 12,0 x 12,0 cm
ISBN 978-3-86243-111-3
Draksal Fachverlag
14,95 €

Hier bestellen

Prognose- und Feedbackbogen

Wer sich über seine eigenen Fähigkeiten im Klaren ist, hat auch keinen Grund, aufgeregt zu sein. Wie sieht es bei dir aus? Bist du in der Lage, dich realistisch einzuschätzen und deine Leistung richtig vorherzusagen? Ich habe eine Methode entwickelt, mit der du deine eigene Prognosefähigkeit in Bezug auf Turniere testen und verbessern kannst, das sogenannte **ProFee-Programm**. Wie der Name bereits andeutet, besteht es aus zwei Teilen: einem Prognose- und einem Feedbackbogen. Wichtig ist, dass du dieses Programm nicht nur einmal durchführst, sondern über mehrere Wettkämpfe, zum Beispiel über zehn. Nur so wirst du lernen, deine Turnierleistung präzise vorauszusagen. Auf den folgenden Seiten findest du Beispielbögen fürs Tennis. Wandle die Einzelheiten so ab, dass sie für deine Sportart passen.

Prognosebogen

In diesen Bogen, den du am Abend vor dem Turnier ausfüllst, trägst du das zu erwartende Ergebnis ein. Zunächst die Big Seven: Schätze deine Erfolgsfaktoren ganz spontan auf einer Skala von -10 (schlechter geht's nicht) bis +10 (absolut perfekt) und markiere die entsprechende Stelle. Das sollte maximal fünf Minuten dauern. Unter «Sonstige Bemerkungen» trägst du ungewöhn-liche Umstände ein, zum Beispiel eine Erkrankung oder eine Party am Abend vor dem Turnier. Als Nächstes gibst du eine möglichst präzise Vorhersage über die Leistung ab, die du von dir erwartest. Das kann eine bestimmte Höhe, Weite oder Zeit, aber auch eine Platzierung sein. Zum Schluss überlegst du dir ein spezielles Leistungsziel für dieses Turnier, das du in jedem Fall erreichen kannst – selbst wenn du Letzter wirst. Beispiele sind:

- Ich nutze die Pausen intensiver als sonst
- Beim Warm-up achte ich speziell auf mein Körpergefühl und versuche, durch die neuen Methoden mindestens 80 Prozent Flow zu erreichen
- Ich werde regelmäßig und ausreichend trinken
- Sobald ich die Halle betrete, zeigt meine Körpersprache ganz deutlich: «Ich bin heute topfit!»

Feedbackbogen

Am Abend nach dem Turnier bringst du den zweiten Teil des Programms zum Einsatz: den Feedbackbogen. Hier trägst du deine tatsächlichen Leistungen ein. Wie hast du deine Erfolgsfaktoren wahrgenommen? Welche Ergebnisse hast du erzielt? Anschließend kommt das Spannende: Vergleiche dein Ergebnis mit deiner Vorhersage vom Vortag. Lagst du richtig? Hast du dich über- oder unterschätzt? Versuche, bei starken Abweichungen Erklärungen zu finden. Wie sieht es mit deinem speziellen Leistungsziel aus? Konntest du es erfolgreich umsetzen?
So viel zum Vergleich mit deiner Prognose. Jetzt folgt der wichtigste Teil des ganzen Programms:
Überlege dir fünf Dinge, die du während des Wettkampfes gut gemacht hast, deine ganz persönlichen Five best Actions:

«Als ich im zweiten Satz 30:40 hinten lag und mich dann voll konzentriert habe, kam der Aufschlag genau richtig.»

«Beim 100-Meter-Lauf habe ich mich im Vorlauf perfekt aus dem Startblock herauskatapultiert.»

«Der Pass aus dem Lauf heraus zu meinem Mitspieler in der zweiten Halbzeit war einfach perfekt.»

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

Trage auch neue Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse ein, also zum Beispiel:

«Wenn ich vor dem Wettkampf mein Motivations-video anschaue, gibt mir das unheimlich viel Selbstvertrauen.»

«Ein heißes Bad am Abend vor dem Wettkampf entspannt mich zu stark. Ich muss mir eine weniger intensive Methode suchen.»

«Manchmal ist weniger mehr: Wenn man nicht so verbissen rangeht, läuft es viel besser.»

Der Hintergrund ist folgender: Nach Wettkämpfen betreibt man vor allem Fehleranalysen. Es spielt aber eine ebenso große Rolle für deine sportliche Weiterentwicklung, dass du dir deine Stärken bewusst machst. Wenn du das ProFee-Programm über mehrere Turniere durchziehst, wirst du bald feststellen, dass sich einige dieser fünf besten Aktionen regelmäßig wiederholen. Hier liegen deine ganz persön-lichen Stärken, die dir keiner nehmen kann – auch wenn du vielleicht mal nicht so gut abschneidest. Mach sie dir bewusst und setze sie in den folgenden Wettkämpfen gezielt ein.

Die ProFee-Bögen wurden speziell für Wettkämpfe entwickelt. Doch auch im Training kannst du eine vereinfachte Form der Methode anwenden. Frage dich vor jeder Trainingseinheit: «Was nehme ich mir heute vor?» Hinterher folgt die Auswertung mit der Frage: «Wie lief es tatsächlich?» Es reicht dabei nicht, wenn du dir einfach ein paar Gedanken machst. Schreibe deine Fragen und Antworten auf oder besprich dich mit deinem Trainer.

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

Prognosebogen

(am Abend vor dem Turnier ausfüllen)

Für das Tunier:..... am:..... in:.....

Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

	-10	0	+10
1. Kondition			
Grundlagenausdauer:			
Koordination:			
Erholung:			
Beweglichkeit:			
Körperfunktionen:			
Schnelligkeit:			
Sinne:			
Gleichgewicht:			
Kraft:			
2. Ernährung			
Flüssigkeit:			
Vitamine/Min./Spur.:			
Eiweiß:			
Kohlenhydrate:			
Fette:			
Maßvoller Umgang mit Genussmitteln:			
3. Mentaler Bereich			
Konzentration:			
Siegeswille:			
Wettkampffreude:			
Reaktionsschnelligkeit:			
Stressbewältigung:			
Aktivierung:			
Ruhe & Entspannung:			
Langfristige Ziele:			
Warm-up-Routine:			

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

-10 0 +10

4. Technik

Aufschläge:
Grundschläge (Vorhand, Rückhand):
Volley:
Slice:
Smash:

5. Taktik

Ballwechsel:
Tempowechsel:
Finte:
Gegnerische Aktionen antizipieren:

6. Material

Schläger:
Outfit:
Schuhe:
Tasche:

7. Umfeld

Selbst- und Zeitmanagement:
Schule/Job:
Finanzen:
PartnerIn:
Freunde/Sozialer Bereich:
Trainer:
TrainingspartnerIn/-ort:
Wohnung:
Eltern, Geschwister:

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

Feedbackbogen

(am Abend nach dem Turnier ausfüllen)

Für das Tunier:..... am:..... in: .....

Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

	-10	0	+10
1. Kondition			
Grundlagenausdauer:	●	●	●
Koordination:	●	●	●
Erholung:	●	●	●
Beweglichkeit:	●	●	●
Körperfunktionen:	●	●	●
Schnelligkeit:	●	●	●
Sinne:	●	●	●
Gleichgewicht:	●	●	●
Kraft:	●	●	●
2. Ernährung			
Flüssigkeit:	●	●	●
Vitamine/Min./Spur.:	●	●	●
Eiweiß:	●	●	●
Kohlenhydrate:	●	●	●
Fette:	●	●	●
Maßvoller Umgang mit Genussmitteln:	●	●	●
3. Mentaler Bereich			
Konzentration:	●	●	●
Siegeswille:	●	●	●
Wettkampffreude:	●	●	●
Reaktionsschnelligkeit:	●	●	●
Stressbewältigung:	●	●	●
Aktivierung:	●	●	●
Ruhe & Entspannung:	●	●	●
Langfristige Ziele:	●	●	●
Warm-up-Routine:	●	●	●

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

Wie gut schätze ich meine Erfolgsfaktoren aktuell ein?

	-10	0	+10
4. Technik			
Aufschläge:			
Grundschläge (Vorhand, Rückhand):			
Volley:			
Slice:			
Smash:			
5. Taktik			
Ballwechsel:			
Tempowechsel:			
Finte:			
Gegnerische Aktionen antizipieren:			
6. Material			
Schläger:			
Outfit:			
Schuhe:			
Tasche:			
7. Umfeld			
Selbst- und Zeitmanagement:			
Schule/Job:			
Finanzen:			
PartnerIn:			
Freunde/Sozialer Bereich:			
Trainer:			
TrainingspartnerIn/-ort:			
Wohnung:			
Eltern, Geschwister:			

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.

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:

.....

.....

© 2013 www.wettkampfvorbereitung.de – Alle Rechte vorbehalten.