

Name:

Turnier:

Datum:

erzielte Leistung:

Wie schätzen Sie im Moment sich und Ihre Leistung im Wettkampf ein?

Meine Leistung ist im Moment gut

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Meine Leistung ist im Moment sehr schlecht

Meine Leistung wird sich verbessern

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Meine Leistung wird sich verschlechtern

Ich bin im Moment frisch und voll leistungsfähig

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Ich bin im Moment müde und abgespannt

Die Wettkampfbedingungen wirken leistungs- und konzentrationsfördernd

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Die Wettkampfbedingungen wirken leistungshemmend und ablenkend

Um mein Wettkampfziel zu erreichen muss ich mich überhaupt nicht anstrengen

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Um mein Wettkampfziel zu erreichen muss ich mich außerordentlich anstrengen

Ich habe mich auf dieses Turnier gut vorbereitet

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Ich habe mich auf dieses Turnier nicht vorbereitet

Mein Material ist optimal abgestimmt und getunt

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Mein Material muss dringend überprüft werden

Ich bin im Moment ruhig und gelassen

|_ |_ |_ |_ |_ |_ |_ |
1 2 3 4 5 6 7

Ich bin im Moment aufgeregt und nervös

Nach meinem Trainingsstand kann ich schießen: _____

Ich schieße heute: _____

Wichtige Ereignisse bei diesem Turnier: _____

