

Ermittlungsbogen

Name:

1. Ermittlung des Leistungsstandes:

Mein derzeitiger Leistungsstand (Durchschnitt bei 40 Schuß) liegt bei ungefähr _____ Ringen

Meine Leistungsschwankung in der letzten oder bisherigen Rundenwettkampfsaison beträgt _____ Ringe

Das beste jemals von mir erzielte Ergebnis bei einer Meisterschaft oder einem Rundenwettkampf (bei 40 Schuß) waren _____ Ringe

Ich schieße seit _____ Jahren

2. Ermittlung der des Trainingsstandes:

2.1 Allgemeines zum Training

Wieviel Schüsse (Training, Vereinsschießen, Wettkampf) hast Du in den letzten 3 Monaten im Durchschnitt wöchentlich abgegeben? _____ Schuß/
Woche

Wieviel Schüsse durchschnittlich davon waren reine Trainingsschüsse? _____ Schuß/
Woche

2.2 Selbsteinschätzungen zur Technik und zum Techniktraining

Schätze in nachfolgender Spalte Deine Technik ein. Die Wertung reicht von 0 (ganz schlecht) bis 4 (ganz gut). Stelle Dir die einzelnen Techniken vor allem in Streßsituationen (Wettkampf) vor, das zeigt Dir am ehesten, ob Du sie schon verinnerlicht hast. Solltest Du bestimmte Ausdrücke nicht verstehen, mach ein Fragezeichen.

Gib in dieser Spalte an, welchen Wert Du dem Training der einzelnen Techniken zumißt. Die Wertung reicht hier von 0 (habe ich bislang noch nicht bewußt trainiert) bis 4 (trainiere ich bewußt regelmäßig). Das Entscheidungskriterium ist hier das bewusste Trainieren.

Äußerer Anschlag (Grundanschlag)

0 1 2 3 4

Innerer Anschlag

0 1 2 3 4

Einsetzen

0 1 2 3 4

Äußerer Anschlag (Grundanschlag)

0 1 2 3 4

Innerer Anschlag

0 1 2 3 4

Einsetzen

0 1 2 3 4

	<u>Nullpunkt</u>						<u>Nullpunkt</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
	<u>Abziehen</u>						<u>Abziehen</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
	<u>Nachhalten</u>						<u>Nachhalten</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
	<u>Zielen</u>						<u>Zielen</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
	<u>Atmung</u>						<u>Atmung</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	
	<u>Rhythmus</u>						<u>Rhythmus</u>				
0	1	2	3	4		0	1	2	3	4	

2.3. Trockentraining

Wieviel Zeit räumst Du dem Trockentraining in der Woche ein? _____ Minuten

Wieviel Zeit davon vor einem Wettkampf? _____ Minuten

2.4. Mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe

Wieviel Zeit wendest Du für die bewusste Entspannung und Beruhigung vor einem Wettkampf auf (z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training)? _____ Minuten

Wieviel Zeit wendest Du für das Erreichen einer positiven Haltung zum Wettkampf auf? _____ Minuten

Wieviel Zeit wendest Du auf, um Dir eine optimale Schußabgabe mental einzuprägen? _____ Minuten

3. Ermittlung der individuellen Fehler

Beschreibe nachfolgend Deine ganz persönlichen Fehler oder Schwierigkeiten, die Dir bewußt sind (z.B. Du kannst lange ruhig halten, aber bei der Schußabgabe verrißt Du) und gib Ihnen anschließend eine Bewertung/Gewichtung dahingehend, welche Fehler Du in welcher Reihenfolge angehen willst, abzustellen.

Fehler - Schwierigkeit

Rang

Zieldefinition und Zielvereinbarung

Name:

Wichtig: Nimm diese Vereinbarung ernst. Definiere nur Ziele, die realistisch sind und von Dir auch über einen längeren Zeitraum eingehalten werden können. Überprüfe Deine nachfolgenden Ziele laufend.

In einem Jahr werde ich Ringe im Durchschnitt schießen!

In einem Jahr wird meine persönliche Bestleistung Ringe sein!

Im nächsten Jahr werde ich mich für die Meisterschaft qualifizieren!

Von jetzt an absolviere ich für mein Techniktraining (ohne Wettkämpfe und Vereinsmeisterschaft) wöchentlich Schüsse.

Beim Techniktraining beachte ich folgende Gewichtung (0 = unwichtig, keine Zeit einräumen; bis 4 = sehr wichtig, viel Zeit dafür aufwenden)

..... äußerer Anschlag, Grundstellung	= Minuten wöchentlich Training
..... innerer Anschlag	= Minuten wöchentlich Training
..... Einsetzen	= Minuten wöchentlich Training
..... Nullpunktkontrolle	= Minuten wöchentlich Training
..... Abziehen	= Minuten wöchentlich Training
..... Nachhalten	= Minuten wöchentlich Training

Für das Trockentraining nehme ich mir von jetzt an Minuten wöchentlich Zeit.

Für die mentale Vorbereitung nehme ich mir zukünftig pro Wettkampf Minuten Zeit.

Datum

Unterschrift