

Mentaler Fitness-Check

Beantworte ehrlich folgende 26 Fragen mit ja oder nein

1	Tage vor einem Wettkampf - stimme ich meine Turniere mit meinen Eltern/ Trainer ab	Ja 1	Nein 1
2	- führe ich ein gezieltes Training zur Vorbereitung auf den Wettkampf durch	Ja 1	Nein 1
3	- mache ich einen „Materialcheck“- ist der Schläger ok?	Ja 1	Nein 1
4	Einen Tag vor dem Wettkampf: - achte ich darauf, dass ich mich körperlich nicht zu hoch belaste	Ja 1	Nein 1
5	- achte ich auf kohlehydratreiche Ernährung	Ja 1	Nein 1
6	- achte ich auf ausreichenden Schlaf	Ja 1	Nein 1
7	Am Wettkampftag - richte ich meine Tennissachen selber	Ja 1	Nein 1
8	- checke ich das Getränk für das Match	Ja 1	Nein 1
9	- checke ich den Energieriegel/Banane oder ähnliches für das Match	Ja 1	Nein 1
10	- schlage ich mich – immer wenn es geht - 20 bis 30 Min. vor dem Match ein	Ja 1	Nein 1
11	Wenn kein Einschlagen möglich ist, wärme ich mich in jedem Fall auf	Ja 1	Nein 1
12	Ich stimme mich mental auf das Match ein z.B. Gibt es Dinge, die möglicherweise meine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen? Kann ich die „ausblenden (Wind, Sonne, kleine Verletzungen)	Ja 1	Nein 1
13	Das Match Ich habe oft Angst zu versagen	Nein 2	Ja 2
14	Meine Körpersprache ist grundsätzlich positiv (Ich lasse den Kopf nicht hängen, ich versuche mich immer positiv zu motivieren)	Ja 2	Nein 2
15	Ich nutze die Pausen „zwischen den Punkten“ –und nutze Rituale zur „Entspannung“ oder zur „Aktivierung“	Ja 2	Nein 2
16	Ich nutze die Pausen beim „Wechseln“, um meine Strategie zu checken und um neue Kräfte zu sammeln	Ja 2	Nein 2
17	Meine Leistung wird nicht oder wenig beeinträchtigt durch „Störfaktoren“ wie Wind, Sonne, schlechte Platzverhältnisse, Zuschauer	Ja 2	Nein 2
18	Ich habe grundsätzlich Selbstvertrauen in meine Stärken	Ja 2	Nein 2
19	Ich neige dazu, mich oft sichtbar zu ärgern (z.B. Ich schmeiße oft meinen Schläger	Nein 2	Ja 2
20	Ich vergebe oft Punkte aus Ärger und Wut	Nein 2	Ja 2
21	Ich beurteile verschlagene Bälle und finde oft die Ursache hierfür	Ja 2	Nein 2
22	Meine Eltern/ Mutter/ Vater - haben mir schon mal angekündigt: wenn du Dich so schlecht benimmst, nehme ich Dich vom Platz	Nein 2	Ja 2
23	- haben mich schon wegen schlechten Benehmens vom Platz geholt	Nein 2	Ja 2
24	- sind eher meine Begleiter und Unterstützer	Ja 2	Nein 2
25	Nach schlechten Matches - kann ich die Ursachen finden und daran gezielt arbeiten	Ja 2	Nein 2
26	- kam mir schon mal der Gedanke, mit Tennis aufzuhören	Nein 2	Ja 2
Summe Punkte			

Erläuterung Gesamtergebnis

0 bis 10 Punkte: Du solltest Dich fragen, ob Du wirklich die Herausforderung „Wettkampf“ suchen willst
 11 bis 25 Punkte: Checke Deine „negativen Punkten“ – arbeite an denen, um mental stärker zu sein.
 über 26 Punkte: Deine mentale Fitness ist schon ganz gut. Wo könntest Du Dich noch verbessern?
 über 30 Punkte: Du kannst Dich auf Deine mentale Stärke verlassen.

Gesamtergebnis Rote Punkte von den Grünen abziehen
