Belastungssymptomtest

Name: ..... Sportart .....

Alter: ..... Wettkampfjahre: .....

In welcher Weise beeinflussen die hier genannten Faktoren und Bedingungen erfahrungsgemäß Ihre Wettkampfleistung?

Zutreffendes ankreuzen (X), 1 = wenig, 9 = stark

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Anfangs misslungene Aktionen									
2	Wettkampfverschiebungen									
3	Übergroße Nervosität									
4	Ein- und Durchschlafstörungen									
5	Favoritenrolle									
6	Zu hoher Leistungsauftrag									
7	Vorangegangene Niederlagen									
8	Körperliches Schwächegefühl									
9	Unstimmigkeiten mit dem Trainer, mit Sportlern oder in der Familie									
10	Unvorhergesehene gute Leistungen der Gegner									
11	Vorhergegangene schwache Trainings- und Wettkampfleistungen									
12	Unbekannte Gegner									
13	Vorwürfe während des Wettkampfes									
14	Hohe Überlegenheit des Gegners									
15	Benachteiligung durch Kampfrichter									
16	Unbequeme Wettkampfanlage									
17	Musste immer an die Erfüllung der Aufgab denken									
18	Störreize (optisch, akustisch, taktisch)									
19	Hatte gegen den Gegner schon einmal verloren									
20	Lange Anfahrten zum Wettkampf									
21	Zuschauer									