

Meine Wettkampf-Vorbereitung:

Tage vor dem Wettkampf: ich habe gut trainiert, fühle mich "in Form"

Am Wettkampftag: Schläger-Check / Getränk dabei?

Körperliche Vorbereitung: Ich werde mich ca. 20-30 Minuten vor dem Match aufwärmen

Mentale Einstimmung: Gibt es Dinge, die möglicherweise meine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen?

Meine Gedanken zu dem Match

ankreuzen

das Match kann ich eher verlieren

der Ausgang dieses Matches ist völlig offen

das Match werde ich eher gewinnen

Meine Wettkampf-Vorsätze:

Ich werde kämpfen, "mein Bestes" gegeben

Meine Körpersprache wird positiv sein

Ich nutze die Pausen zwischen den Punkten für persönliche Rituale, um meine Strategie zu checken und um Kräfte zu sammeln

Äußere mögliche Störfaktoren wie Sonne, Wind, Zuschauer werde ich ausblenden

Ich werde Selbstvertrauen in meine Stärken haben.

Ich bin bereit, Erfahrungen aus dem Match mitzunehmen.