

ENERGIESELBSTCHECK FÜR LEISTUNGS- UND SPITZENSORTLER

In diesem Selbstcheck finden Sie eine Reihe von Feststellungen, die sich auf Ihr psychisches und physisches Befinden in den letzten zwei Monaten beziehen.

In den letzten zwei Monaten . . .

. . . schlief ich schlecht an intensiven Trainings- und Wettkampftagen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . schwitzte ich nachts (unabhängig vom Wetter) und hatte morgens leicht durchnässte Kleidung.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . verspürte ich eine vermehrt auftretende Müdigkeit nach intensiven Trainingseinheiten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . brauchte ich längere Regenerationsphasen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . litt ich unter zunehmender mentaler Ermüdung.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . haben ich/wir im Wettkampf/Spiel gut abgeschnitten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer





... habe ich schon vermehrte Leistungsschwankungen verspürt.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich Konflikte mit mir herumgetragen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich körperlich nicht richtig fit.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich körperlich matt.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich Infekte, die ein regelmäßiges Training verhinderten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich gute Laune.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... war ich mit mir unzufrieden.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... reagierte ich auf Kritik ungehalten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . hatte ich das Gefühl, morgens nicht in Tritt zu kommen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . fühlte ich mich nicht mehr so spritzig und dynamisch.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . fühlte ich mich energiegeladen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . litt ich unter zunehmenden Überlastungsreaktionen des Sehnen-Band-Apparats.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . bevorzugte ich an Trainingstagen weiße Nudeln und weißen Reis.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . trank ich hydrogenkarbonathaltiges Mineralwasser mit > 1.500 mg/l.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . konnte ich mein Leistungspotenzial optimal abrufen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . habe ich kleinere Verletzungen gehabt.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer





... aß ich täglich 600-800 g Obst und Gemüse

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich im Wettkampf die richtigen Einstellungen getroffen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... war ich überzeugt, meine Trainingsziele auch erreicht zu haben.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... wurde mir alles zu viel.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... konnte ich mich gut konzentrieren im Training/Wettkampf.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... war ich körperlich ziemlich kaputt und schlief abends beim Fernsehen ein.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fehlte mir die mentale Frische.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... reagierte ich in meinem persönlichen Umfeld ungehalten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

Auswertung

Bitte berücksichtigen Sie, dass diese Auswertung die letzten zwei Monate erfasst und es nachweislich eine Diskrepanz zwischen dem subjektiven Eindruck und der wissenschaftlichen Analyse gibt.

Addieren Sie die Punkte zusammen:

< 50 Punkte = guter Energiestatus

> 50 Punkte = leichter Optimierungsbedarf

> 60 Punkte = deutlicher Optimierungsbedarf

> 70 Punkte = dringender Optimierungsbedarf

