

Downloads für Trainer



Seite 2 Beispiel eines Fragebogens zur Stundenevaluierung

Dieser Fragebogen kann am Abend eines Trainingstages oder 1–2 Stunden nach einer Trainingseinheit bzw. Unterrichtsstunde ausgefüllt werden, sobald die ersten Eindrücke verarbeitet sind.

Dieser Evaluierungsbogen ersetzt nicht(!) das Trainertagebuch, in welchem zuvor der Ablauf der Einheit dokumentiert wurde.

Seite 3 – 6 Beispiel Trainerprofil - Reflexionsfragebogen

Siehe auch „Das große Bogensportbuch“


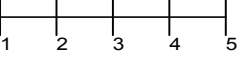
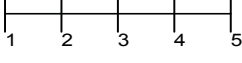
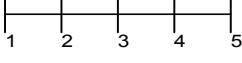
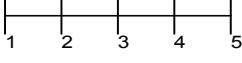
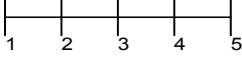
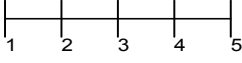
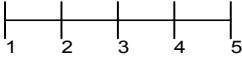
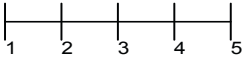

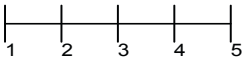

Kap. 1.4 Die Rolle als (SELF-)COACH, Seiten 22 – 31

Downloads zu „DAS GROSSE BUCH VOM BOGENSPORT“

ISBN 978-3-938921-65-4 © 2019 by Urte Paulus / Verlag Angelika Hörnig

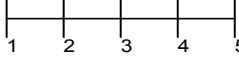


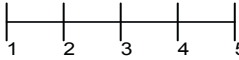
Bestellnr.: 052


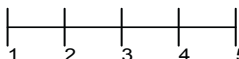



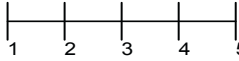
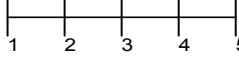
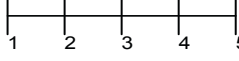
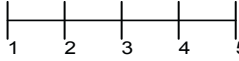
www.bogenschiessen.de/shop

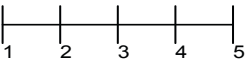
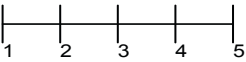
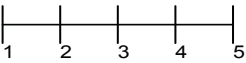

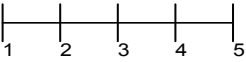
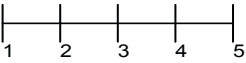
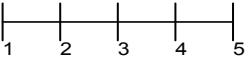
Evaluierungselement	Bewertung (1= sehr verbesserungswürdig; 5= perfekt)	Bemerkung & Detailbewertung (in die Kästchen) + = sehr gut, o = okay, - = verbesserungswürdig)
Vorbereitung		Skript <input type="checkbox"/> ; Stundenbild <input type="checkbox"/> ; Zeitplan <input type="checkbox"/> ; Persönliche Daten der Schüler <input type="checkbox"/> ; Power Point Präsentation <input type="checkbox"/> (Seiteninhalt <input type="checkbox"/> ; Schriftgröße <input type="checkbox"/> ; Abbildungen <input type="checkbox"/>); andere Präsentationen (z.B. Bilder; Videos <input type="checkbox"/> Unterrichtsmaterial: <input type="checkbox"/> Übungskatalog <input type="checkbox"/> Bögen <input type="checkbox"/> ; Pfeile <input type="checkbox"/> , sonstige Bogensportausrüstung <input type="checkbox"/> ; Hilfsmittel <input type="checkbox"/> ; Reparatur-Equipment <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Erscheinung		Gepflegtheit <input type="checkbox"/> ; Kleidung <input type="checkbox"/> ; Haltung <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Stimme/ Sprache:		Lautstärke <input type="checkbox"/> ; Geschwindigkeit <input type="checkbox"/> ; Melodie <input type="checkbox"/> ; Aussprache <input type="checkbox"/> ; Wortwahl(angemessen) <input type="checkbox"/> ; Informationsmenge zu Anzahl Wörter <input type="checkbox"/> ; Bemerkung:
Gestik		Körpersprache <input type="checkbox"/> ; Vorzeigen <input type="checkbox"/> ; Bemerkung:
Position zu den Schülern		Bemerkung:
Gruppenorganisation		Aufstellung der Schüler <input type="checkbox"/> ; Teilnehmerzahl <input type="checkbox"/> ; Leistungsniveau-Verteilung der Gruppe <input type="checkbox"/>
Schüler-Lehrer-Interaktion		Hilfestellungen <input type="checkbox"/> ; Methodische Übungen <input type="checkbox"/> ; Atmosphäre <input type="checkbox"/> ; Erklärungen <input type="checkbox"/> ; Beobachtungsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Bemerkung:
Improvisation/Anpassungsfähigkeit		Bemerkung:
Inhaltlicher Aufbau der Stunde		Bemerkung:
Zeitmanagement		Bemerkung:
Feedback der Schüler		Bemerkung:
Sicherheit		Bemerkung:
Resümee: Gesamtbild der Stunde? Offene Potenziale als Coach, die als nächstes bearbeitet werden 1. 2. 3. Stärken als Coach 1. 2. 3. 4. 5.		Methodik zur Verbesserung: Methodik zur Verbesserung: 1. 2. 3.

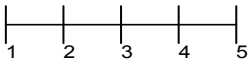
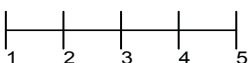

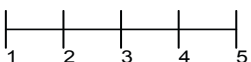
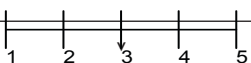

Beispiel eines Trainerprofil-Reflexionsfragebogens

Die Tätigkeit des Trainers verlangt in verschiedensten Bereichen sehr komplexe Fähig- und Fertigkeiten zur Bewältigung verschiedener Aufgaben. Da diese selten von Beginn an auf allen Gebieten zu 100% entwickelt sind bzw. zum Teil auch durch Unachtsamkeit wieder verloren gehen können, sollte der Coach sich regelmäßig mindestens alle 3 Monate selbstreflektieren. Dadurch können außer Stärken auch offene Potenziale aufgedeckt und damit begonnen werden, diese zu perfektionieren. Der Fragebogen kann auf die individuellen Bedürfnisse des Coachs angepasst werden.

Evaluierungselement	Bewertung (1= sehr verbesserungswürdig; 5= perfekt) Eventuell für Training: blau, Wettkampf: rot, Privat: grün, wo 3 Kästchen zur Verfügung stehen.	Bemerkung & Detailbewertung (in die Kästchen) + = sehr gut, o = okay, - = verbesserungswürdig Eventuell für Training: blau, Wettkampf: rot, Privat: grün, wo 3 Kästchen zur Verfügung stehen.
Kenntnisse (bogensportspezifische und allgemeine, sportartübergreifende)		Sicherheit <input type="checkbox"/> ; 1.Hilfe <input type="checkbox"/> ; Umgangsformen <input type="checkbox"/> Schussablauf <input type="checkbox"/> ; Begründungen der Teil-Elementen-Ausführung <input type="checkbox"/> Zieltechniken <input type="checkbox"/> ; Atmung <input type="checkbox"/> ; Rhythmus <input type="checkbox"/> ; Timing <input type="checkbox"/> ; Geschichte des Bogensports <input type="checkbox"/> ; Organisation des Bogensports <input type="checkbox"/> (national <input type="checkbox"/> ; international <input type="checkbox"/> Fachausdrücke <input type="checkbox"/> Material <input type="checkbox"/> (Ausrüstungsübersicht <input type="checkbox"/> ; Set.up <input type="checkbox"/> ; Grob-Tunen <input type="checkbox"/> ; Fein-Tunen <input type="checkbox"/> ; Materialherstellung/ -reparatur <input type="checkbox"/> ; Pflege <input type="checkbox"/> Trainingslehre <input type="checkbox"/> (effizientes Lernen <input type="checkbox"/> ; Übungen/Übungsreihen <input type="checkbox"/> ; Analyseverfahren <input type="checkbox"/> ; Trainingsplanung <input type="checkbox"/> ; Zielsetzung <input type="checkbox"/> ; Motive/Motivation <input type="checkbox"/> ; Mentaltraining <input type="checkbox"/> ; Konditionstraining <input type="checkbox"/> ; Koordinationstraining <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> ; Wettkampfkunde <input type="checkbox"/> (Vorbereitung <input type="checkbox"/> ; Nachbereitung <input type="checkbox"/> ; Regeln <input type="checkbox"/> ; Taktik <input type="checkbox"/> ; Wettkampftraining <input type="checkbox"/> ; Coaching <input type="checkbox"/> ; Antidoping <input type="checkbox"/> ; Windtraining <input type="checkbox"/> ; Schießen in unebenem Gelände <input type="checkbox"/> ; 3D <input type="checkbox"/> ; Feld <input type="checkbox"/> ; Indoor <input type="checkbox"/> ; Outdoor <input type="checkbox"/> Englisch <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Fortbildungen (bogensportspezifische und allgemeine, sportartübergreifende)		Wann (seit der letzten Eigenreflexion)? Wie? Literaturstudium (Bücher, Zeitschriften usw.) <input type="checkbox"/> ; Internetrecherche <input type="checkbox"/> ; Videos <input type="checkbox"/> ; Videoanalysen von Bogensporterevents <input type="checkbox"/> ; You-Tube-Videos <input type="checkbox"/> ; Seminar <input type="checkbox"/> ; Workshop <input type="checkbox"/> ; Erfahrungsaustausch mit anderem Trainer <input type="checkbox"/> ; anderes <input type="checkbox"/> Informationserwerb über mögliche Fortbildungen allgemein <input type="checkbox"/> Informationserwerb über neueste Literatur (Bücher <input type="checkbox"/> , Webseiten <input type="checkbox"/> , Zeitschriften <input type="checkbox"/> , Videos <input type="checkbox"/> ; Informationserwerb über neueste Methodik <input type="checkbox"/> ; Informationserwerb über neueste Kurse/Seminare <input type="checkbox"/> ; Nähere Beschreibung der Fortbildung und des Inhaltes: Bemerkung:
Erscheinung (Training/ Wettkampf/ Privat)		Gepflegtheit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Kleidung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Abweichung zwischen Training/ Wettkampf/ Privat? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Stimme/ Sprache/ Kommunikation: (Training/ Wettkampf/ Privat)		Lautstärke <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Sprachgeschwindigkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Satzmelodie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Aussprache <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Wortwahl(angemessen) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Informationsmenge zu Anzahl Wörter <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Zuhören <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Feedback <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Ehrlichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Natürlichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Erreichbarkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Abweichung zwischen Training/ Wettkampf/ Privat? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Bemerkung:

<p>Gestik (Training/ Wettkampf/ Privat)</p>		<p>Körpersprache <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Vorzeigen der Schusstechnik bzw. von -Teilelementen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Abweichung zwischen Training/ Wettkampf/ Privat? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Bemerkung:</p>
<p>Vor-/Nachbereitungen (Training/ Wettkampf/ Privat)</p>	 	<p>Übungskatalog <input type="checkbox"/>; Lehrmittel <input type="checkbox"/> Trainingsplanung <input type="checkbox"/>; Trainingsvorbereitung <input type="checkbox"/>; Trainingsnachbereitung <input type="checkbox"/>; Wettkampf (langfristige Vorbereitung) <input type="checkbox"/>; Wettkampf (kurzfristige Vorbereitung) <input type="checkbox"/>; Wettkampf (akute Vorbereitung) <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Wettkampfnachbereitung <input type="checkbox"/>; Vorbereitung privater Events <input type="checkbox"/>; Nachbereitung privater Events <input type="checkbox"/>; Bemerkung:</p>
<p>Zielsetzung</p>		<p>Realistische Einschätzung des Schülers <input type="checkbox"/> Realistische Einschätzung von mir selbst als Coach <input type="checkbox"/> Realistische Einschätzung von mir selbst als Privatperson <input type="checkbox"/> Realistische Zielsetzung mit dem Schüler für das Training <input type="checkbox"/> Realistische Zielsetzung mit dem Schüler für den Wettkampf <input type="checkbox"/> Realistische Zielsetzung für mich als Trainer <input type="checkbox"/> Realistische Zielsetzung im Privatleben <input type="checkbox"/> Realistische Zielanpassungsfähigkeit <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
<p>Gruppen-/ Teamorganisation (Training/ Wettkampf)</p>		<p>Teilnehmerzahl <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Einteilung in Kleingruppen/Mannschaften <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Leistungsniveaueverteilung in der/den Gruppe/n <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Kontrolle der Gruppendynamik <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Aufstellung der Schüler im Raum (z.B. bei Besprechungen) <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Bemerkung:</p>
<p>Emotionale Haltung zu meinen Schülern (Training/ Wettkampf/ Privat)</p>		<p>Abweichung zwischen Training/ Wettkampf/ Privat? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Bemerkung:</p>
<p>Motivation (Training/ Wettkampf/ Privat)</p>		<p>Motivation meiner Schüler im Training <input type="checkbox"/>; Wettkampf <input type="checkbox"/>; Privat <input type="checkbox"/> Meine Motivation im Training <input type="checkbox"/>; Wettkampf <input type="checkbox"/>; Privat <input type="checkbox"/> Wirke ich motivierend? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Kann ich positive Gefühle bei den Schülern erzeugen? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Bemerkung:</p>
<p>Emotionale Haltung zum Unterrichten</p>		<p>Freude am Unterrichten <input type="checkbox"/>; Freude an neuen Herausforderungen <input type="checkbox"/>; Freude an der Stunden- bzw. Trainingsvor- und -nachbereitung <input type="checkbox"/> Bemerkung:</p>
<p>Schüler-Trainer- Interaktion während des Trainings/ Wettkampfes/ Privat</p>		<p>Führungsstil <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Hilfestellungen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Methodische Übungen und Reihen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Anweisungen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Atmosphäre <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Erklärungen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; gemeinsame Zielsetzung/ Zielanpassung <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Regeleinhaltung <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Zielgruppen angepasstes Verhalten <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Vertrauenswürdigkeit <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> Feedback <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>: (positive Worte <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Vermeidung ungünstiger Worte wie „aber“, „nicht“, „Fehler“ usw. <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; konkrete Fragen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Fragen nach Bewegungsbeschreibungen <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Fokus auf das, wie es sein soll <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>; Feedbackfokus nur auf ein Element <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>) Bemerkung:</p>

Beobachtungsfähigkeit (Training/ Wettkampf/ Privat)		a) Auf den Schüler bezogen: Schussablauf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Verhalten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen in der Technik <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen im Verhalten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Gefühlswelt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Veränderungen in den Zielen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen in den Werten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> b) Auf mich selbst als Trainer bezogen Schussablauf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Verhalten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen in der Technik <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen im Verhalten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Gefühlswelt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Veränderungen in den Zielen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen in den Werten <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Vorbild während des Trainings/ Wettkampfes/ Privat		Schusstechnik <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Sprache <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; respektvoller Umgang <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Höflichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Offenheit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Toleranz <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Gestik <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Sicherheit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Pünktlichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Geduld <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Vertrauen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Ehrlichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Höflichkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Treue zu mir selbst <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; gesunder Lebenswandel <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Disziplin <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; engagierter Arbeitseinsatz <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Vertrauenswürdigkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Optimismus <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Improvisation/ Anpassungsfähigkeit/ Lösungsfindung (Training/ Wettkampf/ Privat)		Training <input type="checkbox"/> ; Wettkampf <input type="checkbox"/> ; Privat <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Überblick behalten (Training/ Wettkampf/ Privat)		Auf den Schützen bezogen: Aufgaben <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Pausen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Ist-Soll-Zustände <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen (Technik, Material, Taktik, private Verhältnisse der einzelnen Schützen etc.) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; kurzfristige Ziele <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; langfristige Ziele <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Trainings-/ Jahresplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Wochentrainingsplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Tagestrainingsplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Wettkampfablauf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; private Bedürfnisse <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Zeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Leistungskurven der individuellen Schützen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; anderes (_____) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Auf mich als Coach bezogen: Aufgaben <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Pausen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Ist-Soll-Zustände <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Änderungen (Technik, Material, Taktik, private Verhältnisse) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; kurzfristige Ziele <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; langfristige Ziele <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Jahresplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Wochenplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Tagesplan <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Wettkampfablauf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; private Bedürfnisse <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Zeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; eigene Leistungskurve <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; anderes (_____) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Zeitmanagement (Training/ Wettkampf/ Privat)		Training <input type="checkbox"/> ; Wettkampf <input type="checkbox"/> ; Privat <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Energiehaushalt (Training/ Wettkampf/ Privat)		a) Auf den/ die Schüler bezogen: Körperliche Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Geistige Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Angepasste körperliche Belastung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Angepasste geistige Belastung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Erholung/ Schlaf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Nachfüllen von körperlicher Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Nachfüllen von geistiger Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> b) Auf mich selbst als Coach bezogen: Körperliche Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Geistige Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Angepasste körperliche Belastung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Angepasste geistige Belastung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Erholung/ Schlaf <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Nachfüllen von körperlicher Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Nachfüllen von geistiger Energie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Feedback von den Schülern (Training/ Wettkampf/ Privat)		Training <input type="checkbox"/> ; Wettkampf <input type="checkbox"/> ; Privat <input type="checkbox"/> Anerkennung als Trainer/Coach <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:

Feedback von Trainerkollegen (Training/ Wettkampf/ Privat)		Training <input type="checkbox"/> ; Wettkampf <input type="checkbox"/> ; Privat <input type="checkbox"/> Anerkennung als Trainer/Coach <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Unterstützung (Training/ Wettkampf/ Privat)		Unterstützung von: _____ Co-Trainern/Trainerkollegen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Co-Betreuern (Physiotherapeut, Mentaltrainer usw.) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Schützen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Verein/ Verbänden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Freunden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Familie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Lebenspartner <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Sich selbst <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Interaktion mit unterstützenden Personen/ Organen während des Trainings/ Wettkampfes/ Privat		Mich selbst <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Co-Trainern <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Personal Coach des/der Schützen <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Physiotherapeut <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Mentaltrainer <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Masseur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Sportarzt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Ernährungsberater <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Verein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Verband <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Freunde <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Familie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; Lebenspartner <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ; andere (_____) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Teamfähigkeit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Leben außerhalb des Bogensports		Familie <input type="checkbox"/> ; Freunde <input type="checkbox"/> ; Hobby <input type="checkbox"/> ; Job/ Ausbildung <input type="checkbox"/> ; Anerkennung (losgelöst vom Bogensport) <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Persönlichkeitsentwicklung		Eigenreflexion als Coach von: Stärken <input type="checkbox"/> ; offenen Potenzialen <input type="checkbox"/> ; Grenzen <input type="checkbox"/> ; Motiven <input type="checkbox"/> ; Zielen <input type="checkbox"/> ; Leitsätzen <input type="checkbox"/> ; Kritikfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Entscheidungsfreudigkeit <input type="checkbox"/> ; Analysefähigkeit <input type="checkbox"/> ; Anleitungsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Selbstwirksamkeitsüberzeugung <input type="checkbox"/> ; Selbstvertrauen <input type="checkbox"/> ; Wirkung auf andere (z.B. Schützen; Trainerkollegen; Funktionäre; Familie) <input type="checkbox"/> ; Selbstgesprächsregulationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Gefühlsregulationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Gedankenregulationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Aktivierungsgradregulationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Aufmerksamkeitsregulationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Visualisierungsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Organisationsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Datenverwaltungsfähigkeit <input type="checkbox"/> ; Bemerkung:
Positive Weiterentwicklung der Schüler		Im Bogensport <input type="checkbox"/> ; im Job/Ausbildung <input type="checkbox"/> ; Privat <input type="checkbox"/> Bemerkung:
Resümee: Offene Potenziale, die als nächstes bearbeitet werden Stärken		Methodik zur Verbesserung (bis wann?):