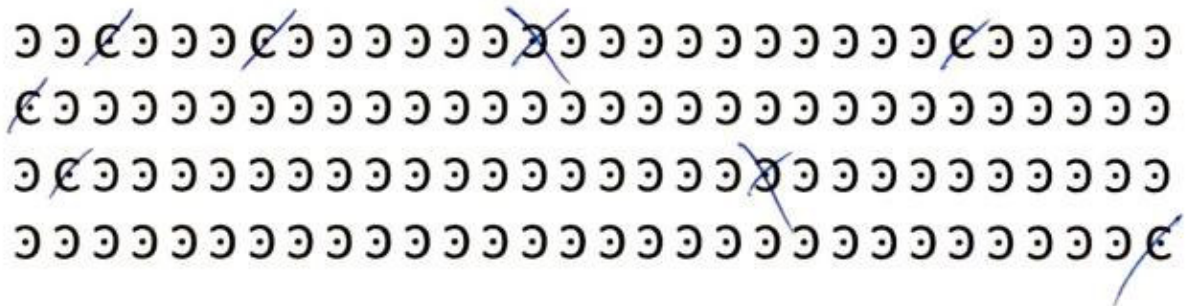


Konzentrationstest

1. 12 Minuten Zeit
2. Alle C, die auf MINDESTENS 2 ☹ folgen, markieren
3. Über den Zeilenwechsel können ebenfalls zu markierende Zeichen vorkommen
4. Von oben links nach unten rechts arbeiten
5. Auswertung:
 - a. Wie viel Zeilen schaffst du
 - b. Wie viele hat es bis dorthin
 - c. Wie viele hast du entdeckt
 - d. Wie viele hast du verpasst
 - e. Wie viele hast du falsch angekreuzt
6. Beispiele:



7. Wenn du etwas korrigieren willst mache das bitte wie folgt



Mental Skills

Im Rahmen seiner Ausbildung hat ein Athlet von verschiedenen Trainern, Athleten und Betreuern unterschiedliche Skills auf den Weg mitgegeben bekommen, oder hat sich selbst einige selbst beigebracht. In diesem Fragebogen geht es darum eine Übersicht über die verschiedenen mentalen Skills und deren Qualität in Wettkampf bzw. Trainingssituationen zu gewinnen. Dieser Fragebogen dient dazu, dass die Trainer ihre mentalen Interventionen optimaler auf den Athleten anpassen können.

Hier der Link für eine ONLINE-VERSION / voici le line pour une VERSION-ONLINE

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1BBstzQM4iFenH2085L4m86hQLEfJg5tnxCwMtShwLOg/edit?usp=sharing>

**Oder nachfolgenden Seiten Ausdrucken
Ou imprimer les pages suivants**

Test Nr. 1

Չ Չ Չ Ը Ը Չ Ը Ը Չ Ը Ը Ը Չ Ը Չ Չ Չ Չ Չ Չ Ը Ը Ը Ը Ը Չ Ը Չ Չ Չ
Ը Ը Չ Չ Ը Ը Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Չ Ը Չ Ը Չ Չ Ը Ը Ը Չ Չ Ը Ը Չ Չ Չ Ը
Չ Ը Ը Ը Ը Չ Չ Ը Ը Չ Չ Ը Ը Ը Չ Չ Ը Չ Չ Ը Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Չ Չ
Ը Ը Չ Չ Ը Չ Չ Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Ը Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը
Ը Ը Ը Ը Չ Ը Չ Ը Ը Չ Չ Չ Չ Չ Ը Չ Չ Ը Չ Չ Ը Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Չ Չ Չ
Չ Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը
Չ Չ Ը
Ը Ը Չ Ը Չ Ը Ը Ը Ը Չ Չ Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը
Ը Ը Ը Ը Ը Չ Չ Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը Ը
Չ Ը Ը Չ Ը
Չ Ը Չ Չ Ը Չ Ը
Ը Ը Ը Չ Ը Ը Չ Ը
Չ Ը Ը Չ Ը
Ը Չ Չ Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Ը
Չ Ը Ը Չ Չ Չ Ը Ը Ը Չ Ը
Չ Չ Չ Ը Չ Ը Չ Չ Ը

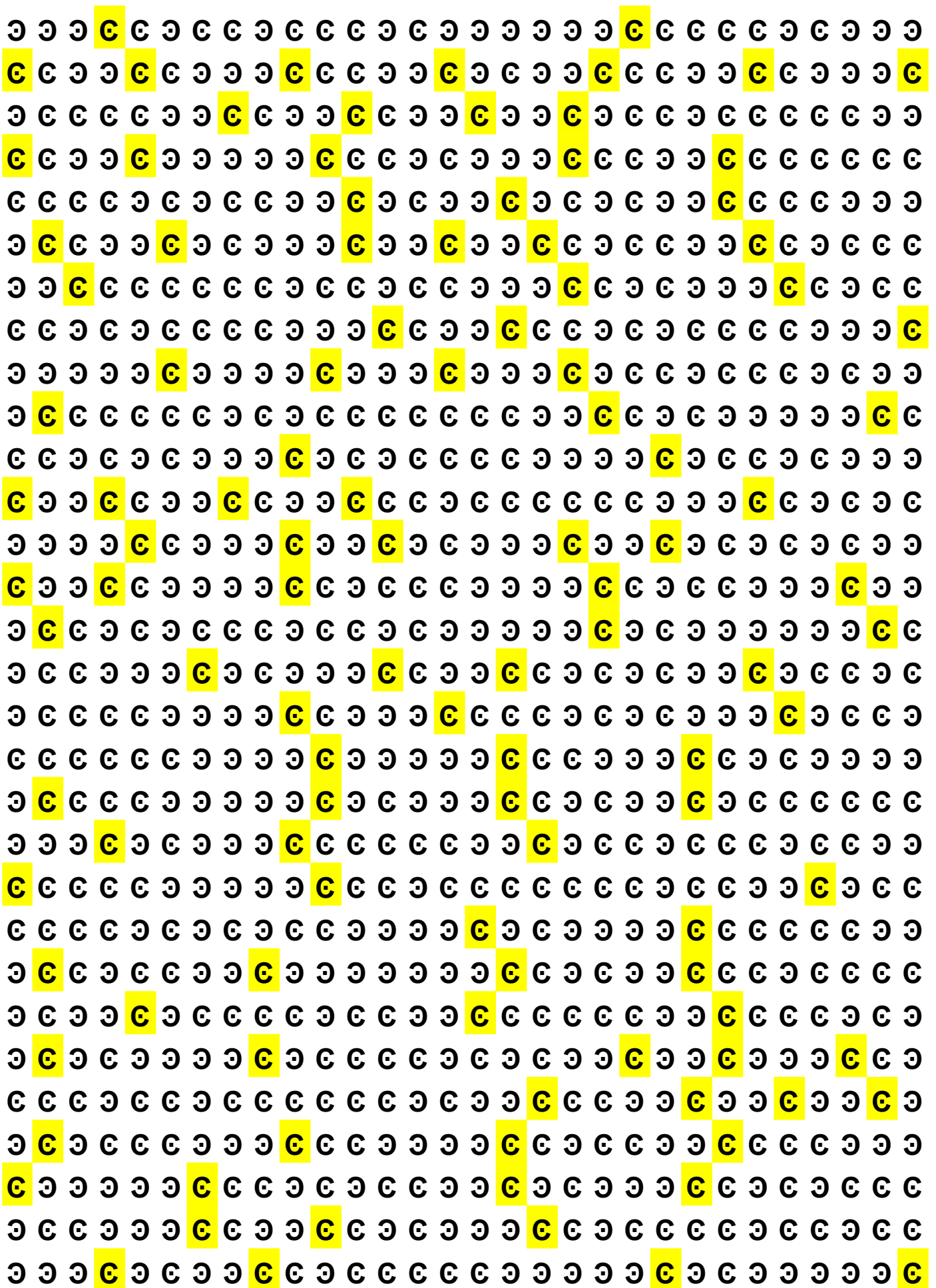
Test Nr. 4

С Д Д Д Д Д С С С С Д Д С С Д С С С Д С Д С С С С Д Д Д Д Д
С Д С Д С Д С Д Д Д Д С Д Д Д Д Д С С Д Д Д Д С Д С Д С Д Д
Д С С Д Д Д С С Д С С С С Д С Д С Д С Д С С Д Д Д Д Д С С С С
С С Д Д Д Д С С Д Д С Д Д Д Д Д Д С С Д С Д С Д Д Д Д С Д С
С С С С Д С С Д Д С Д С Д С Д С Д Д Д Д С Д С С С С Д С Д С С Д С
Д С Д С Д С Д С Д Д Д Д Д С Д Д С С С С С С Д С Д С С С С Д С Д
С С Д С Д С С С С С Д Д С С С С С Д Д Д Д С Д С С С С С С Д С Д
С Д Д Д С С Д С Д Д Д Д С Д С С С С С Д Д Д Д С С С С Д Д Д С С С
С С Д Д Д С Д С С С С С Д Д С Д Д Д С Д С С Д Д Д Д С Д С С С С
С Д С С С С Д С С Д Д С Д С Д С Д С С С С С С С С С С Д Д Д С С
С С С С С С Д Д Д Д С Д Д С С С С С С С С С С С С С С С С С С С
С Д С С С С С Д С С Д Д Д Д С Д Д Д Д Д Д С Д С С Д Д Д Д Д С С
С С С С С С Д Д Д Д С Д Д С С С С С С С С С С С С С С С С С С С
С Д С С С С С Д С С Д Д Д Д С Д Д Д Д Д Д С Д С С Д Д Д Д Д С С
С С С С С С Д Д Д Д С Д Д С С С С С С С С С С С С С С С С С С С
С Д Д С Д Д С Д С С Д Д Д Д С С С С С С С С С С С С С С С С С С

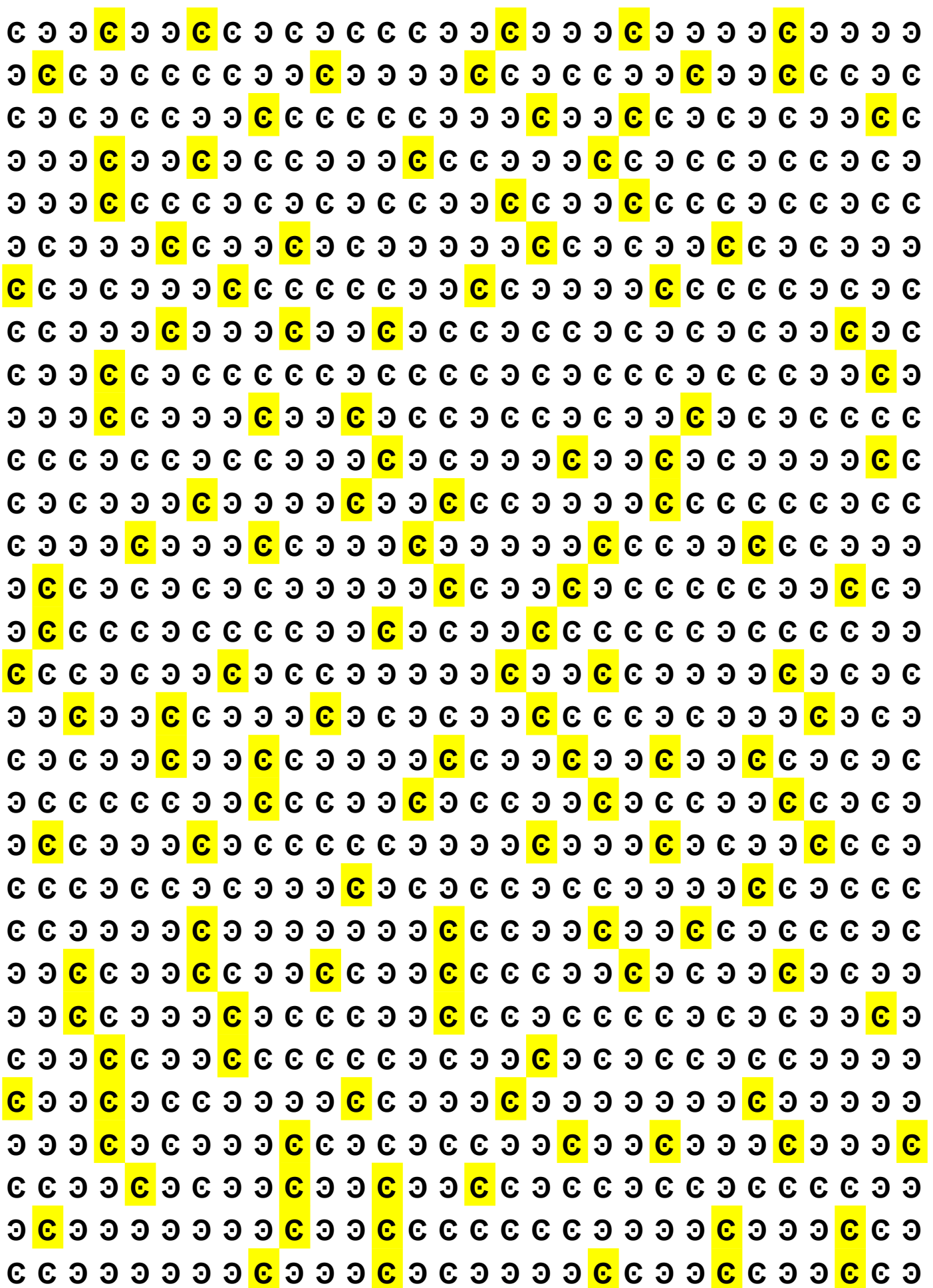
Test Nr. 5

၅ ၅ င င ၅ ၅ ၅ င င င ၅ ၅ င င ၅ င င င င ၅ င င ၅ ၅ င င င င ၅ ၅
င ၅ ၅ ၅ င င င င ၅ ၅ င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ င င င ၅ ၅ င င င ၅ င
င ၅ င ၅ င င င င င င င င ၅ င င ၅ င ၅ ၅ င ၅ င ၅ ၅ င ၅ င င ၅ င
၅ င ၅ င င ၅ င င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ ၅ ၅ ၅ င င င င င ၅ င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ ၅
၅ င င ၅ ၅ င ၅ င င င င င ၅ င င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ င င င င င
၅ င ၅ င ၅ င င ၅ ၅ င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ ၅ င ၅ ၅ င င ၅ င င ၅ င ၅ ၅ ၅ ၅
၅ င င ၅ ၅ ၅ င င ၅ ၅ င ၅ င င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ င င င င ၅ ၅ ၅ င င
င င င င ၅ င င ၅ င င င င င င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င င င ၅ ၅ ၅ င ၅
င ၅ ၅ င င ၅ ၅ င ၅ င င င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅
င င င ၅ ၅ င ၅ င င ၅ င င င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅
၅ ၅ င င င င င ၅ ၅ င ၅ ၅ င င င င ၅ ၅ င င ၅ င င ၅ င င ၅ င င င င
င ၅ င ၅ ၅ င င ၅ င င င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ င င ၅ ၅ င င
၅ ၅ င င င င င ၅ ၅ င ၅ ၅ င င င င ၅ ၅ င င ၅ င င ၅ င င ၅ င င င င
င ၅ င င င ၅ ၅ င ၅ ၅ င ၅ ၅ င ၅ ၅ င င င ၅ င ၅ င ၅ ၅ င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅
င င င င ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ င င င ၅ ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င င င င ၅
င ၅ င ၅ ၅ ၅ င င ၅ ၅ ၅ ၅ င ၅ ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ ၅ ၅ င ၅ င င ၅
င ၅ ၅ င င င င င ၅ ၅ င ၅ ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င ၅ င င င

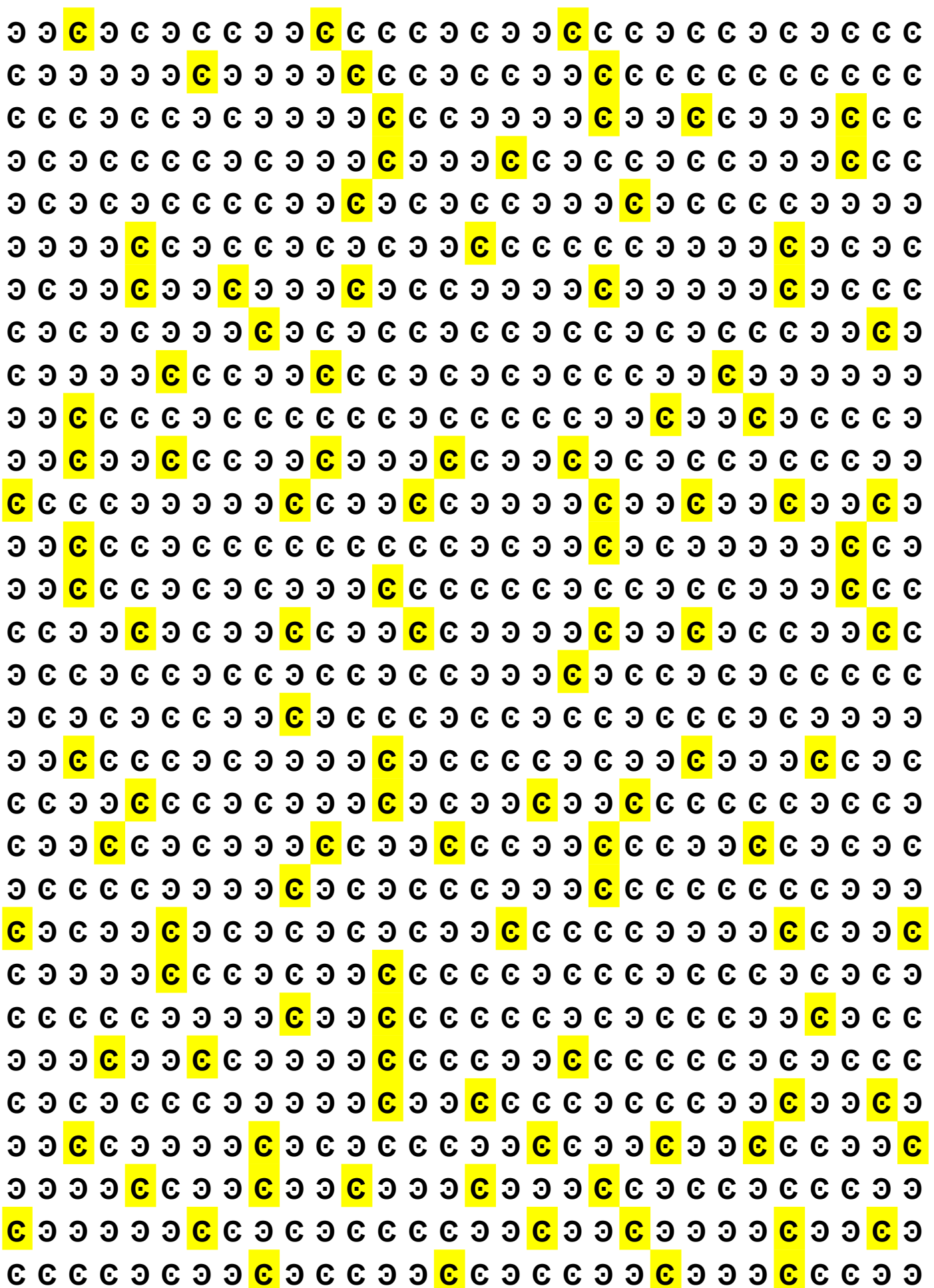
Test Nr. 1



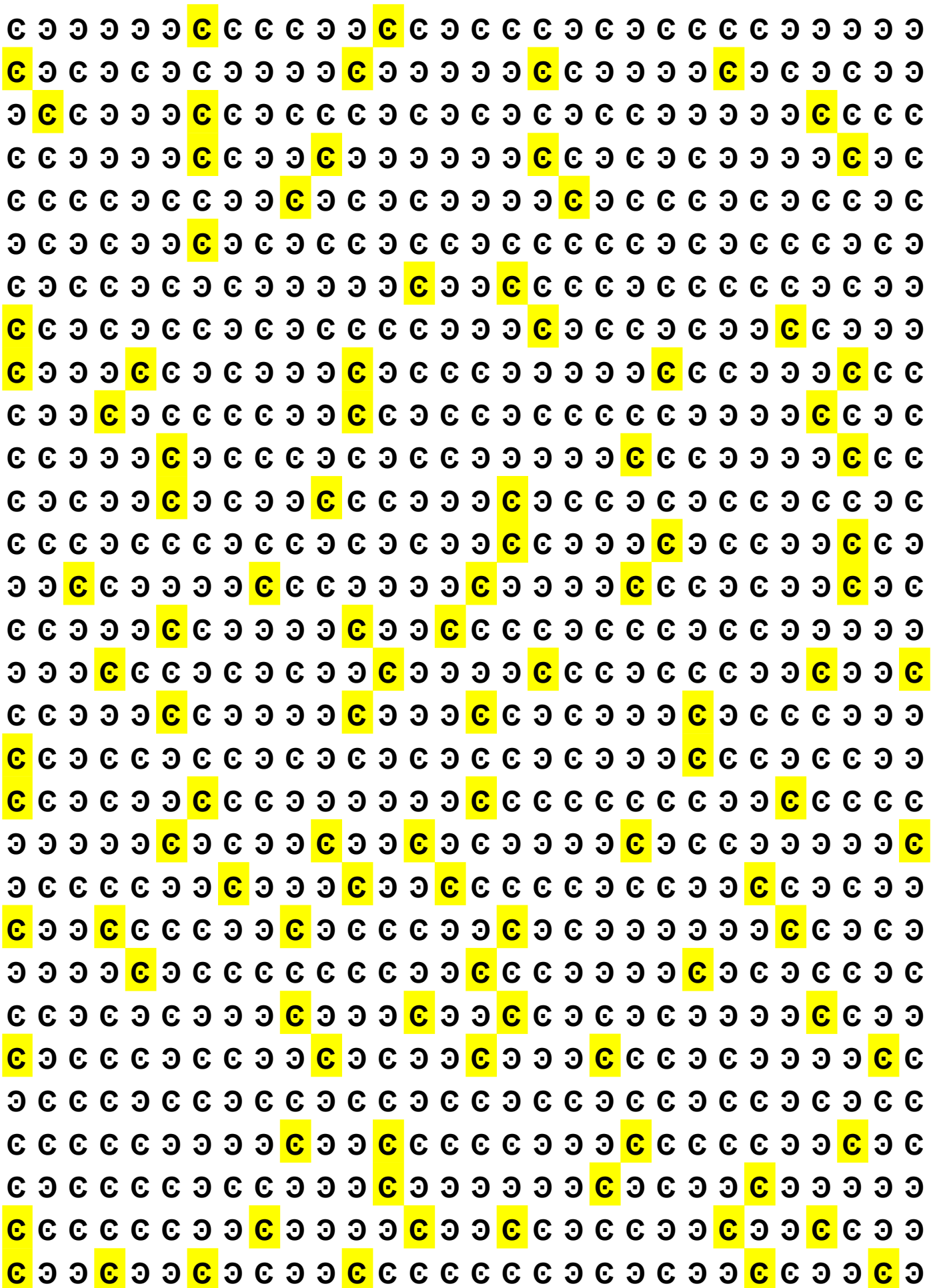
Test Nr. 2



Test Nr. 3



Test Nr. 4



Test Nr. 5

