

Meine sportliche Entwicklung

In welchen Bereichen geht es gerade vorwärts in deinem Sport und in welchen Bereichen „stockt“ es gerade? Für einen guten Überblick hilft es, einmal zu gucken, wie weit du vor drei Jahren warst und wo du heute stehst. Dann kannst du dir einmal bewusst überlegen, welche Entwicklung du in dem jeweiligen Bereich in den nächsten drei Jahren nehmen willst. So bekommst du einen super Überblick über deine eigene sportliche Entwicklung.

Hier findest du einmal ein kleines Beispiel:

	<i>Vor drei Jahren</i>	<i>Heute</i>	<i>In drei Jahren</i>
<i>Ausdauer</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ich kann eine Viertelstunde laufen, ohne eine Pause zu machen.	<ul style="list-style-type: none">• Ich kann 40 Minuten ausdauernd laufen.• Mit Hilfe eines Laufplans steigere ich meine Ausdauer kontinuierlich.	<ul style="list-style-type: none">• Ich laufe 10 km in unter 45 Minuten.• Ich arbeite kontinuierlich an meiner Ausdauer.• Ich bemerke positive Auswirkungen durch meine verbesserte Ausdauer in meiner Sportart.

Jetzt kannst du loslegen.

*Überlege dir für die einzelnen Bereiche, wie weit du vor drei Jahren warst,
wie dein Ist-Zustand ist und wo du gerne hinwillst.*

	<i>Vor drei Jahren</i>	<i>Heute</i>	<i>In drei Jahren</i>
<i>Ausdauer</i>			
<i>Schnelligkeit</i>			
<i>Beweglichkeit</i>			
<i>Kraft</i>			
<i>Koordination</i>			
<i>Regeneration</i>			
<i>Ernährung</i>			

<i>Technik</i>			
<i>Taktik</i>			
<i>Motivation</i>			
<i>Mentale Stärke</i>			
<i>Rolle im Team</i>			