

Tabelle 1. Wahrnehmungs-Bewusstseins-Fragebogen

Wahrnehmungs-Bewusstseins-Fragebogen	
Fragebogen vor dem Training	1. Wie bewusst bist du dir deiner aktuellen Fähigkeiten beim vertikalen Sprung? (1=überhaupt nicht bewusst, 5=sehr bewusst) 2. Wie sehr denkst du, dass deine Sprungfähigkeiten deine Leistung im Training oder Wettkampf beeinflussen? (1=überhaupt nicht, 5=sehr stark) 3. Wie wichtig ist es deiner Meinung nach, an der Verbesserung deiner vertikalen Sprungfähigkeit zu arbeiten? (1=überhaupt nicht wichtig, 5=sehr wichtig)
Fragebogen während des Trainings (nach 1 Monat)	1. Wie sehr hat sich deiner Meinung nach dein Bewusstsein für deine vertikalen Sprungfähigkeiten im Vergleich zum Trainingsbeginn verbessert? (1=hat sich überhaupt nicht verbessert, 5=hat sich sehr stark verbessert) 2. Wie sehr beeinflusst das Training deiner Meinung nach derzeit deine Gesamtleistung? (1=überhaupt nicht, 5=sehr stark) 3. Wie motiviert fühlst du dich, das Training fortzusetzen, um weitere Verbesserungen zu erzielen? (1=überhaupt nicht motiviert, 5=sehr motiviert)
Fragebogen nach dem Training	1. Wie sehr hat sich deiner Meinung nach dein Bewusstsein für deine vertikalen Sprungfähigkeiten im Vergleich zum Trainingsbeginn verbessert? (1=hat sich überhaupt nicht verbessert, 5=hat sich sehr stark verbessert) 2. Wie zufrieden bist du damit, wie das Training deine Gesamtleistung beeinflusst hat? (1=überhaupt nicht zufrieden, 5=sehr zufrieden) 3. Wie wichtig ist es deiner Meinung nach, deine Sprungfähigkeit weiterhin zu überwachen, um deine Leistung zu erhalten und weiter zu verbessern? (1=überhaupt nicht wichtig, 5=sehr wichtig)

Quelle:

D'Isanto, T. et al. (2025). *New Training Method Approach On Perception-Awareness To Improve Sport Performance On Volleyball Athletes*. International Journal of Kinesiology & Sports Science, 13(1), 64-71.

<https://journals.aiac.org.au/index.php/IJKSS/article/view/8388>