

Stärken- und Schwächenanalyse




Selbsteinschätzung
bezogen auf verschiedene
sportartspezifische Inhalte




Oftmals empfinden wir unsere sportliche Leistung als verbesserungswürdig bzw. als noch nicht gut genug. Es ist sinnvoll, sich verbessern zu wollen, aber extremer Perfektionismus kann unsere Realität verfälschen. In der Trainingsplanung arbeiten Trainer*innen mit dem Ist- und Soll-Zustand im Vergleich. Wenn du genau weißt, wo du gerade mit deiner Leistung stehst, kannst du deine Leistung auch gezielt verbessern. Deswegen darfst du deine Stärken und Schwächen (besser: Potential) mittels des Arbeitsblatts analysieren. Achte bitte darauf, dass du realistisch bleibst. Zum Beispiel ist es eine Stärke, in der Gerätetechnik mit dem Ball sehr gut zu sein, obwohl man manchmal den Ball verliert. Die vorgefertigte Tabelle enthält eine Orientierung. Du kannst sie aber auch für dich anpassen. Ich bin gespannt was du dabei herausfindest.



Beschreibe jetzt einzelne Aspekte aufgrund von Situationen, Rückmeldungen oder aus deiner eigenen Wahrnehmung.

	Stärken	Darin bin ich schon sehr sicher	Enthält noch Potential zur Verbesserung
Schwierigkeiten (Stände, Drehungen, Tanzschritte, Sprünge) 			
Risikos, große Würfe 			
DA (Handgeräteschwierigkeiten) 			

	Stärken	Darin bin ich schon sehr sicher	Enthält noch Potential zur Verbesserung
Gerätetechnik 			
Präsentation der Wettkampfübungen (beim Training oder beim Wettkampf) z.B. Ausdruck 			
Mein Umgang mit Niederlagen oder Fehlern 			
Ausdauer 			
Kraft 			
Beweglichkeit 			
Konzentration 			



Für mehr Dokumente & Inhalte
besuche meine Website:
<https://www.j-bewusstimleben.de>



Kontakt per Mail an:
kontakt@j-bewusstimleben.de



Teile das Dokument, wenn es dir
gefallen hat!

