



Wettkampf nachbereiten

- Warum nachbereiten?
- Beispielformulierung
- Vorlage zum Ausfüllen (auf zwei Seiten)
- Vorlage zum Ausfüllen (auf einer Seite)

i Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. Egal, ob du gut abgeschnitten hast oder total unzufrieden mit deiner Leistung bist, es lohnt sich immer, den Wettkampf nachträglich zu analysieren und gegebenenfalls das Training entsprechend anzupassen.

 Ich erkläre dir, wieso du zukünftig Wettkämpfe bei dir selbst oder als Trainer*in schriftlich nachbereiten solltest.

 Analysiere mit Hilfe dieser Vorlage deinen Wettkampf.

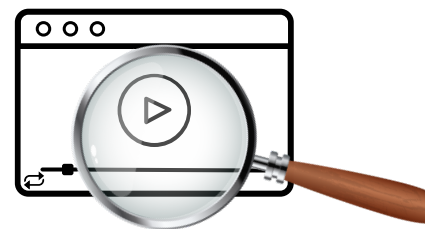
 Du brauchst dein Wettkampfvideo.

Warum eigentlich die Nachbereitung?



Angenommen, du oder deine Sportler*innen haben gerade einen Wettkampf bestritten. Oft folgen nach dem Wettkampf pauschale Aussagen zur sportlichen Leistung wie „Es lief ganz gut.“, „Heute lief es nicht so super.“ oder „Ich war heute schlecht.“. Solche Aussagen sind jedoch äußerst ungenau und vage. Hinzu kommt oft ein Schwarz-Weiß-Denken à la „Alles lief schlecht!“. Doch war wirklich alles schlecht? Um **realistischer** zu sein und eine genauere **Selbsteinschätzung** zu bekommen, ist es hilfreich, den Wettkampf mithilfe eines Videos genauer zu analysieren. Auf diese Weise kannst du auch **lösungsorientiert** an deinen Fehlern arbeiten. Je präziser du daraufhin dein Training planst und **konkrete Trainingsschwerpunkte** setzt, desto wahrscheinlicher ist eine **Verbesserung deiner sportlichen Leistung**. Durch diese Reflexion nach dem Wettkampf schaffst du einen **neutralen Blick** auf deine Leistung, der es dir ermöglicht, **aus Fehlern zu lernen** und deine **Leistungen angemessen zu würdigen**, gerne auch im Vergleich zu früheren Leistungen. Viel Spaß beim Analysieren!

Ein Beispiel für Formulierungen



 Das ist mir gut gelungen	 Das ist mir nicht so gut gelungen	So sollte es aussehen
<ul style="list-style-type: none"> • Die erste Schrittserie war ohne Pausen und mit Ausdruck  • Meinen großen Wurf habe ich mit einer Hand gefangen  • Mein Spagatsprung hatte eine gute Linie:  • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Beim Rollen in der Standwaage habe ich den Ball verloren  • Am Ende war ich zu langsam und ich habe zwei Elemente nicht mehr geschafft  • Der Ball war beim Rollen am Boden nicht mehr an meinem Körper, gerettet mit der Hand  	<ul style="list-style-type: none"> → Langes Rollen auf Zehenspitzen → Schnellere Vorbereitung, Verlust vermeiden → Den Ball besser auf dem Nacken platzieren
Mein Trainingsschwerpunkt ab jetzt: Ich übe jetzt mehr Rollen... 		

Lass dir auch gerne von deinem Coach oder älteren Sportler*innen helfen, wenn du bei deiner Videoanalyse Schwierigkeiten hast.

So geht's

- 1 Schau dir zuerst dein Video an und notiere alles, was **gut geklappt** hat (am besten mehrmals ansehen und pausieren).
- 2 Achte anschließend auf deine **Fehler** und notiere alles, was dir aufgefallen ist und **wie** du es **verbessern** möchtest.
- 3 Für die Schlussfolgerung ist es interessant festzustellen, ob sich bei dir **Muster** (ähnliche Fehler oder Kategorien) gezeigt haben. Kreise dann Ähnliches in einer Farbe ein.
- 4 Welche konkreten **Trainingsschwerpunkte** ergeben sich aus deiner Analyse?



1 Das war gut:

Lined writing area for step 1. A large, semi-transparent thumbs-up hand icon is overlaid on the lines.

Wettkampfanalyse

2

Das war nicht so gut:

So kann ich die Fehler verbessern/ wie es eigentlich sein sollte:

3

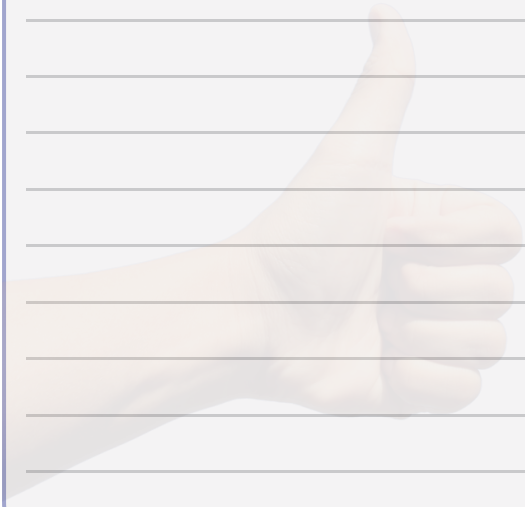


Finde Muster/ Kategorien

4

Das sind meine Trainingsschwerpunkte:

1 Das war gut:



2 Das war nicht so gut:

So kann ich die Fehler verbessern/
wie es eigentlich sein sollte:

3  Finde Muster/ Kategorien

4 Das sind meine Trainingsschwerpunkte: