



Rot Weiß Roter-Faden

Prepare-Perform-Analyze



Prepare-Perform-Analyze Methode

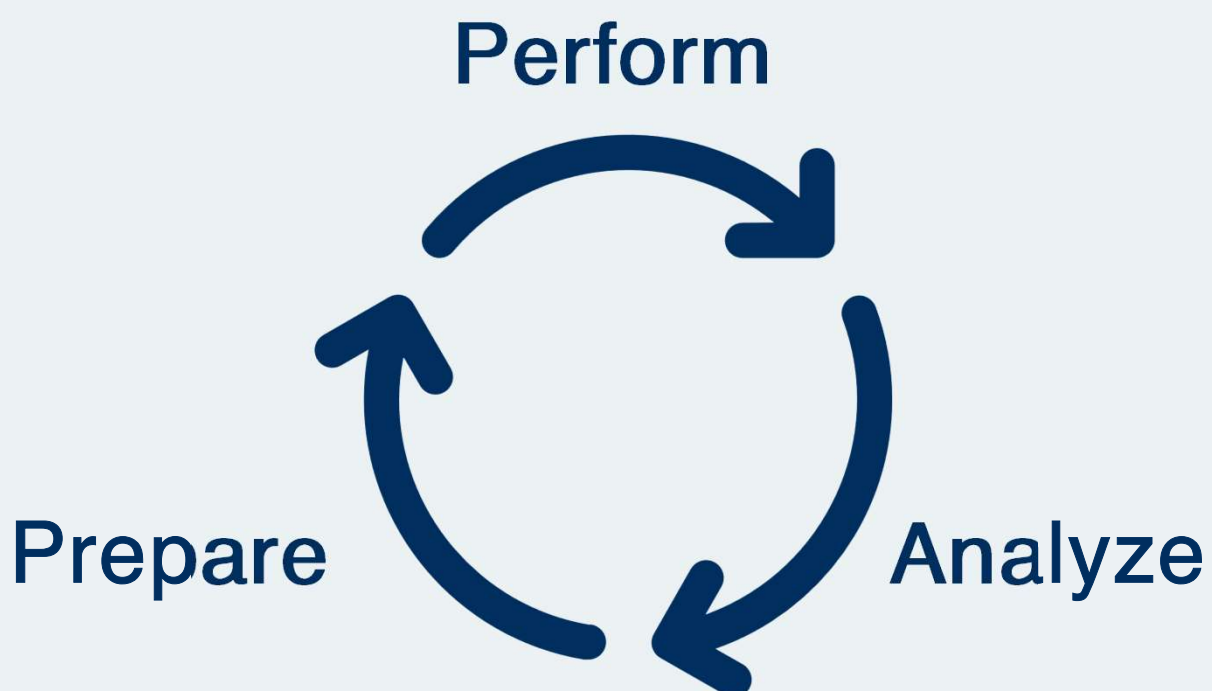
Die PPA-Methode, oder Prepare-Perform-Analyze Methode, wurde in der Saison 2023/2024 erstmals von Florian Mühlstein, dem Headcoach des U16 Nationalteams, konzipiert und eingesetzt.

Ziel dieser „Methode“ ist es, dass sich Athletinnen und Athleten, während eines Zusammenzuges oder einer Wettkampfvorbereitung, selbstständig einer kontinuierlichen, direkten und individuellen Selbstreflexion unterziehen.

Aber warum ist Selbstreflexion für Athlet:innen notwendig und warum suchen insbesondere jüngere Spieler:innen kontinuierliches Feedback?

Die Selbstreflexion spielt eine entscheidende Rolle im Entwicklungsprozess von Athlet:innen. Durch das bewusste Hinterfragen und Analysieren der eigenen Leistung können sie ihre Stärken identifizieren, Schwächen erkennen und gezielt an ihrer persönlichen Weiterentwicklung arbeiten.

Im Folgenden wird ein detaillierter Einblick in die aufeinanderfolgenden Stufen der PPA-Methode gegeben und wie sie Anwendung sowohl für Spieler:innen als auch für Trainer:innen findet.





Prepare

Prepare / Vorbereitungsmaßnahmen

Um in einem Training oder Wettkampf die beste Leistung abrufen zu können, sind unterschiedliche Vorbereitungsmaßnahmen erforderlich.

Viele dieser Maßnahmen liegen außerhalb der direkten Kontrolle von Spieler:innen, da sie beispielsweise von Wettkampfphasen oder Trainingsreizen der Trainer:innen abhängig sind.

Dennoch sollte es für die Athlet:innen oberste Priorität sein, jederzeit die bestmögliche Leistung abzurufen.

Eine sorgfältige Vorbereitung in verschiedenen Bereichen kann hierbei einen bedeutenden Unterschied machen.

Die nachfolgende Darstellung erläutert Aspekte der Vorbereitung, die von den Sportler:innen selbst beeinflusst werden können.



Regeneration
Nach Wettkämpfen und
Trainings

Ernährung
Essen und Trinken

Trainingsreize
Athletik / Eis /
Videostudium

Wettkampfvorbereitung
Warm Up Athletik / Eis,
Videostudium, Equipment

Mentale Vorbereitung
Selbstvertrauen kreieren,
Fokus, positives Umfeld

Lebensstil
Freunde / Familie,
Freizeitgestaltung



Perform



Perform

In diesem Abschnitt der Methode kommt es maßgeblich darauf an, die bestmögliche Leistung zu erbringen, die an diesem Tag erreichbar ist.

Doch der Fokus der Sportler:innen sollte nicht ausschließlich darauf liegen.

Durch den Spaß am Wettbewerb und an der persönlichen Entwicklung, welcher einer intrinsischen Motivation zu Grunde liegt, sollen die Athlet:innen in einen regelrechten „Flow“ während der Ausübung gelangen. (Schiefele, U., Köller, O. (2001), S. 304.)

Natürlich wird es in dieser Phase zu gewissen Schwankungen, sowohl nach oben als auch nach unten, kommen, sei es in einem einzelnen Wechsel oder über den gesamten Verlauf des Spiels, was die Leistung betrifft.

Wichtig hierbei ist, dass die Athlet:innen sich stets auf ihre Stärken und die sorgfältige vorangegangene Vorbereitung berufen.

Das erklärte Ziel eines jeden:r Einzelnen sollte es sein, keine ungenutzten Chancen bezüglich der Leistung zu bedauern und stattdessen stolz darauf zurückblicken zu können, stets das Beste gegeben zu haben.



Analyze



Analyse / Selbstreflexion

Die Phase der PPA-Methode, die zweifellos am anspruchsvollsten für die Spieler:innen ist, ist die „Analyse-Stufe“.

Um diese genauer zu betrachten und den Sportler:innen Unterstützung anzubieten, widmen wir uns zunächst dem Zugang zur Selbstreflexion.

Welche verschiedenen Stufen der Selbstreflexion gibt es, und wie können Athlet:innen diese effektiv anwenden?

Bevor wir aber tiefer in diese Frage eintauchen, muss angemerkt werden, dass es kein Rezept einer Selbstreflexion für Spieler:innen gibt. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass die Athlet:innen ihren individuellen Zugang zur Reflexion suchen und finden müssen.

Das Ziel sollte sein, dass die Athlet:innen in der Lage sind, ihre Leistung selbst einzuschätzen, künftig bewusster handeln, ihre Stärken gezielt einzusetzen und ihre Schwächen identifizieren und anschließend mit Hilfe des Trainer:innenteam verbessern.

Für das Trainer:innenteam ergeben sich dadurch auch gewisse Vorteile. Zumal ist es einfacher, ein konstruktives Feedback zu geben, insbesondere wenn sich Spieler:innen bereits selbst reflektiert haben und aktiv um ein Feedbackgespräch bemühen.

Stufen der **Selbstreflexion**

Wie in jeder Form der persönlichen Entwicklung ist die Selbstreflexion ein fortschreitender Prozess.

Die Entfaltung dieses Prozesses benötigt Zeit, und daher kann eine einzelne angewandte Reflexion nicht unmittelbar zum Ziel führen.

Mit Hartnäckigkeit und Ausdauer lassen sich jedoch selbst bei kleinen Schritten Fortschritte feststellen.

Die Förderung der Selbstreflexion ermutigt Spieler:innen dazu, eine gewisse Eigenverantwortung zu übernehmen, und gewährleistet zumindest, dass sie sich Gedanken zu ihrer erbrachten Leistung machen.



Vertrauen & Zeit

Um sich einer Selbstreflexion zu widmen, bedarf es nicht nur der Zeit, sondern vor allem der Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

Am Ende des Tages dreht sich alles um den individuellen Entwicklungsprozess der Athlet:innen, der in den Fokus gerückt werden sollte.

Hinterfragen

Durch Hinterfragen können sich die Athlet:innen eigenständig Feedback geben.

Was war gut? Warum habe ich diese Entscheidung getroffen? Wie kann ich Zukunft auf eine solche Situation reagieren? Hab ich alles nötige getan, um mich gut vorzubereiten? Hab ich alles auf dem Eis gelassen?

Ehrlichkeit

Unabhängig davon, ob es um Siege oder Niederlagen geht, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Athlet:innen stets ehrlich zu sich selbst und ihren Mitstreitern sind.

Diese Reflexion eröffnet eine besondere Gelegenheit, bedeutende Erkenntnisse für persönliches Wachstum und fortlaufende Weiterentwicklung zu gewinnen

Feedback

Um externe Perspektiven zu erhalten, bieten sich Feedbackgespräche mit Teamkolleg:innen und/oder Trainer:innen an.

Es ist dabei von großer Bedeutung zu betonen, dass solche Rückmeldungen stets auf die Leistung abzielen sollten und niemals auf die Person im Hintergrund.



Praktische Umsetzung

Während eines Nationalteamcamps der U16 ist die PPA-Methode allgegenwärtig.

Vor und nach jeder Trainingseinheit, sei es im Videostudium, Athletik- oder Eisbereich, wird stets reflektiert, ob jeder Spieler sein Bestes in Hinblick auf seine **Vorbereitung** gegeben hat oder noch geben wird.

Das Trainerteam ermutigt die Spieler mit einer "Open-Mindset-Strategie", aus Fehlern zu lernen und neue Ansätze zu probieren.

Aufgrund der knappen Vorbereitungszeit wird versucht, das Optimum aus jedem Athleten rauszuholen.

Dies dient nicht nur der Vorbereitung auf kommende Herausforderungen, sondern soll auch als Baustein in der individuellen Entwicklung der Athleten bei ihren Vereinen behilflich sein.

Spieler, die sich aktiv mit ihrer Leistung auseinandersetzen, entwickeln eine automatische Verbundenheit zu ihren Aufgaben und fördern dadurch ihre persönliche Weiterentwicklung maßgeblich.

Der Wettkampf dient den Spielern als Möglichkeit, ihr aktuelles Leistungsniveau zu bestimmen.

Dabei liegt der Fokus darauf, welches Potenzial die Spieler subjektiv aus ihrer Sicht und unter Beobachtung des Trainerteams abgerufen haben.

Nach jeder „**Performance**“ folgt die **Analysephase**, in der durch Gespräche miteinander oder individuelle Selbstreflexion festgestellt wird, ob jeder Spieler für sich sein Bestes gegeben hat.

Das Trainerteam steht den Spielern dabei stets unterstützend zur Seite und bietet sachliches und konstruktives Feedback in Hinblick auf die Leistung.

Um den dichtgedrängten Zeitplan bei Nationalteamcamps zu bewältigen, sollte eine Selbstreflexionen jedoch nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen.

Es gilt den Spielern eine ausgewogene Balance zwischen Analyse und Vorbereitung ermöglichen.

Schließlich steht am nächsten Tag bereits das nächste Spiel an – eine Gelegenheit, sich vorzubereiten.

P

PREPARE

Vorbereiten mit Fokus auf den kommenden Wettkampf

P

PERFORM

Bestmögliche individuelle Leistung im Wettkampf abrufen

A

ANALYZE

Individuelle Leistung analysieren und reflektieren

Nichts bereuen

Quellen

Schiefele, U. / Köller, O. (2001). Intrinsische und extrinsische Motivation (S. 304-310). In D. H. Rost (Hrsg.). Handwörterbuch Pädagogische Psychologie. Weinheim: Beltz.