

## Hochschultag Leichtathletik am 3. Juni 2017 an der Goethe-Universität Frankfurt

### Abstract

#### **Praxis-Workshop I / II a. - Videounterstütztes Training**

Leitidee: Leistung

Referent: Manuel Odey

Videounterstütztes Training ist schon seit vielen Jahren Teil der Individualsportarten. Der Athlet wird bei der Aktivität gefilmt, anschließend wird gemeinsam mit dem Trainer das Videomaterial ausgewertet. Was früher noch sehr aufwändig war, ist heutzutage mit modernen Medien, wie Tablet oder Smartphone, sehr viel einfacher und besser umzusetzen. Der Workshop zeigt Umsetzungsmöglichkeiten des videounterstützten Trainings auf. Die Analyse und das Feedback kann für den Athleten sehr hilfreich sein. Sich selbst bei der Aktivität zu sehen, kann einen großen Erkenntnisgewinn bringen. Als Einsatzfeld eignen sich neben dem Leistungssport ebenso die Schule und der Verein. Gerade in der Schule kann die Analyse auch gemeinsam in einer größeren Gruppe erfolgen. Die Teilnehmer des Workshops erhalten die Möglichkeit, den Prozess des videounterstützten Trainings im Hochsprung und im Speerwurf selbst durchzuspielen.