



Motivation & Zielsetzung im Sport

NTB-Kongress 2022



Organisatorisches

- ▶ Sportliches Du?
- ▶ Corona
- ▶ 2 LE, thematischer Einblick
- ▶ Fragen, Anregungen, Kritik, Wünsche
- ▶ Erfahrungsberichte
- ▶ Sportpsychologie auf ALLE Sportarten beziehbar



1,2,3



Wer bin ich? Wer seid ihr?

- ▶ Name & Sportart
 - ▶ Motivation ist für mich ...
- 

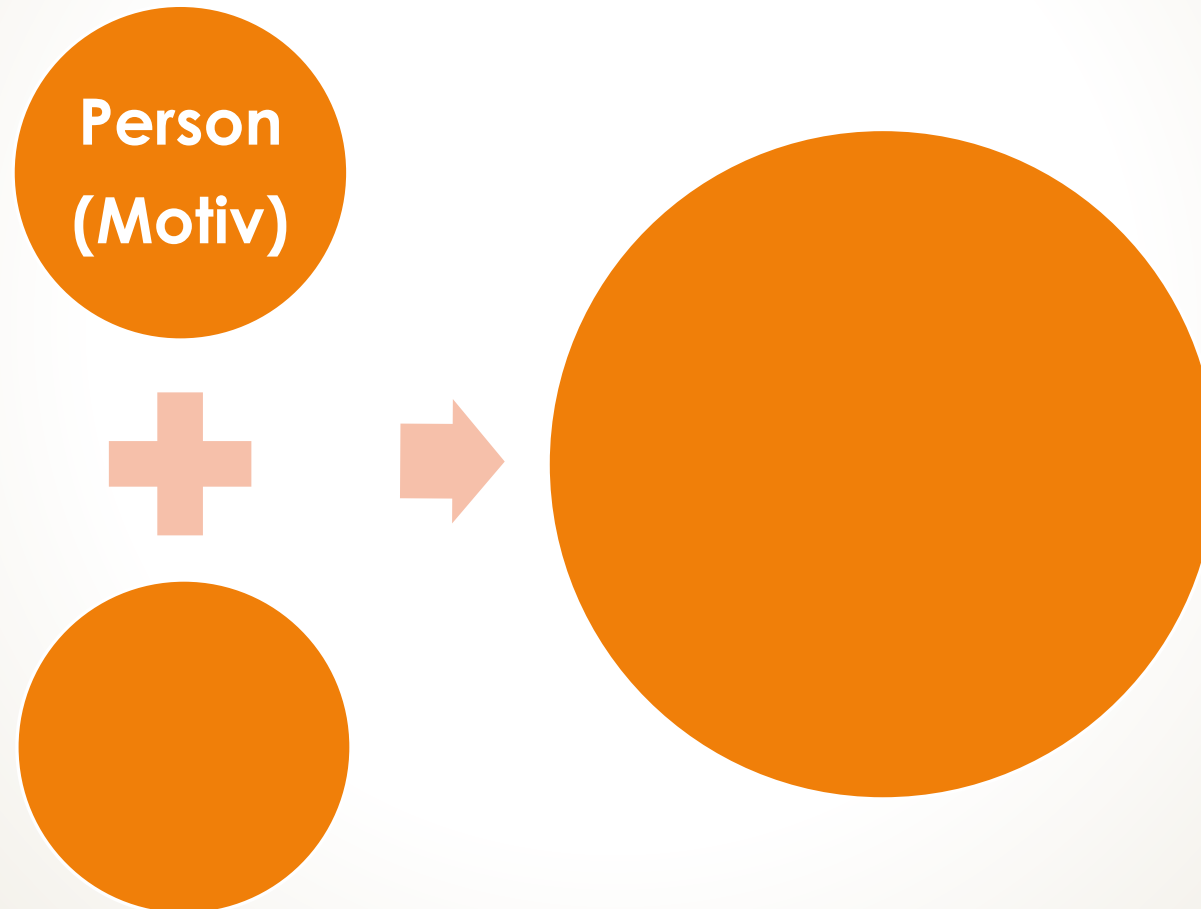


& das bin ich!

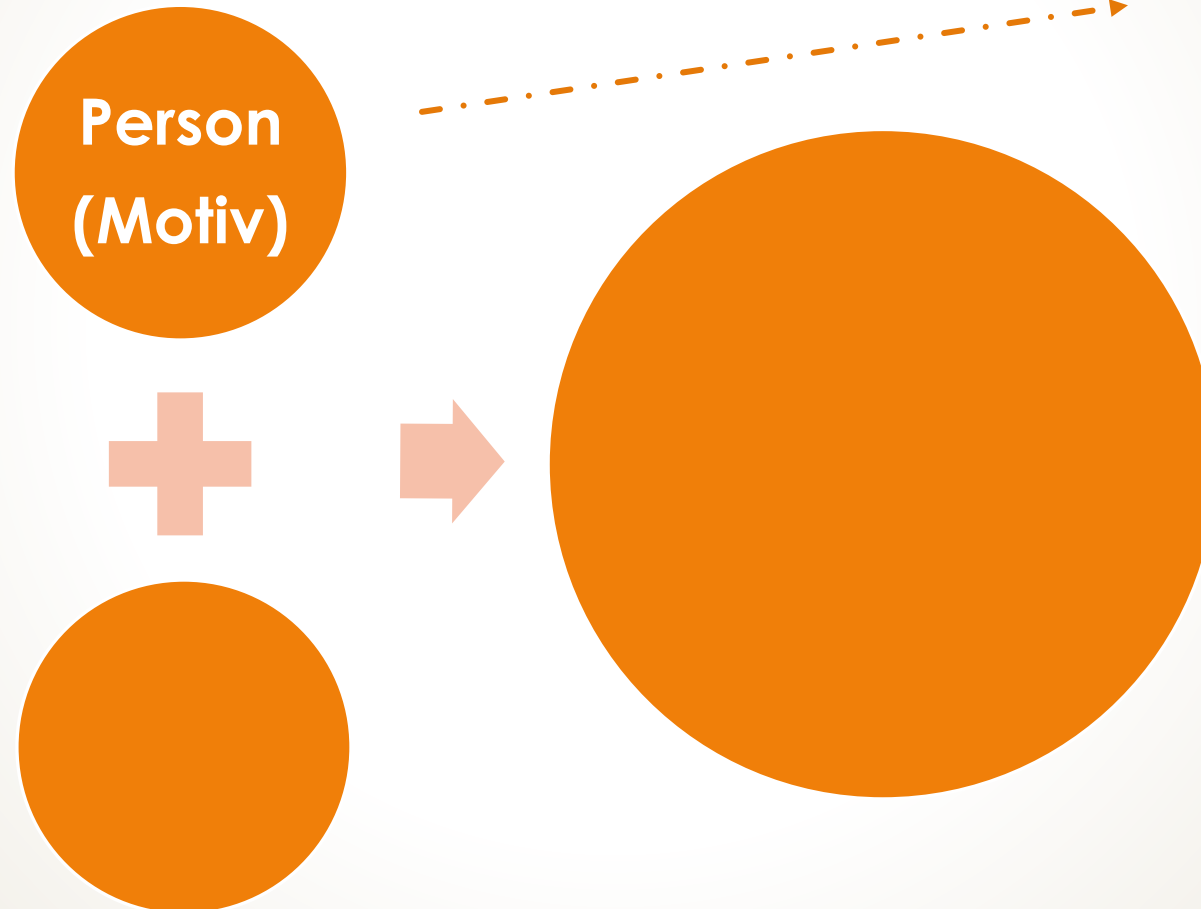
Anne Lenz (28)

- ▶ B.A. Sportwissenschaften
 - ▶ M.A. Sportpsychologie
 - ▶ Be-zertifizierte Erlebnispädagogin
 - ▶ Sportreferentin
-
- ▶ Aktuell:
 - ▶ Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Niedersachsen
 - ▶ Bewegungspotenzial (selbstständig)

Entstehung von Motivation



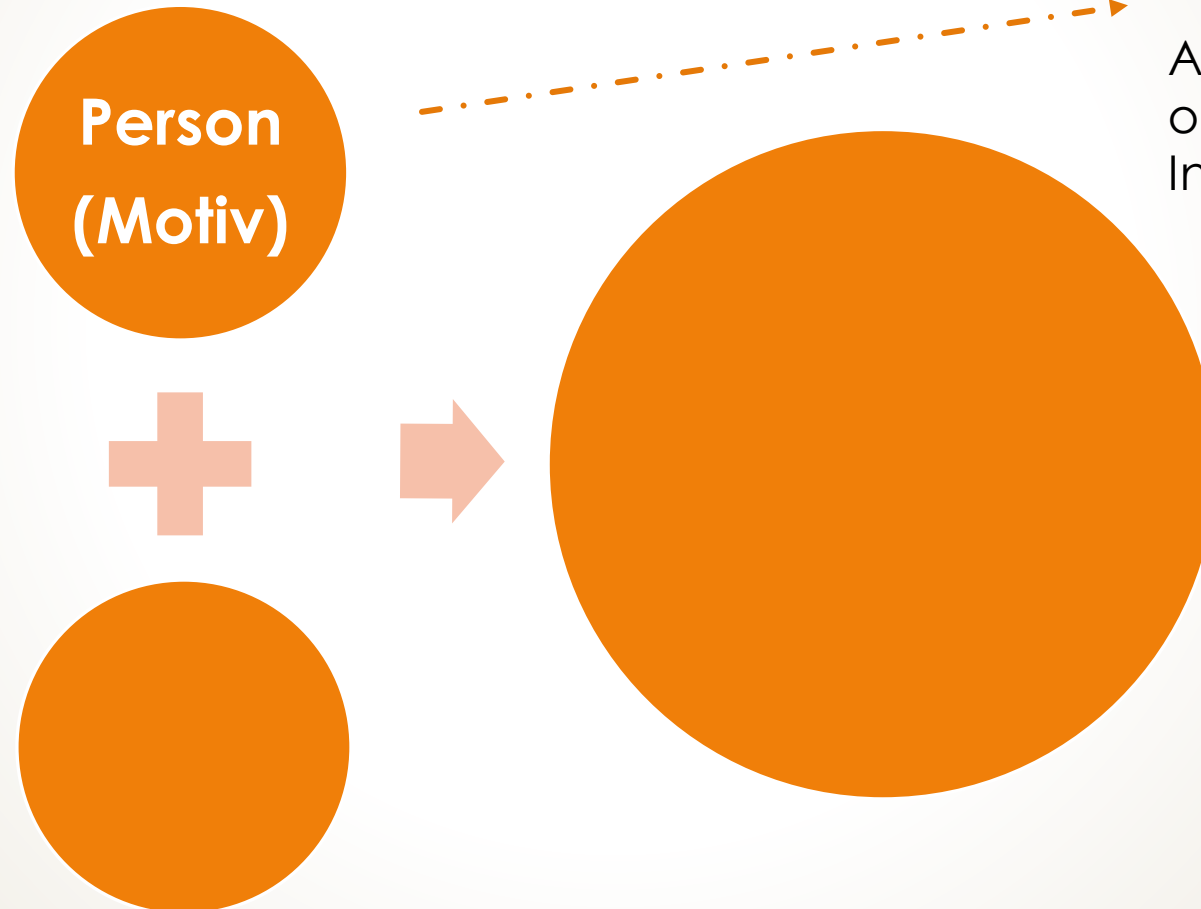
Entstehung von Motivation



= relativ stabiles
Persönlichkeitsmerkmal zum
Aufsuchen oder Meiden
ähnlicher Lebenssituationen.

Nicht beobachtbar!
Das WARUM?

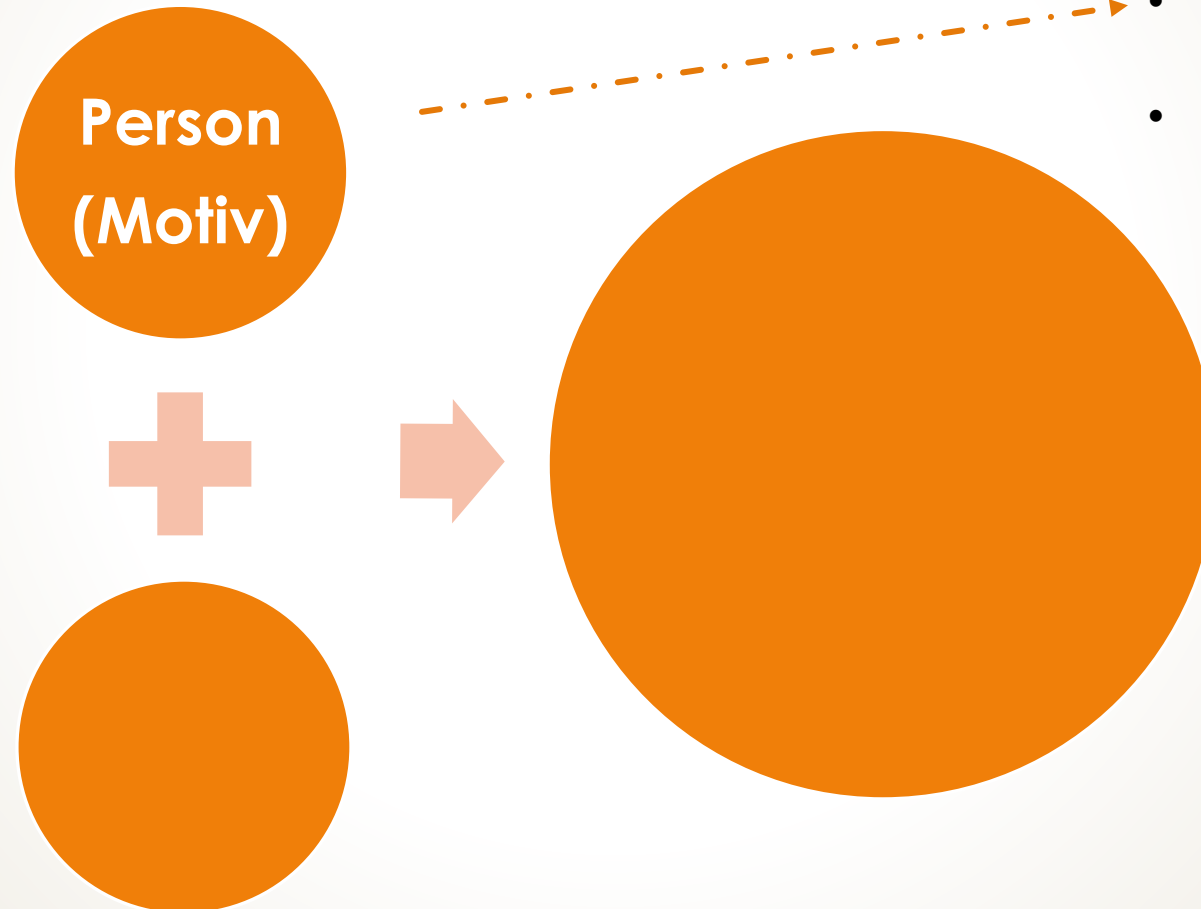
Entstehung von Motivation



Bsp.: Motiv = Gemeinschaft

Aufsuchen von Teamsportarten
oder Sportgruppen mit
Interaktion

Entstehung von Motivation



- WARUM geht ihr zum Sport?
- **WARUM kommen eure Sportler zum Sport?**
- Welche weiteren Motive gibt es?



Motive zum Sporttreiben

Motive zum Sporttreiben z.B.:

- ▶ Anschluss / Gemeinschaft
- ▶ Leistung
- ▶ Gesundheit
- ▶ Ästhetik/ Ausdruck
- ▶ Eindruck/ Bewegungsgefühl / Spiel
- ▶ Wagnis



Motive zum Sporttreiben

Durch ein Motiv werden bestimmte Situationen besonders attraktiv!

- ▶ Bsp: Leistungsmotiv – Wettkampfformen,...
- ▶ Bsp: Anschlussmotiv – Spiele mit Interaktion, Partnerübungen,...

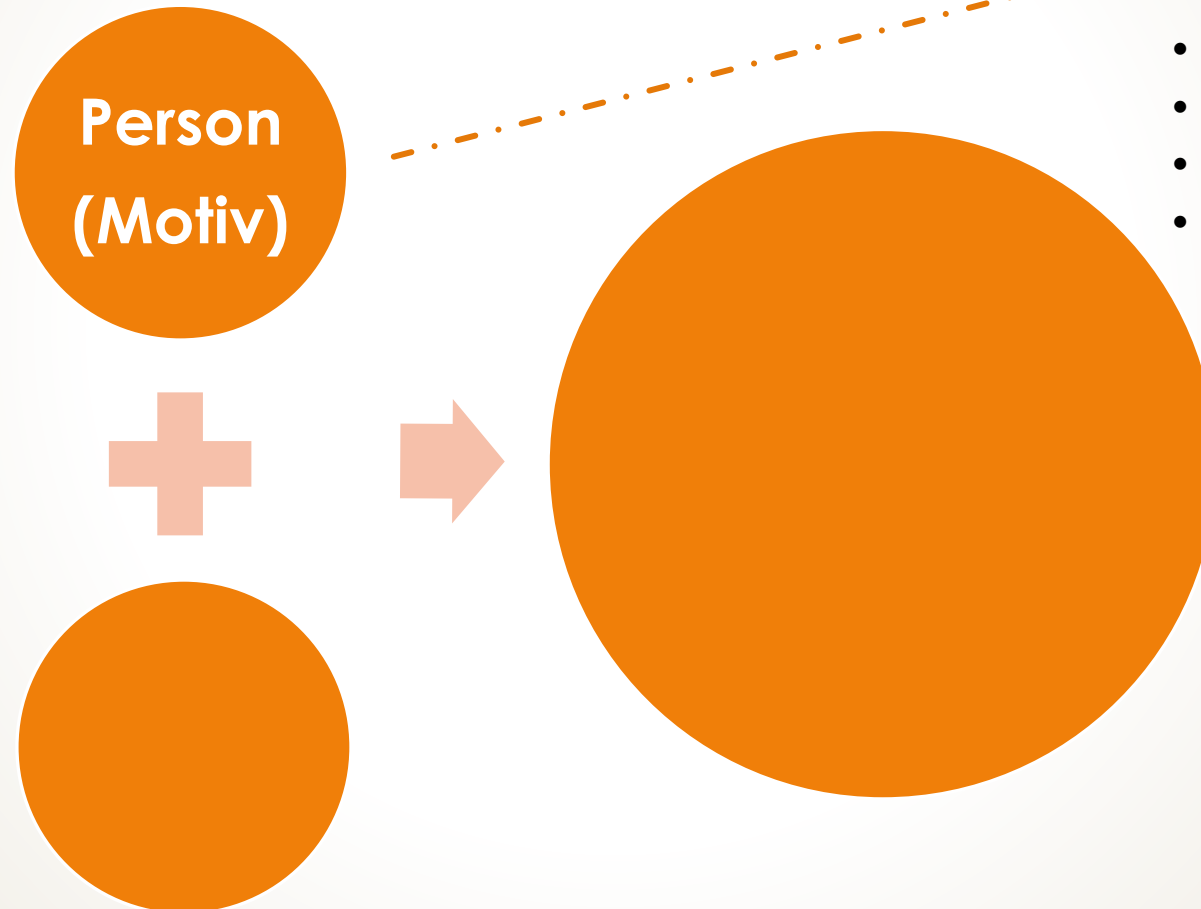
Durch welche Situationen wird euer Motiv besonders angeregt?



Sportmotive erkennen?!

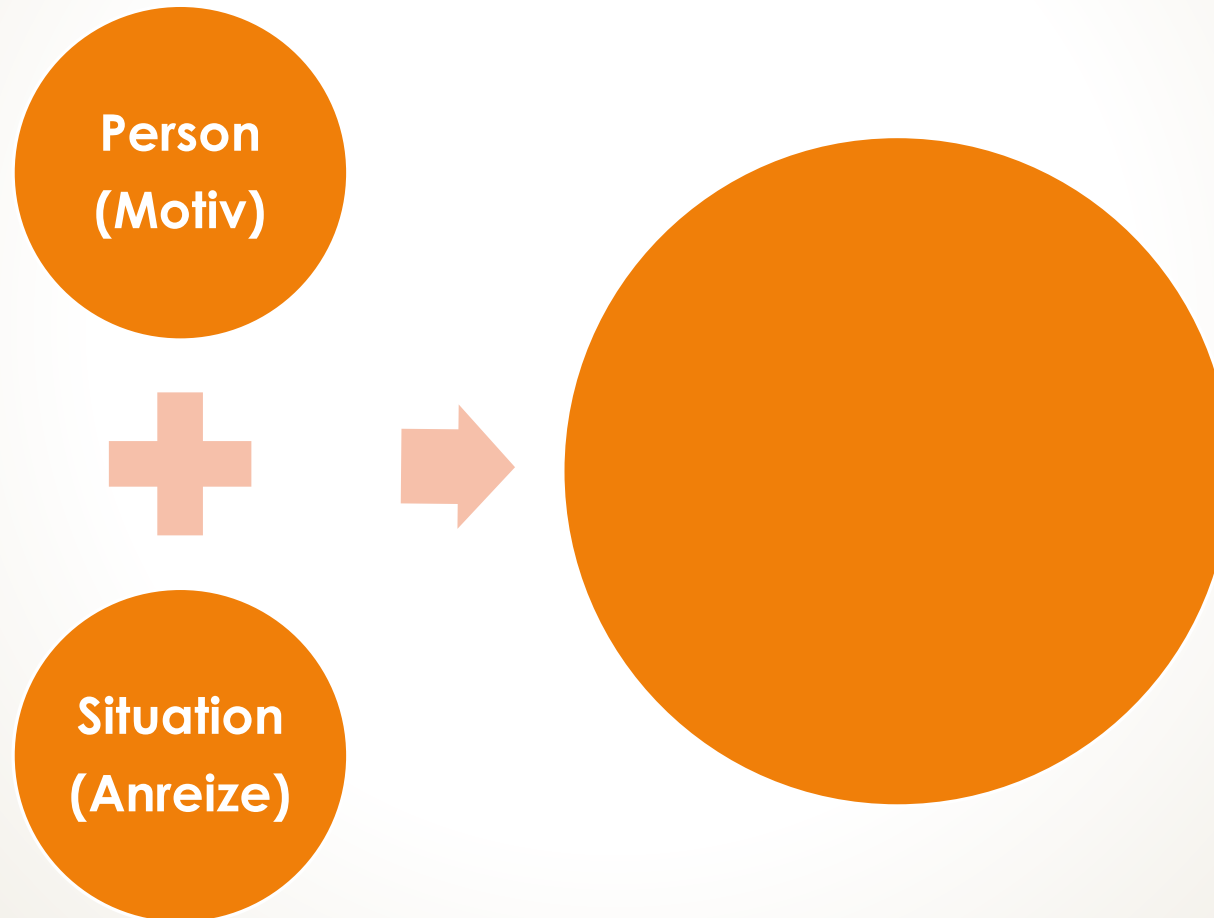
- ▶ Selbstreflexion (bewusst)
 - ▶ **Warum** gehe ich zum Sport?
- ▶ Anregung zur Selbstreflexion (bewusst)
 - ▶ **Warum** kommst du zum Sport?
- ▶ Feedback „Was war dein Highlight der Stunde?“ (Team, Einzel)
- ▶ Beobachtung
 - ▶ Motivation ist sichtbar
 - ▶ In welchen Situationen sind meine TN motiviert?

Entstehung von Motivation

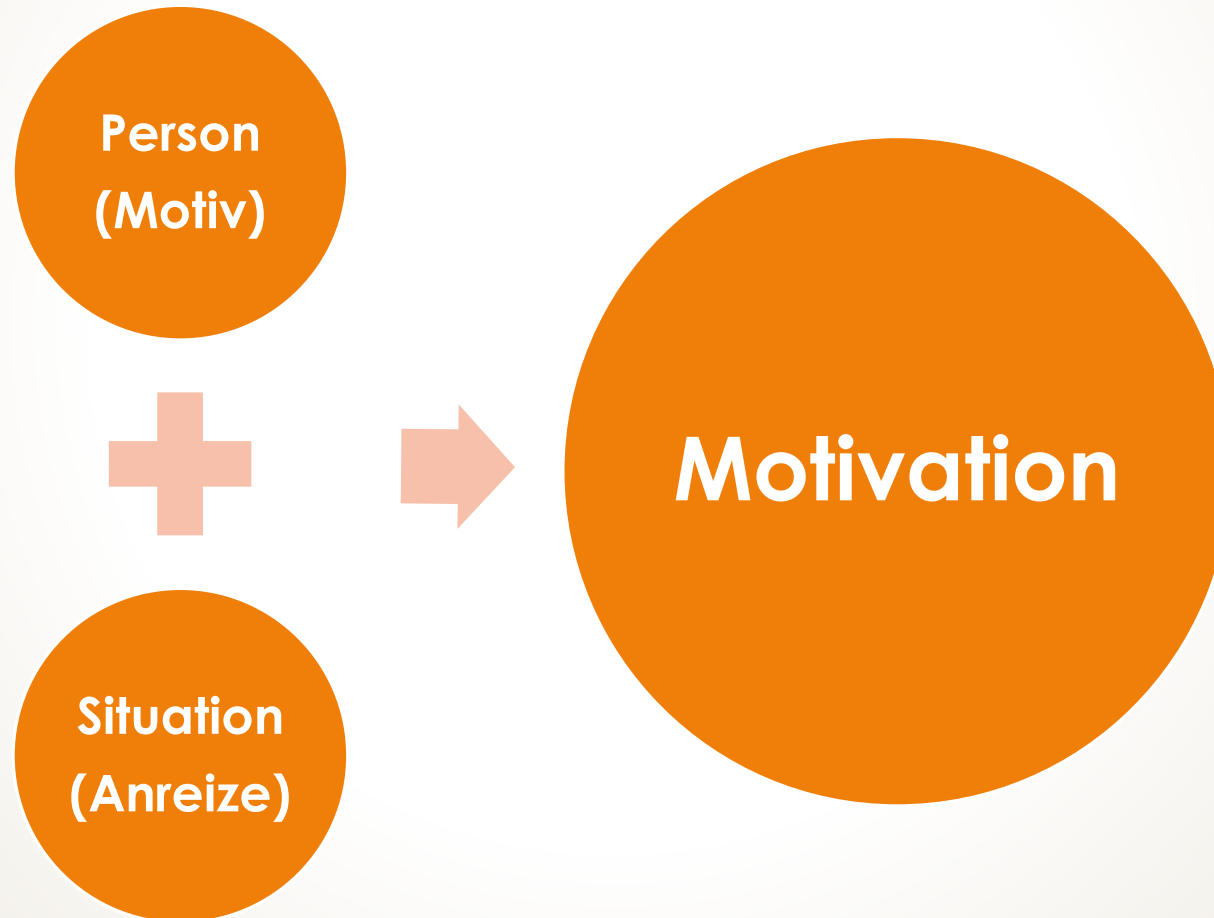


- Anschluss / Gemeinschaft
- Leistung
- Gesundheit
- Ästhetik/ Ausdruck
- Eindruck/ Bewegungsgefühl
- Wagnis

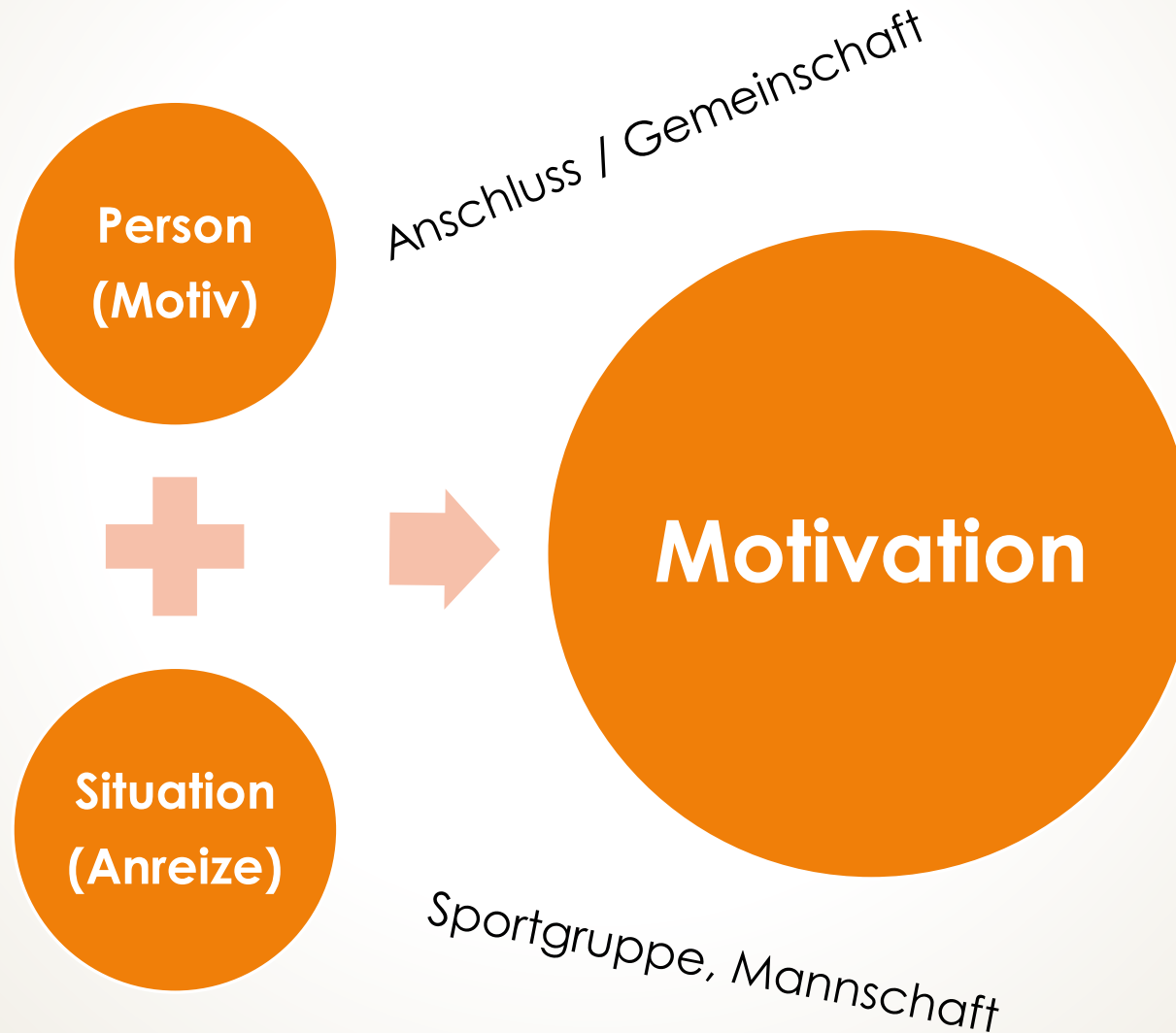
Entstehung von Motivation



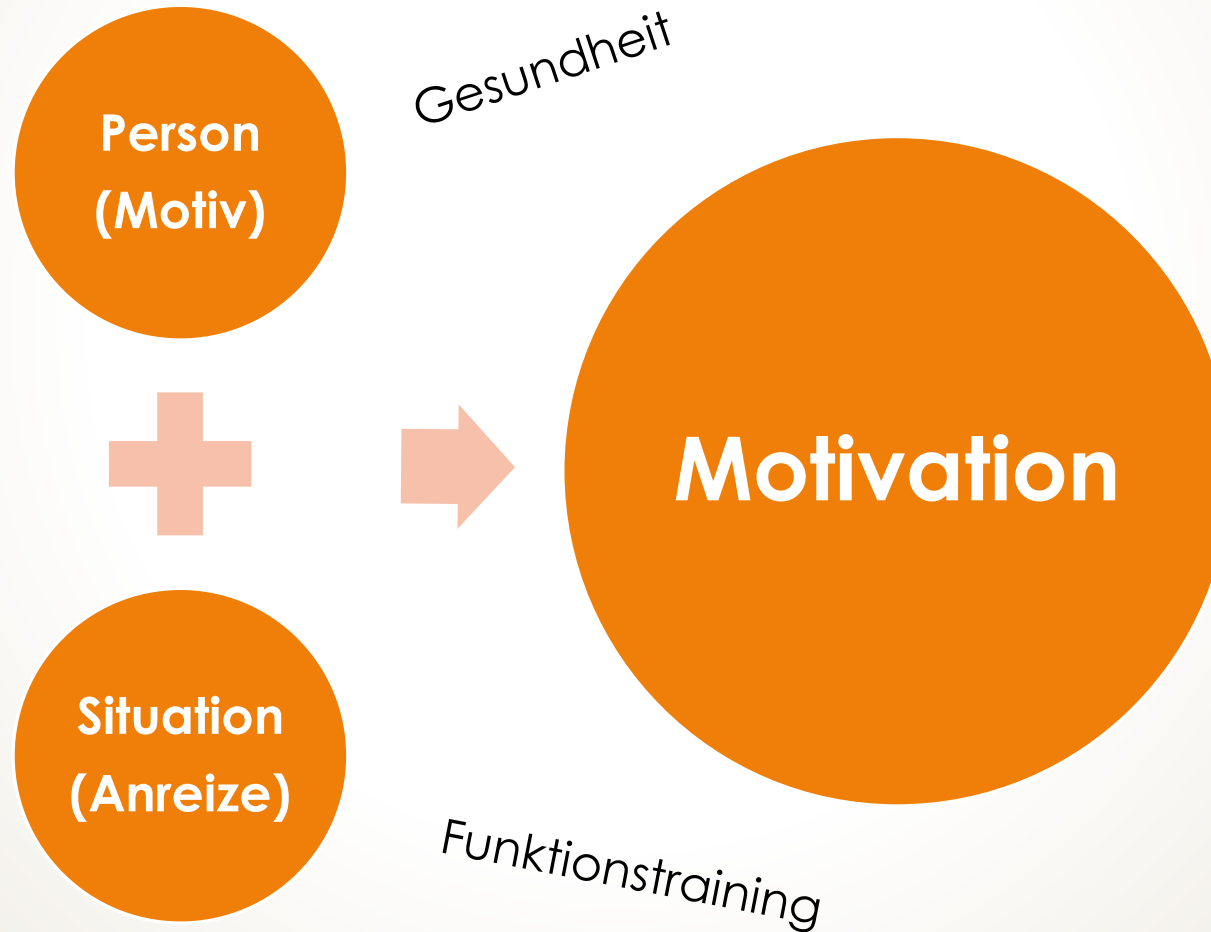
Entstehung von Motivation



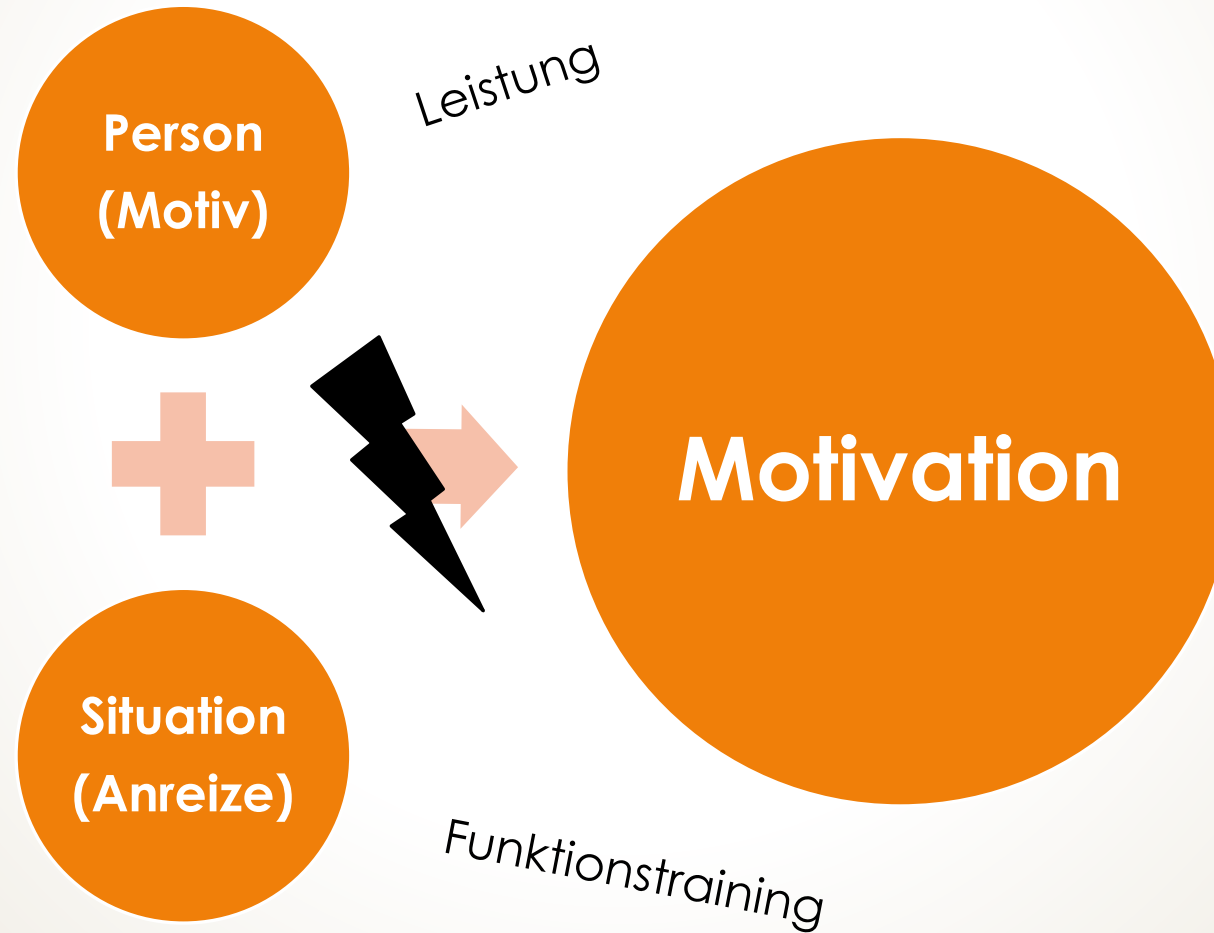
Entstehung von Motivation



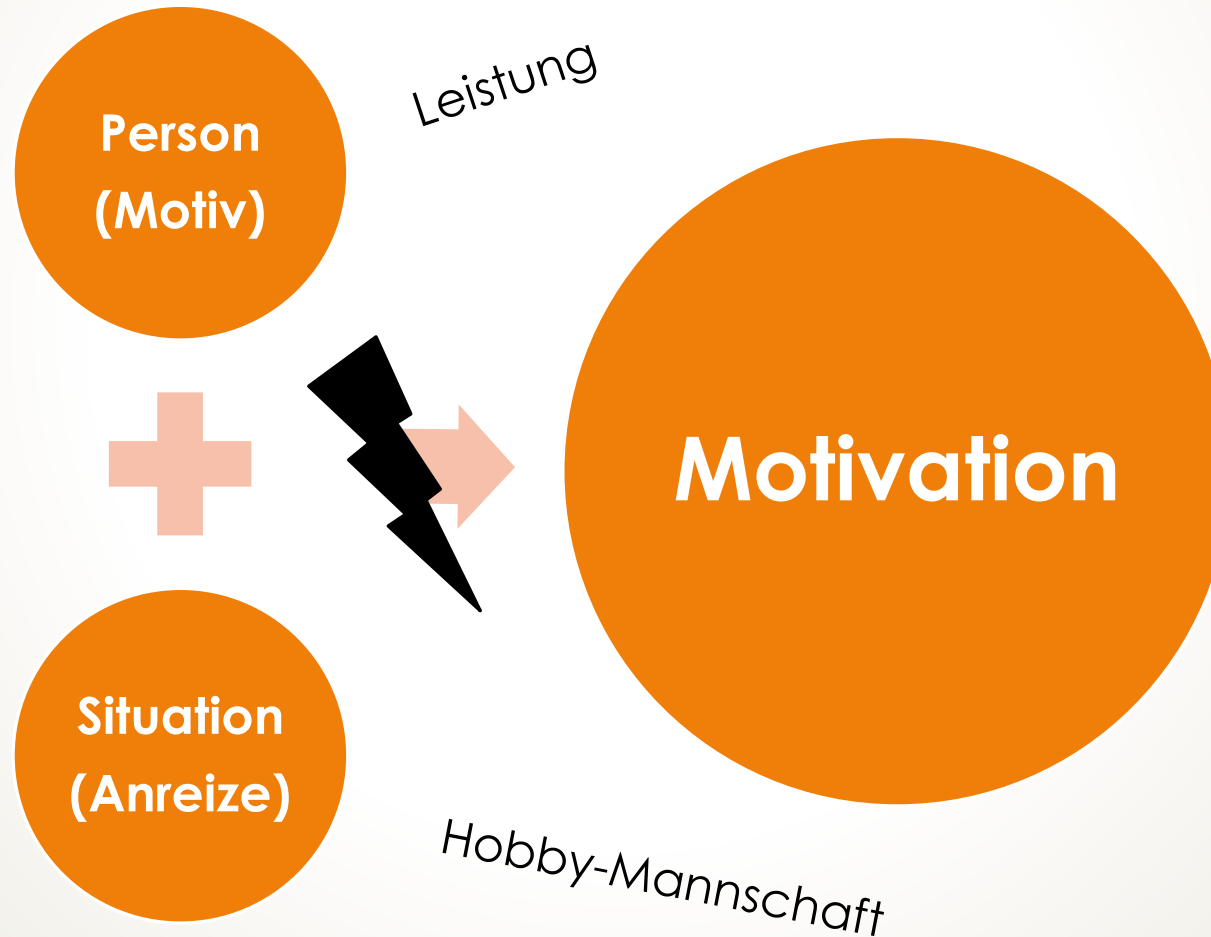
Entstehung von Motivation



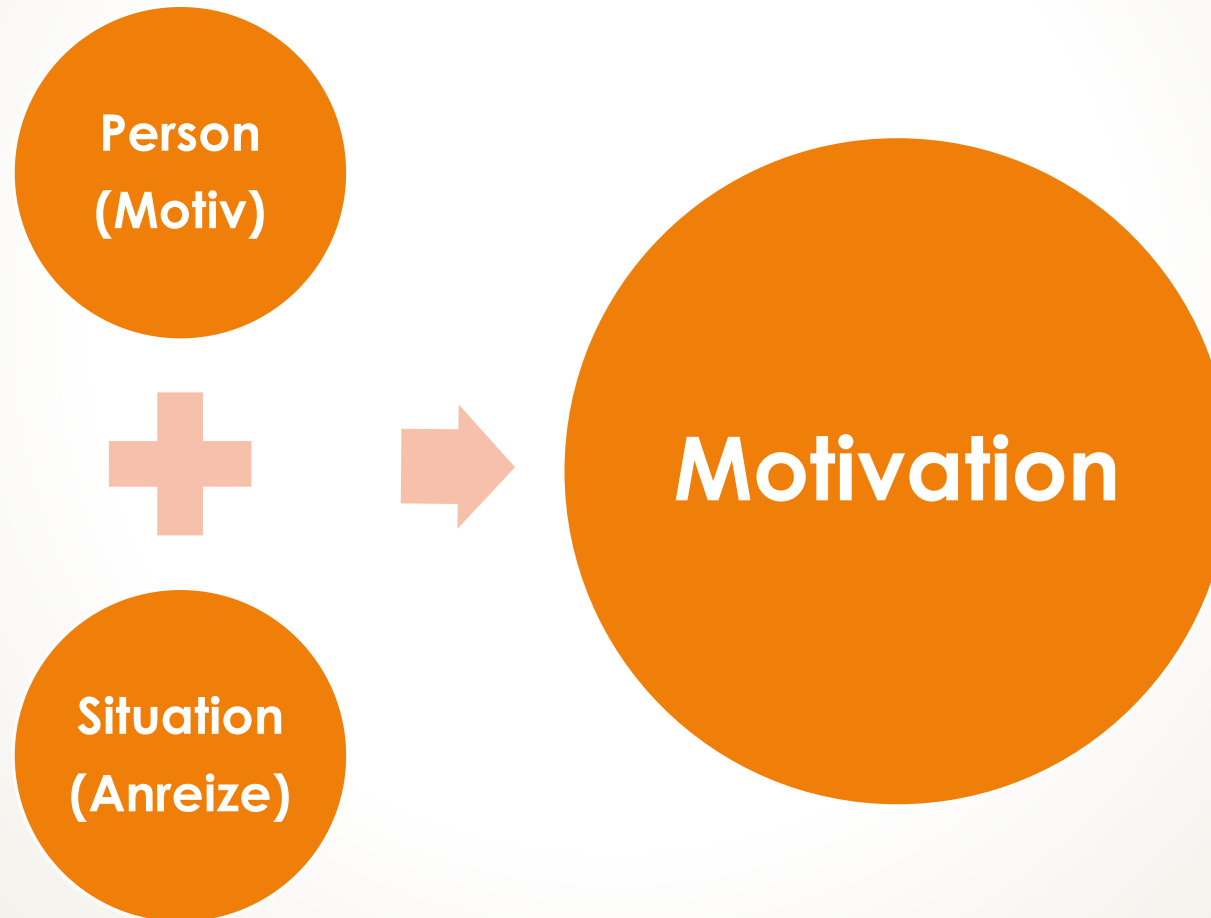
Entstehung von Motivation



Entstehung von Motivation



Entstehung von Motivation



**Passen eure
Trainingseinheiten
(Situationen) zu
den Motiven eurer
Sportler?**

Praxistipps



- ▶ In heterogenen Gruppen mehrere Motive in einer Breitensportstunde durch passende Situationen antriggern (**Vielfältige Inhalte**):
 - ▶ Kleines Wettkampfspiel (Leistung)
 - ▶ Soziale Erwärmung mit Interaktion (Anschluss /Gemeinschaft)
 - ▶ Cool Down mit Entspannung (Gesundheit)
 - ▶ ...
- ▶ **Ungeliebte Trainingsinhalte durch das Antriggern anderer Motive interessant machen:**
 - ▶ Z.B. Ausdauerinheit (Gesundheit, Ästhetik, Leistung) in Interaktionsformen (Gemeinschaft)



Motivation



„Aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand (Rheinberg, 2008).“



Motivation



„Aktivierende Ausrichtung des momentanen
Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten
Zielzustand (Rheinberg, 2008).“



Zwischenfazit 1

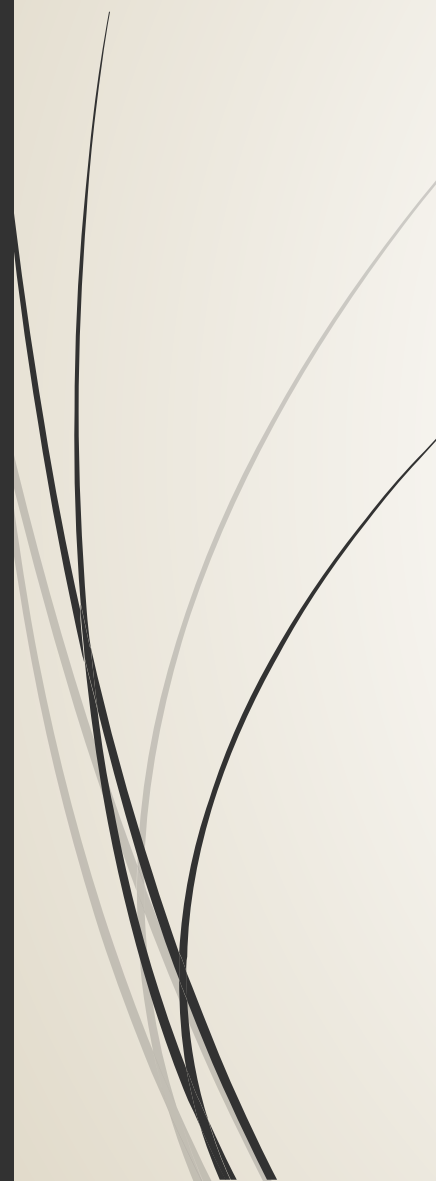


- ▶ Jeder Sportler hat sein/e eigenes/n Motiv/e zum Sporttreiben.
- ▶ Ein Sportler kann mehrere Motive haben.
- ▶ Ein Sportler kann unterschiedliche Motive für unterschiedliche Sportarten haben.
- ▶ **Das Motiv zum Sporttreiben kennen!**
- ▶ **Eine Situation finden (Sportler*in) bzw. Situation schaffen (Trainer*in), in der das Motiv angeregt wird und Motivation entsteht.**



Sichtbare Motivation?

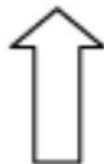
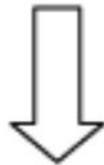
Woran erkenne ich jemanden, der sichtbar motiviert ist?



Motiviertes Verhalten	Unmotiviert Verhalten
Zielstrebig	Kein Ziel
Zeigt Emotionen	Wenig Emotionen / negative Emotionen*
Ausdauer	Schnelles Aufgeben
Anstrengungsinvestitionen hoch	Anstrengungsbereitschaft niedrig
Interesse	Desinteresse

+ Körperhaltung, Mimik, Gestik, verbale Äußerungen

Person
(Motive)



Situation
(potentielle
Anreize)

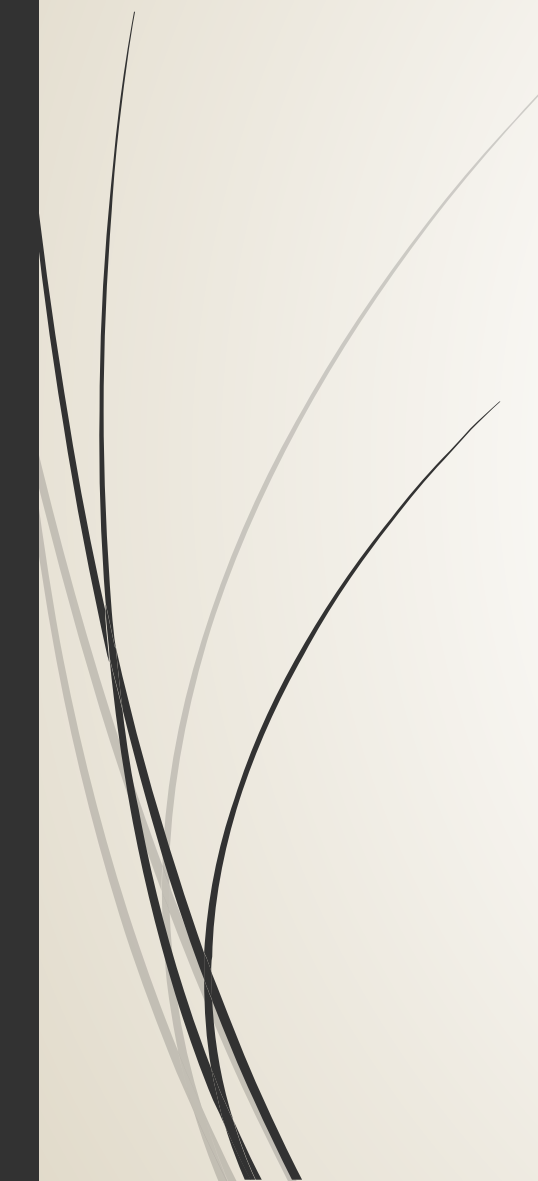


aktuelle
Motivation



Verhalten

sichtbar





Motivationsarten



Intrinsische Motivation

- Aufgabe wegen ihrer selbst Willen tun
- Selbstzweck
- Antrieb kommt von Innen
- „Spaß“



Motivationsarten



Intrinsische Motivation

- Aufgabe wegen ihrer selbst Willen tun
- Selbstzweck
- Antrieb kommt von Innen
- „Spaß“

Extrinsische Motivation

- Aufgabe als Mittel zum Zweck
- Antrieb kommt von Außen
- Aufgabe erfüllt einen Zweck z.B. Imponieren, Geld, keine Strafe,...

IN WELCHEN SPORTLICHEN SITUATIONEN
WART IHR EXTRINSISCH / INTRINSISCH
MOTIVIERT?



Wir können auch gleichzeitig extrinsisch und intrinsisch motiviert sein!



Intrinsische Motivation

Stärker!

Ausdauernder!

Verliert nicht den Reiz/ die Motivation bei Erfüllen von Zielen/
Erreichen des Zwecks!

Kommt von Innen.

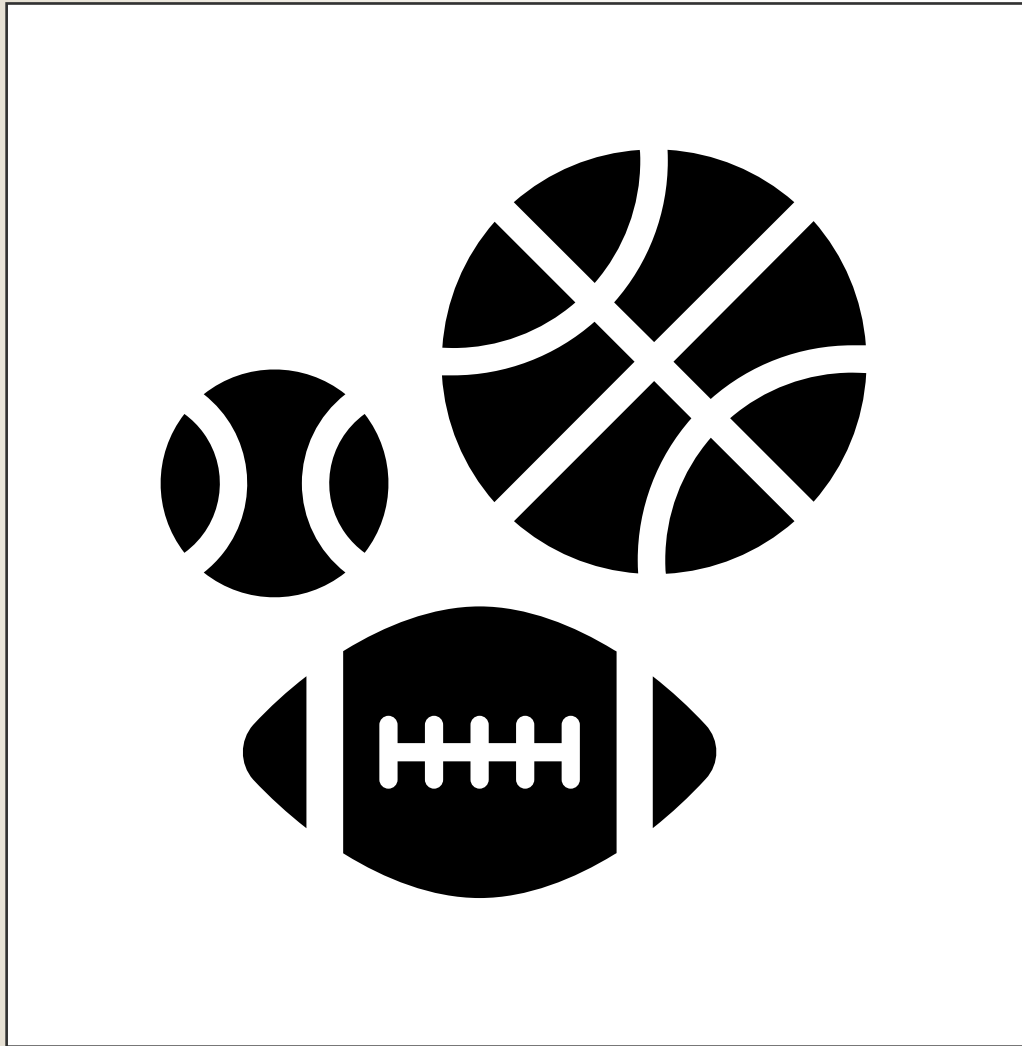
Muss nicht von außen stimuliert werden!





Zwischenfazit 2

- ▶ Motivation kann am Verhalten des Sportlers sichtbar/ beobachtbar sein
- ▶ Motivationsarten:
 - ▶ Intrinsisch: Aufgabe/ Tätigkeit mögen
 - ▶ Extrinsisch: Aufgabe als Mittel zum Zweck
- ▶ Intrinsische Motivation stärker



Selbstversuch!

Selbstversuch

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3	Aufgabe 4
Motivationskala			



Selbstversuch

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3	Aufgabe 4
Motivationskala	Punkte notieren Motivationskala		



Selbstversuch

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3	Aufgabe 4
Motivationskala	Motivationskala	Punkte notieren Motivationskala	



Selbstversuch

Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3	Aufgabe 4
Motivationskala	Motivationskala	Motivationskala	Realistischer Gegner? Zu wie viel % schlagbar? Punkte notieren Motivationskala





Selbstversuch

- ▶ Gleiche Aufgabe, aber Motivationslevel beeinflusst durch AufgabenSTELLUNG (Einfluss: Trainer*in)
- ▶ Kein externes Anfeuern und trotzdem hohe Motivation!
- ▶ Je konkreter **das Ziel**, desto höher die Motivation!
- ▶ Je **realistischer** das Ziel, desto höher die Motivation!
 - ▶ Unter- noch Überforderung senken den Motivationsgrad!
 - ▶ Herausfordernd aber schaffbar !
 - ▶ Praxishinweis: realistische Zielsetzung für jeden TN; innere Differenzierung durch ÜL
- ▶ Aufgabenorientierung Aufg. 3
- ▶ Wettkampforientierung Aufg. 4



Zielorientierung

aufgabenorientiert

- Bezugsnorm: eigene Fähigkeiten
- Erfolg: Bewältigung eigener Aufgabe, Kompetenzgewinn, eigene Fähigkeiten verbessern

Aufgabe 3 (Selbstversuch)

wettbewerbsorientiert

- Bezugsnorm: Vergleich mit anderen
- Erfolg: andere übertreffen

Aufgabe 4 (Selbstversuch)

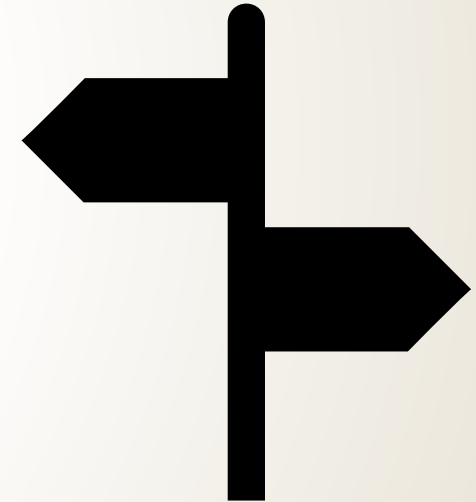


Zielsetzung im Sport



Funktion von Zielen

- **steigert die Motivation**
- lenken unsere Aufmerksamkeit und unser Handeln
- mobilisieren Energie und Anstrengungsbereitschaft
- erhöhen das Durchhaltevermögen
- unterstützen die Entwicklung Lösungsstrategien





Zwischenfazit 3

- ▶ Ziele bewusst & konkret setzen
 - ▶ Inhaltlich
 - ▶ Zeitlich
 - ▶ Einzelpersonen & / oder im Team
 - ▶ Individuell herausfordernd und schaffbar (innere Differenzierung)
- ▶ Aufgabenorientierung vs. Wettkampforientierung
- ▶ ÜL kann durch die AufgabenSTELLUNG eine motorische Aufgabe motivierend und demotivierend anleiten.
- ▶ Hohe Motivation auch ohne Anfeuern von außen möglich!



Das Prognosetraining

- ▶ Kleingruppe suchen
- ▶ Motorische Aufgaben überlegen: „Wie viel/e XY schaffst du in 1 min?“

Umsetzung:

1. Selbsteinschätzung notieren: z.B. 10 Liegenstützen in 1 min
2. Zeit nehmen & Übung ausführen
3. Ergebnis überprüfen und Punkte geben
 - a. Ergebnis = 10, TN bekommt 10 Punkte
 - b. Ergebnis > 10, TN bekommt 10 Punkte
 - c. Ergebnis < 10, TN bekommt 0 Punkte

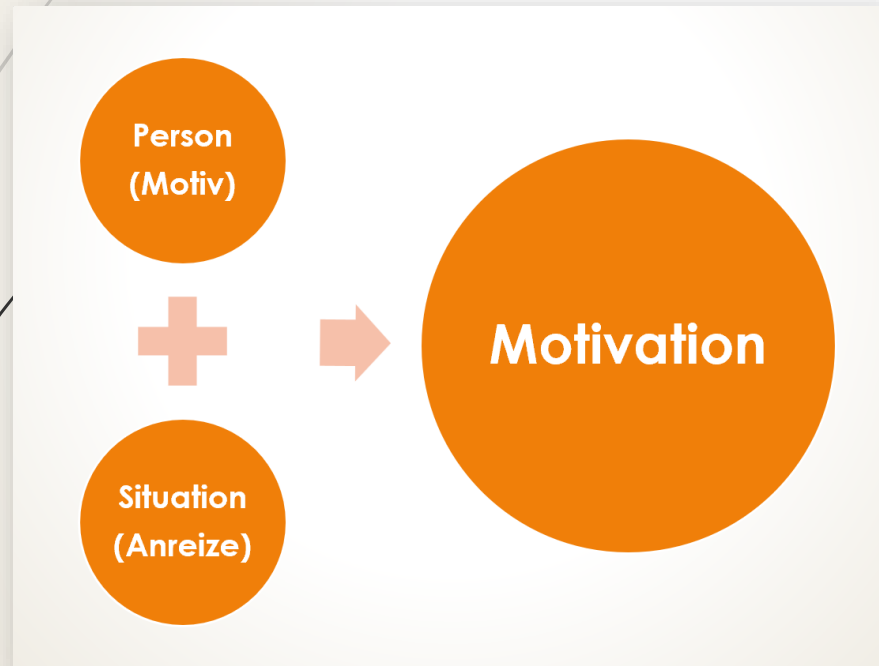


Das Prognosetraining

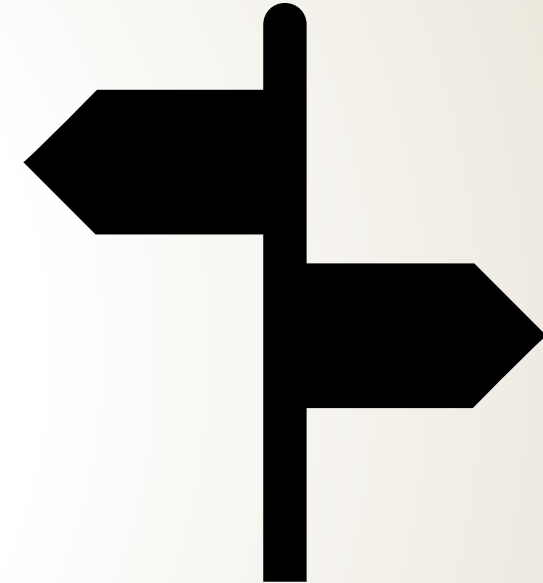
Vorteile:

- ▶ Selbsteinschätzung lernen
- ▶ Direktes Feedback durch das Ergebnis
- ▶ Individuell passendes Trainingsniveau durch eigene Zielstellung
- ▶ Einführung in eigene Zielsetzung
- ▶ Umgang mit selbstauferlegten Zielen (Druck)
- ▶ Als Wettkampfnahes Training anwendbar
- ▶ Umgang mit Emotionen (Freude/Ärger) nach Ergebnissichtung
- ▶ Sportartspezifisch anwendbar
- ▶ Für jede Altersgruppe
- ▶ Motivierende Trainingsform durch integriertes Zielsetzungstraining

Zusammenfassung



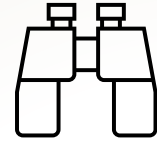
Intrinsische Motivation fördern



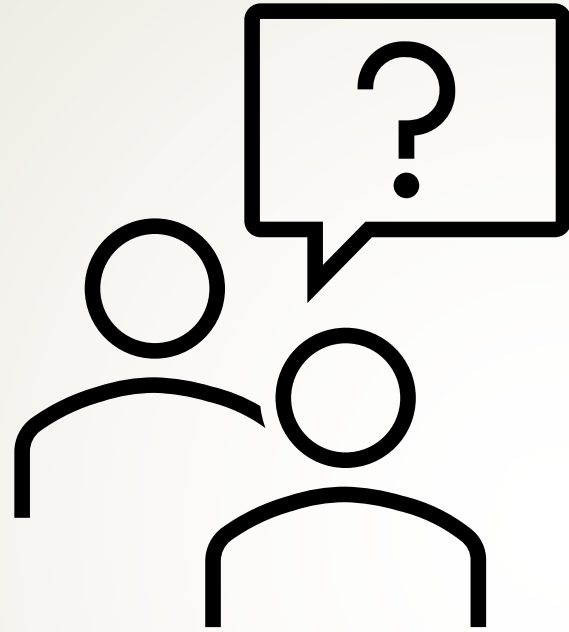
Extrinsische Motivation fördern



Ausblick



- Wie BLEIBE ich langfristig motiviert?
- Wie beuge ich Motivationslöcher präventiv vor?
- Wie komme ich aus einem Motivationsloch wieder raus?



Offene Fragen

Abschlussreflexion

- Das nehme ich heute für mich mit...





Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Anne Lenz
B.A. Sportwissenschaften
M.A. Sportpsychologie
Erlebnispädagogin
Sportreferentin