



# Project DITEAM12

## Diverse and Inclusive teams for children under 12

Kompetenz für Trainer\*innen:  
Kinder motivieren



designed by Freepik from Flaticon



# Was wirst du heute lernen?



- Wie motiviert man Kinder?
- Warum benötigt man die Fähigkeit Kinder zu motivieren?
  - Wie profitieren Kinder, Eltern und Trainer\*innen von dieser Kompetenz?
- Wie kann diese Kompetenz erarbeitet und erreicht werden?



# Worum geht es bei dieser Kompetenz?

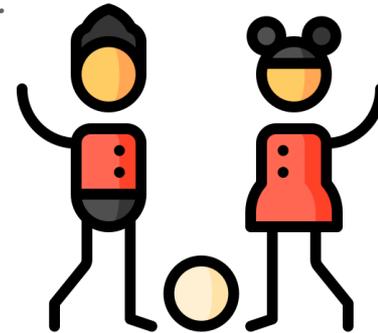
Kinder motivieren

## Definition

## Motivation

...ist als der Grund oder die Gründe definiert, warum man auf eine bestimmte Art handelt oder reagiert.

...betrifft interne Prozesse, die dem Verhalten Energie, Richtung und Bestimmtheit verleihen.



designed by Freepic from Flaticon

Reeve, 2018



# Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Kinder motivieren

## Hintergrund

**Extrinsische Motivation:** beschreibt ein Verhalten, das gezeigt wird, um externe Belohnungen zu erhalten oder um eine Bestrafung für das Nicht-tun oder für anderes Verhalten zu vermeiden.

**Intrinsische Motivation:** Die Motivation, etwas zu tun, kommt aus dem Inneren des Individuums, weil die Tätigkeit an sich für das Individuum befriedigend ist.

☒ Trainer\*innen sollten sich sowohl mit intrinsischer, als auch die extrinsischer Motivation auskennen und sich bewusst sein, dass Trainer\*innen sowohl die extrinsische, als auch die intrinsische Motivation direkt und/oder indirekt beeinflussen können.



# Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Kinder motivieren

## Hintergrund

**Beispiel für extrinsische Motivation:** Ein Junge nimmt an sportlichen Aktivitäten teil (ohne sich zu beschweren), weil seine Eltern ihm für den nächsten Tag sein Lieblingsdessert versprechen, wenn er teilnimmt, ohne sich darüber zu beschweren oder darüber zu diskutieren, ob er wirklich teilnehmen muss.

**Beispiel für intrinsische Motivation:** Ein Junge nimmt an sportlichen Aktivitäten teil, weil er die Aktivität selbst mag (laufen, einen Ball werfen usw.) und Teil der Mannschaft sein möchte.

☒ Gleiche Handlung in den Beispielen (Teilnahme an einer sportlichen Aktivität), aber unterschiedliche Form der Motivation (externe Belohnung vs. interne Motivation).



- Warum brauchen wir eine hohe Motivation? Wie können Kinder von dieser Kompetenz profitieren?

### Warum ist es wichtig Kinder zu motivieren?

- Mangelnde Motivation kann dazu führen, dass Teilnehmer\*innen unregelmäßig am Sportunterricht teilnehmen oder sogar mit dem Sport aufhören.

- Die intrinsische Motivation von Kindern beginnt bereits in einem sehr frühen Alter. Eine Belohnungskultur im Sport und darüber hinaus hat sich jedoch als erfolgreich erwiesen. Belohnungen können anerkennende Worte des Trainers oder der Trainerin für die Leistung, das Verhalten, die Anstrengung und/oder die Ausdauer des Kindes sein. Der Trainer oder die Trainerin kann einem Kind während des Spiels die Führung überlassen und ihm die Aufgabe geben, jedes Kind zu belohnen.

- Manche Kinder neigen eher dazu, bei Aufgaben aufzugeben, die sie nicht innerhalb weniger Versuche bewältigen können. ☒ Daher sind motivierende Worte wichtig, die sich auf andere Aspekte als den Erfolg konzentrieren (z. B. auf Durchhaltevermögen, Verhalten oder Aufwand).



- Warum brauchen wir eine hohe Motivation? Wie können Kinder von dieser Kompetenz profitieren?

### Warum ist es wichtig Kinder zu motivieren?

- Ein\*e Trainer\*in, der oder die das Kind motiviert, ist notwendig, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass das Kind teilnimmt und dass die Eltern die sportliche Aktivität langfristig unterstützen. Kleine Kinder sind von ihren Eltern abhängig, und wenn die Eltern die Teilnahme nicht unterstützen, werden sie ihr Kind nicht teilnehmen lassen.
- Ein\*e Trainer\*in, der oder die das Kind motiviert, kann einer der Hauptgründe sein, warum das Kind an sportlichen Aktivitäten teilnehmen möchte.
- Ein\*e Trainer\*in, der oder die das Kind motiviert, kann eine Person sein, zu der das Kind aufschaut und die als Vorbild dient.
- Die Motivation wirkt sich auf das Selbstvertrauen des Kindes aus und unterstützt somit die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten.



# Worum geht es bei dieser Kompetenz?

## Kinder motivieren

**Warum könnte es einen Unterschied machen, ob man ein Kind mit oder ohne Behinderung motivieren möchte?**

- Ein Kind mit einer Behinderung könnte eine negative Einstellung zu sich selbst haben [ein Kind ohne Behinderung auch, aber Kinder mit einer Behinderung sind dafür anfälliger] (Hylton & Totten, 2013).
- Ein Kind mit einer Behinderung ist anfälliger für Niederlagen in traditionellen Sportarten. Es könnte schwieriger sein, das Kind mit Behinderung zu motivieren als ein Kind ohne Behinderung, da die intrinsische Motivation bei behinderten Kindern geringer ist als bei Kindern ohne Behinderung (Mooney, 2021).



- Warum brauchen wir diese Kompetenz? Wie können Kinder, Eltern und Trainer\*innen von dieser Kompetenz profitieren?

Kinder mit einer Behinderung motivieren

- Es ist wichtig, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und ihre Teilnahme an sportlichen Aktivitäten zu fördern.
- Eine im Rahmen des DITEAM12-Projekts durchgeführte Studie (Kanfer et al., 2021) ergab, dass die Zahl der Kinder mit einer Behinderung, die an Sportprogrammen teilnehmen, eher gering ist ([\(20210319-DITEAM12\\_report\\_final\\_2021\\_ERI\\_clean.pdf\)](#) ([scholaempirica.org](#)))

→ Steigerung der Motivation könnte ein Schlüsselement sein, um langfristig mehr Kinder mit einer Behinderung in sportliche Aktivitäten einzubeziehen.

→ motivierende und motivierte Trainer\*innen beeinflussen die Emotionen und Gefühle des Kindes und werden wahrscheinlich die Motivation des Kindes erhöhen.

→ Trainer\*innen könne somit den Eltern einiges abnehmen, da die Eltern oft die externen Antreiber sind, wenn das Kind unmotiviert ist. Das Kind wird eher den Wunsch äußern, an der Sportaktivität teilzunehmen, wenn der Trainer oder die Trainerin eine motivierende und motivierte Person ist.



# Wie können Trainer\*innen jedes Kind auf eine passende Art motivieren?

## Schritt 1 – Theorie –

• Strategien zur positiven Zuwendung und angemessenen Kommunikation mit Kindern anwenden

- ☒ Trainer\*innen sollten jedes Kind gleich behandeln, motivieren, Aufmerksamkeit schenken und mit ihm kommunizieren, allerdings mit individuell auf das Kind zugeschnittenen Methoden.
  - ☒ Jedes Kind braucht einen individuellen Zugang. Für einige Kinder mag es wichtig sein, für ihr soziales Verhalten belohnt zu werden, während es für andere wichtiger sein mag, für ihre Ausdauer belohnt zu werden.
  - ☒ Es ist die Aufgabe der Trainer\*in, den passendsten Weg zu finden, um auf das Kind zuzugehen und es zu motivieren.
- ☒ Positive Zuwendung bedeutet in diesem Kontext, dass der Fokus auf den Ressourcen des Kindes liegt, nicht auf seinen oder ihren Defiziten.



# Wie können Trainer\*innen jedes Kind auf eine passende Art motivieren?

## Schritt 1 – Praxis –

Integriere Rollenspiele und Spiele, um Kommunikation, Lob und positive Rückmeldung an die Kinder zu unterstützen.

Bitte die Kinder um Feedback, z. B. "Was gefällt dir am besten an dieser Sportstunde?", um ihre Motivation herauszufinden.

Finde Mittel und Wege, um auf unmotivierte Kinder zuzugehen und sie dazu zu bringen, Freude und Erfolg bei sportlichen Aktivitäten zu erleben.

☒ Trainer\*innen müssen unterschiedliche Definitionen von Erfolg schaffen; jedes Kind sollte Erfolg erleben.

### **Beispiele, wie Kinder durch die Worte von Trainer\*innen Erfolg erleben können:**

"Du hast bei der Aufgabe nicht aufgegeben und hast es 15 Minuten lang versucht. Das ist großartig." (Erfolg durch ausdauerndes Verhalten)

"Du hast Alex, Sandra und Moses während des Spiels den Ball zugeworfen. Du hast es geschafft, alle deine Mitspieler in das Spiel einzubeziehen. Toll!" (Erfolg im Sozialverhalten)



# Wie kann diese Kompetenz erlernt werden?

## Schritt 2

Lege den Fokus auf positive Erfahrungen im  
und durch Sport für Kinder

### 10 goldene Regeln

1	<b>Kind im Fokus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• höre dem Kind zu</li><li>• Fokus auf den Bedürfnissen des Kindes (nicht der Eltern)</li></ul>
2	<b>ganzheitlich</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entwicklung des Kindes als Menschen an erster Stelle, nicht nur als Sportler*in</li><li>• nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten</li></ul>
3	<b>inklusiv</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bediene alle Ebenen an Fähigkeiten und Motivation</li><li>• kein Einheitsbrei für alle</li><li>• diverses Training für diverse Kinder</li></ul>
4	<b>Spaß und Sicherheit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau positiver Beziehungen, eines angenehmen und fürsorglichen Klimas, sodass Kinder immer wieder zurückkommen</li></ul>
5	<b>Priorität auf Freude am Sport, nicht Lernerfolg</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nur ein kleiner Teil der Kinder wird zum Spitzensportler, aber alle haben das Potenzial, gesunde und aktive Erwachsene zu werden.</li></ul>



# Wie kann diese Kompetenz erlernt werden?

## Schritt 2

Lege den Fokus auf positive Erfahrungen im  
und durch Sport für Kinder

### 10 goldene Regeln

6	Fokus auf grundlegenden Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"><li>• junge Kinder müssen grundlegende motorische Fähigkeiten erwerben und lernen, wie man Spiele spielt</li></ul>
7	Eltern einbeziehen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eltern sind nicht der Feind, sondern die größte Ressource. Kommunikation ist von großer Bedeutung</li></ul>
8	Planung	<ul style="list-style-type: none"><li>• kurz-, mittel- und langfristige Ziele und einen Endpunkt anvisieren ist wichtig.. Wer nicht plant, plant zu scheitern.</li></ul>
9	unterschiedliche Lernmethoden	<ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche Lehrstrategien können in verschiedenen Lern- und Entwicklungsphasen unterschiedliche Zwecke erfüllen</li></ul>
10	Wettkampf für Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Format und Atmosphäre von Wettbewerben sind auf den Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt und berücksichtigen ihre Bedürfnisse. Wettbewerbe können ein Motivator sein.</li></ul>



# Wie können Trainer\*innen jedes Kind auf eine adäquate Art motivieren?

## Schritt 3

Während sich ein Kind vielleicht auf seine Stärken konzentrieren möchte, möchte sich ein anderes Kind vielleicht in dem Bereich verbessern, in dem es seine Defizite sieht.

Die Herausforderung für Trainer\*innen besteht darin, herauszufinden, was das Kind möchte und braucht, um ein hohes Motivationsniveau für das Kind zu erreichen.

Daher kann das Wissen, wann man sich auf Stärken und/oder Schwächen des Kindes konzentrieren sollte, ein Faktor für die Förderung der Motivation des Kindes sein.



# Aktivitäten

## Übung 1.

*Ein kleines Mädchen teilt dem Trainer am Ende der Stunde mit, dass sie nicht mehr an den Kursen teilnehmen möchte, ihre Eltern aber wollen, dass sie jede Woche hierher kommt.*

- ✘ *Wie kann der Trainer angemessen reagieren?*



# Aktivitäten

## Übung 1. Lösungsvorschläge

- Lass das Mädchen erzählen; optional: Stelle ihr Fragen für weitere Informationen
- Bitte das Mädchen, mindestens einen Aspekt zu nennen, der ihr an der Sportaktivität gefällt
- Frag das Mädchen, was ihre Motivation war, mit der sportlichen Aktivität anzufangen, und (optional) ob dies immer noch ihre Motivation ist
- Frag das Mädchen, ob es weiß, was seine Motivation erhöhen würde (z. B. mit einem bestimmten Kind in derselben Mannschaft zu sein, mit weniger Regeln zu spielen usw.)



# Aktivitäten

## Übung 2

*Ein kleiner Junge erzählt dem Trainer am Ende der Sparteinheit, dass er nicht so gut ist wie seine Mitschüler und dass der Unterricht keinen Spaß mehr macht. Er will nicht mehr mitmachen.*

☒ *Wie kann der Trainer angemessen reagieren?*



# Aktivitäten

## Übung 2. Lösungsvorschläge

- Lass den Jungen erzählen; optional: Stelle Fragen, um mehr über seine Gefühle zu erfahren
- Versuche herauszufinden, warum der Junge denkt, dass er nicht so gut ist wie seine Mitschüler. Bitte ihn, die spezifische Aufgabe/Fähigkeit zu benennen, an die er denkt.
- Lege gemeinsam mit dem Jungen den Schwerpunkt auf verschiedene Formen des Erfolgs, wie Ausdauer, Teamfähigkeit usw.
- Sage dem Jungen, wo du seine Stärken siehst und worin er gut ist.



# Aktivitäten

## Übung 3.

*Wie kann eine Trainerin ein Kind motivieren, das...*

- 1. ...der Trainerin sagt, dass die Aufgabe zu schwer ist und keinen Spaß macht?*
- 2. ...der Trainerin sagt, dass es lieber etwas anderes machen möchte?*
- 3. ...regelmäßig abgelenkt ist und sich auf andere Dinge konzentriert?*



# Aktivitäten

## Übung 3. Lösungsvorschläge

1. *mach dem Kind die eigenen Fortschritte bewusst ("Du hast dich schon so enorm verbessert)); gib dem Kind eine ähnliche, aber leichtere Aufgabe*
2. *sag dem Kind, dass bald die nächste Aufgabe kommt. Lobe das Kind für seine Ausdauer und motiviere es, noch etwas länger durchzuhalten("Das hast du super gemacht, aber kannst du dich noch für drei weitere Versuche auf diese Aufgabe konzentrieren?")*
3. *Gib dem Kind eine Aufgabe, bei der es sich nur für kurze Zeit konzentrieren muss. Gib ihm das Gefühl, dass du ihm Aufmerksamkeit schenkst und kommuniziere mit ihm nach der Aufgabe oder vor dem nächsten Versuch.*



# Aktivitäten

## Schaffe positive Erfahrungen im und durch Sport – Wie?

- Erläutere bitte 3 verschiedene Ansätze oder Beispiele zur Schaffung positiver Erfahrungen im und durch Sport. Hier ist ein Beispiel:

*Der Trainer passt die Aufgabe für die Kinder so an, dass jedes Kind Erfolg hat. Zum Beispiel ist jedes Kind in der Lage, ein Tor zu schießen, weil der Trainer die Entfernung zwischen Schuss und Tor an die individuellen Fähigkeiten des Kindes angepasst hat.*

*[Hinweis: beachte die 10 goldenen Regeln]*

# Aktivitäten



Überlege und schreibe bis zu fünf Gründe auf, warum ein Kind motiviert sein könnte, Sport zu treiben?

## Hilfestellung - mögliche Fragen:

- Woher kommt die Motivation, Sport zu treiben?
- Was ist die Motivation, Sport zu treiben?
- Warum sollte ein Kind keinen Sport treiben wollen?
- Ist Motivation stabil? Erläutere.

# Aktivitäten [Lösung]



## Gründe, warum ein Kind Sport treibt

Why do we exercise?	What is behind the motivation?	Example:
Fun, enjoyment	Intrinsic motivation	A child spontaneously does sports – they play football or learn judo out of sheer enjoyment
Personal challenge	Flo	A child can get “in the zone” when the sport optimally challenges their skill
Forced to do so or asked to do so by their parents	External regulation	A child does sports because their parents tells them to do so
Accomplish a goal	Goal	A child wants to win a championship
Health benefits	Value	A child does sport because he wants to be healthy
Inspiration	Possible self	A child watches a famous person (e.g. Cristiano Ronaldo) and wants to play football
Pursuit of a standard of excellence	Achievement strivings	A child runs track to be the fastest amongst hi/hers peers
Satisfaction from a job well done	Competence	A child masters a complex sport step by step and makes progress while feeling more confident (e.g. judo)
Good mood	Positive affect	A child is happy when playing a sport
Alleviate guilt	Introjection	A child plays a sport because he/she doesn't want to be excluded from friends
Relieve stress	Personal control	A child plays football after school
Hang out with friends	Relatedness	Playing sports is a social event for a child to enjoy time with friends



# Erfolgreiche Praxisbeispiele

## Erfolgreiche Praxisbeispiele für diese Kompetenz

- “How to motivate children: Science-based approaches for parents, caregivers, and teachers”  
[How to Motivate Children: Science-Based Approaches for Parents, Caregivers, and Teachers \(harvard.edu\)](#)  
→ obwohl dieser Artikel der Harvard Universität nicht spezifisch Trainer\*innen als Zielgruppe nennt, können die vorgestellten Strategien im Sport von Trainer\*innen genutzt werden.
- Das folgende Video zeigt Rollstuhlbasketball und zeigt Motivation und Freude der Kinder: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)
- Die Anpassung einer Sportart an Kinder mit besonderen Bedürfnissen kann ihre Motivation steigern. Bitte höre dir die Interviews mit den Kindern im Video an: [Sense Rugby an inclusive sport for kids with disabilities - YouTube](#)
- “Motivating kids in sport - What is wrong with them?” [iCoachKids: Motivating Kids In Sport](#)  
I coach kids - Diese weltweite Coaching-Bewegung zielt darauf ab, kindgerechte Sportumgebungen für sichere Entwicklungserfahrungen für jedes Kind zu schaffen.



# Überlegen/Handeln!

- Was können Trainer\*innen machen, um der Situation mit dem jungen Mädchen (aus Übung 1) vorzubeugen ?
- Was können Trainer\*innen machen, um der Situation mit dem Jungen (aus Übung 2) vorzubeugen ?



# Überlegen/Handeln!

## Lösungsvorschläge

Was können Trainer\*innen machen, um der Situation mit dem jungen Mädchen(aus Übung 1) vorzubeugen ?

- Sprich regelmäßig mit Eltern und dem Kind über die Motivation jedes einzelnen Kindes (getrennte Gespräche mit Kind und Elternteil(en))
- Achte auf die Motivation jedes Kindes und sprich mit den Kindern, die unmotiviert erscheinen, bevor sie sich an dich wenden

Was können Trainer\*innen machen, um der Situation mit dem Jungen (aus Übung 2) vorzubeugen ?

- erarbeite zusammen mit den Kindern, was Erfolg bedeutet und betone, dass es verschiedene Formen und Bereiche von Erfolg gibt, in denen Kinder beim Sport erfolgreich sein können.
- betone nicht die Leistung als wichtigste Form des Erfolgs, sondern Ausdauer, Verhalten, Anstrengung, Durchhaltevermögen und/oder Sozialverhalten



# Überlegen/Handeln!

- Überlege dir Indikatoren, die dir als Trainer\*in Auskunft über den Erfolg deiner Motivationsmethoden geben.
- Schau dir das Video über Rollstuhlbasketball auf den Folien zu "erfolgreiche Praxisbeispiele" an. Was macht dieses Sportprogramm erfolgreich? Warum sind die Kinder hoch motiviert?
- Schau dir das Video über Sense-Rugby aus den "erfolgreiche Praxisbeispiele" -Folien an. Welche Strategien wendet der Interviewer an, um die Motivation der Kinder zu steigern?



# Weiterführende Literatur

- [How to Motivate Your Young Athlete to Get Better | ACTIVEkids](#)
- Ciocan, D. M., Milon, A., & Mareş, G. (2017). Study Regarding the Motives of Children Participation in Sport Activities. In C. Ignatescu, A. Sandu, & T. Ciulei (eds.), Rethinking Social Action. Core Values in Practice (pp. 159-168). Suceava, Romania: LUMEN Proceedings <https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.15>
- John, J. Spencer, "A Positive Approach: Training Coaches to Build a Positive Motivational Climate" (2012). UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1468. <http://dx.doi.org/10.34917/3553640>
- [Sport Australia | Sport Australia](#)
- Wellbeing for Children: Motivation: [Wellbeing For Children: Motivation - YouTube](#)
- In diesem Video sprechen Kinder über die gründe, warum sie Sport treiben: [Kids Talk Sport: What do you love about sport? - YouTube](#)



# Weiterführende Literatur

- Dieser Artikel umfasst eine Stichprobe älterer Kinder mit einer geistigen Behinderung (12-16 Jahre) und untersucht ihre Motivation zur Teilnahme am Sport:  
Pozeriene J, Adomaitiene R, Ostaseviciene V, Reklaitiene D & Kragniene I (2008): Sport participation motivation of athletes with intellectual disabilities. *Sportas* 3 (79), 69-75.
- Die folgende Website bietet eine Vielzahl von Ressourcen für Kinder und Erwachsene mit einer Behinderung. Ein Artikel lautet: "Wie man Kinder mit Behinderungen motiviert": [How to Motivate Kids with Disabilities](#)
- In der folgenden Studie werden sowohl die Hindernisse als auch die Hilfestellungen für die Beteiligung von Jugendlichen dargestellt, einschließlich der Rolle der Motivation:  
Shields N & Synnot A (2016): Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr.* 16:9.
- Die folgende Diskussion befasst sich unter anderem mit Motivation zur Bewegung bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen: [Encouraging Movement and Exercise For Children With Special Needs - YouTube](#)



# Was hast du gelernt?

1. Erkläre den Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation
2. Erkläre, wie Trainer\*innen die Motivation des Kindes positiv beeinflussen können
3. Nenne einige Gründe, warum Kinder motiviert sein könnten, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Wie könnten Trainer\*innen auf diese Gründe reagieren und Teilnahme fördern?



# Quellen

<https://icoachkids.eu> accessed on 06.05.2021

<https://developingchild.harvard.edu/> accessed on 06.05.2021

Hylton, K. & Totten, M. (2013). Developing 'sport for all': Addressing inequality in sport. In: K. Hylton (ed.) Sport development: Policy, process and practice. Abingdon: Routledge, pp.37-79.

Kanfer S., Linares Gaustad T., Batista Espinosa F., Pastor J., Dumon D., Schomöller A., Veldin M., Peras I. Havrdova E., Bilanova T., Gonzalez Pineda M.D. & Fernandez Medina M. (2021). Current state of inclusion in sports clubs: [20210319-DITEAM12\\_report\\_final\\_2021\\_ERI\\_clean.pdf](#) ([scholaempirica.org](#))

Mooney, M. (2021). Motivation in disabled schoolchildren: [Motivation in disabled schoolchildren - BelievePerform - The UK's leading Sports Psychology Website/](#) accessed on 20.05.2021

Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons