



Projekt DITEAM12

Diverse and Inclusive teams for children under 12

MOTIVATION – verstehen und
nutzen





Was wirst du heute lernen?

- Was ist Motivation?
 - Definition
 - Erklärung
 - Gründe für die Motivation, Sport zu treiben
 - Beobachtung
- Wozu brauchen wir Motivation?
 - Wie profitieren Kinder, Eltern und Trainer*innen von dieser Kompetenz?
- Wie kann diese Kompetenz erarbeitet und erreicht werden?
 - Beispiele für das Verhalten von Eltern
 - Zielsetzung



Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Definition Motivation

Motivation betrifft innere Prozesse, die dem Verhalten Energie, Richtung und Ausdauer verleihen.

Motivationsforschung möchte zwei Fragen beantworten:

Was
verursacht
Verhalten?

Warum
variiert die
Intensität des
Verhaltens?



Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Motivation erklärt

Bedürfnispyramide nach Maslow

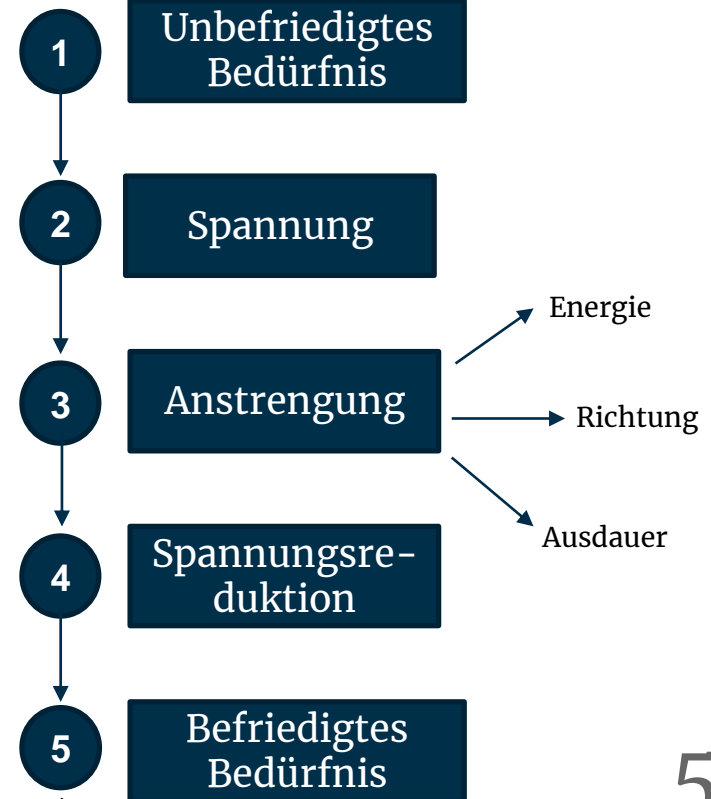




Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Motivation erklärt

Prozess der Motivation





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	Flow	A child can get “in the zone” when the sport optimally challenges their skill
Forced to do so or asked to 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

Tabelle 1.
mögliche Gründe, warum ein Kind Sport treibt



Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Arten von Motivation

AMOTIVATION

INTRINSISCH
E
MOTIVATION

EXTRINSISCHE
MOTIVATION



Worum geht es bei dieser Kompetenz?

Motivation beobachten

Verhalten

- Mühe
- Ausdauer
- Wahl
- Wahrscheinlichkeit der Antwort
- Gesichtsausdrücke
- Körpersprache

Engagement

- Emotionen
- Kognition

Selbstauskunft

- Gespräch
- wissenschaftliche Indikatoren

Reeve (2018)



Aktivitäten

Aktivitäten um *Motivation* besser zu
verstehen

[Aktivität 1]



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

Hilfestellung - Fragen:

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



[Aktivität 2]

Woran würdest du erkennen, dass dein Kind nicht motiviert ist, die Sportart zu treiben, für die es angemeldet ist?

HILFESTELLUNG – Fokus auf:

- Verhalten
- Engagement
- Selbstauskunft





- Warum brauchen wir eine hohe Motivation? Wie können Eltern, Kinder und Trainer*innen von dieser Kompetenz profitieren?

- Schlüsselfaktor für jedes Verhalten
- Hilft, das Interesse des Kindes am Sport von klein auf zu entwickeln
- Eltern sind die Vorbilder des Kindes und besonders wichtig für die Motivation zum Sport
- Motivation für Sport führt zu wichtigen Entwicklungen von:
 - Selbstwertgefühl
 - Soziale Fähigkeiten
 - Bewegungskompetenz
 - Gesunder Lebensstil



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 1

Positives verbales Feedback geben

- Positives Lob ruft adaptive Formen der Motivation hervor
- *"Ich habe gesehen, dass du heute beim Training sehr gut gearbeitet hast."*
- *"Du hast den Ball heute gut im Griff gehabt und deine Mitspieler ins Spiel einbezogen."*



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 2

Verstärkung durch Verhalten

- Mittel zur Belohnung von gewünschten Ergebnissen im Sport
- "Ich habe gesehen, dass du dich wirklich darauf konzentrierst, deine Fähigkeiten als Judoka zu verbessern, also werden wir dir einen neuen Kimono kaufen."
- "Da deine Mannschaft heute gut gespielt hat, gehen wir zur Feier des Tages in deine Lieblingseisdiele."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 3

Autonomiefördernder Erziehungsstil

- Bedeutet, Interesse für das Kind zu zeigen und Gespräche mit dem Kind über seinen Sport führen.
- "Welche neue Fähigkeit hast du heute beim Training gelernt?"
- "Es ist deine Entscheidung, ob du weiterhin Fußball spielen möchtest, und ich werde deine Entscheidung unterstützen."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 4

Fokus auf die Beziehung zwischen Kind und Eltern

- Bedeutet, dass Eltern eine positive Beziehung zum Kind innerhalb und außerhalb des Sports haben.
- "Ich freue mich darauf, dich am Sonntag im Spiel zu sehen"
- "Wenn du über das Spiel sprechen möchtest, dann tu das bitte".
- "Wenn du ein Problem in Bezug auf deinen Sport oder irgendetwas in deinem Leben hast, kannst du immer zu mir kommen."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 5

Fachwissen über die Sportart des Kindes
haben

- Wissen über die Sportart des Kindes zeigen.
- "Der Trainer hat mir gesagt, dass sich dein Spiel verbessert hat, aber du musst deine Verteidigung verbessern."
- "Diese Woche findet ein professioneller Judo-Wettbewerb statt. Willst du hingehen und sehen, wie sie den Kibisu Gaeshi ausführen?"



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 6

Tolerant sein und Toleranz zeigen

- Toleranz gegenüber dem Kind zeigen und keine negativen Reaktionen auf einen Fehler oder eine Niederlage zeigen.
- "Du und ich können beide wütend sein über das, was heute im Spiel passiert ist, aber das Wichtigste ist, dass du deine Fähigkeiten entwickelst und Spaß hast.
- "Ich bin nicht wütend, dass du in dem Spiel einen Fehler gemacht hast. Ich bin sogar stolz auf dich und darauf, wie du danach damit umgegangen bist. Ihr habt nicht aufgehört, es zu versuchen."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 7

Elterliche Unterstützung

- Materielle und emotionale Unterstützung
 - Persönliche Begleitung des Kindes zum Training oder Spiel.
 - *"Ich fahre dich zum Training und freue mich darauf, Zeit mit dir zu verbringen."*
- Uneingeschränkte Unterstützung
 - Bedingungslose Unterstützung unabhängig von den Ergebnissen der Spiele/des Trainings.
 - *"Es ist mir egal, wie gut du spielst, ich will nur sehen, dass du Spaß hast und werde dich unterstützen."*
- Zusehen – Zuschauen
 - Zu den Übungen und Spielen des Kindes kommen.
 - *"Egal, wie viel ich am Samstag zu tun habe, ich komme zu deinem Spiel und schaue dir zu."*



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 8

Ermutigung zur Teilnahme

- Zeig dem Kind, dass es wichtig ist, am Training oder an Wettkämpfen teilzunehmen, und dass die Ergebnisse nicht das Wichtigste sind.
- "Habe Spaß am Spiel. Unabhängig davon, ob du gewinnst oder verlierst, macht es mir Spaß, dir beim Spielen zuzusehen, wenn du deine Fähigkeiten ständig weiterentwickelst und Spaß hast."
- "Wenn du der Beste im Training bist, wie du sagst, kannst du vielleicht versuchen, deinen Freunden die Fähigkeiten beizubringen, die du kennst, damit ihr alle mitmachen könnt."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 1

Beispiele elterlichen
Verhaltens, die die
Motivation des Kindes
positiv beeinflussen

Beispiel 9

Training und Spiel fördern

- Ermögliche dem Kind, die Sportart nach dem Training oder nach einem Spiel zu Hause auszuüben, damit es zeigen kann, was es gelernt hat.
- "Lass uns draußen spielen und du kannst mir zeigen, wie du deine Fähigkeiten verbessert hast."
- "Ich habe einen Basketballkorb vor dem Gebäude aufgestellt, damit du üben kannst."



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 2

Effektive Zielsetzung

Ein Ziel ist etwas, das wir zu erreichen versuchen und das wiederum Motivation erzeugt.

Grundsätze effektiver Zielsetzung:

Schwierig
-keit

Spezifität

Kongruenz



Wie kann diese Kompetenz erarbeitet werden?

Schritt 2

Effektive Zielsetzung – Beispiele

- Schwierigkeit des Ziels
 - Ein Ziel muss schwierig genug sein, damit wir es erreichen wollen, aber auch realistisch, damit wir es erreichen können.
 - "Sohn, da du im letzten Spiel 5 Pässe zu deinen Mitspielern gemacht hast, glaube ich, dass du recht hast und heute versuchen kannst, 6 Pässe zu machen."
- Spezifität des Ziels
 - Definiere ein Ziel klar und deutlich - was wollen wir konkret erreichen?
 - SAGE NICHT: "Spielt heute gut mit euren Mitspielern", sondern: "Versucht heute, jedem eurer Mitspieler den Ball zuzuspielen".
- Kongruenz des Ziels
 - Das Ziel muss mit den Bedürfnissen und Wünschen des Kindes übereinstimmen.
 - "Du hast gesagt, dass du das gerne tun möchtest, also sehen wir es als Ziel an."

Denke immer daran
Spaß zu haben... und
ersetze nicht den oder
die Trainer*in 😊

- Wir haben Beispiele vorgestellt, wie du dein Kind motivieren und die Teilnahme am Sport unterstützen kannst.
 - Trainer*innen könnten die gleichen Schritte anwenden, um das Kind zu motivieren. Bitte denke daran, dass du immer in erster Linie ein Elternteil sein solltest und nicht den Trainer ersetzt.
 - Wir möchten dich ermutigen, nach Wegen zu suchen, wie du mit dem oder der Trainer*in zusammenarbeiten kannst, damit das Kind am meisten von der Beziehung zwischen Eltern und Trainer profitieren kann.
-
- Am wichtigsten ist, dass du als Elternteil... *jedes Verhalten, das dein Kind zeigt, um sein oder ihr Ziel zu erreichen, beachtest, unterstützt und lobst.*



erfolgreiche Praxisbeispiele

erfolgreiche Praxisbeispiele zur
Förderung von Motivation

Erfolgreiches Praxisbeispiel #1

- Wie kannst du deine Kinder für ihren Sport motivieren?
 - Geschrieben von Dr. Lara Mossman für “Working with Parents in Sport” (WWPIS)
 - 10 Tipps, die helfen, die Motivation des Kindes zu steigern
 - <https://www.parentsinsport.co.uk/2019/03/10/how-can-you-help-motivate-your-children-when-it-comes-to-their-sport/>

Erfolgreiches Praxisbeispiel #2

- 4 wichtige Erziehungstipps, die Kindern im Sport helfen, zu wachsen und erfolgreich zu sein
 - von Dr. Chris Stankovich
 - Hilfreiche Tipps für Sporteltern. Denken Sie daran, dass das Kind beim Sport Spaß haben will
 - <https://drstankovich.com/4-key-sport-parenting-tips-to-help-kids-grow-excel/>



Überlegen/ Handeln!

1. Was ist Motivation?
2. Wie kann Motivation beobachtet werden?
3. Warum ist Motivation wichtig?
4. Welche Strategien der Eltern können die kindliche Motivation beeinflussen?
5. Wie können wir Ziele als Motivation setzen?

zusätzliche Literatur



- What is motivation? <https://www.verywellmind.com/what-is-motivation-2795378>
- What to do when you have no motivation? <https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-you-have-no-motivation-4796954>
- The influence of parents in youth sport <https://believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>
- Youth in Sport – Keeping kids in the game <https://www.youtube.com/watch?v=yGQDm5o6-7U>
- Changing the game in youth sports <https://www.youtube.com/watch?v=VXwoXGOVQvw>
- SMART Goals - <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- Sport Psychology - Parents motivating children <https://www.youtube.com/watch?v=u5l6YNeZ3pI>



Was hast du gelernt?

- Definition von Motivation und grundlegendes Verständnis der Funktionsweise von Motivation
- Gründe für die Motivation eines Kindes zum Sport treiben
- Beobachtung von Motivation in alltäglichen Situationen
- Bedeutung der Motivation
- Einfluss des elterlichen Verhaltens auf die Motivation des Kindes
- Grundlagen der Zielsetzung



Quellen

- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3), 361–372.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(1), 87–105.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport?. *Kinesiology, 49*(2), 217–224.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons.
- Semercioğlu, B.A. (2019). What L&D professionals need to know about motivational psychology in the workplace. Retrieved from <https://tofasakademi.com/what-ld-professionals-need-to-know-about-motivational-psychology-in-the-workplace/>