

Erfolgreich motivieren im Mannschaftssport

Wie Leistungspotenziale von Spielern,
Trainern und Schiedsrichtern
mobilisiert werden



Peter Schulz

Inhalt

Einleitung	7
1 Motivation im sportlichen Wettkampf	10
Strategien zur Motivierung von Sportlern	11
Annäherungsmotivation stärken	12
Vermeidungsmotivation stärken	15
Bedeutung der Annäherungs- und Vermeidungsmotivation für den Wettkampf	18
Bedeutung der Annäherungsmotivation	18
Bedeutung der Vermeidungsmotivation	19
Optimale Motivation	20
Dysfunktionale Motivation	22
Dysfunktionale Annäherungsmotivation	23
Dysfunktionale Vermeidungsmotivation	23
Motivation durch Selbst- und Fremdmotivierung	25
Fremdmotivierung und extrinsische Motivation	25
Selbstmotivierung und intrinsische Motivation	26
Beziehung zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation ..	28
2 Was Trainer beachten sollten, wenn sie ihre Spieler für einen Wettkampf motivieren	30
Wettkampfsituation berücksichtigen	32
Entscheidungsspiele	33
Drohender Abstieg in eine untere Liga	33
Möglicher Aufstieg in eine höhere Liga	34

Favoritenrolle	35
Rolle des Außenseiters.	36
Konkurrenz unter den Spielern	36
Anhaltende Niederlagen im Saisonverlauf	38
Angstgegner	39
Persönliche Eigenarten der Spieler berücksichtigen	40
Ehrgeizige Spieler	41
Spieler mit wenig Ehrgeiz	43
Geltungsbedürftige Spieler.	44
Perfektionistische Spieler	47
Sensible Spieler.	50
Spieler mit Selbstwertproblemen	53
Spieler, die ihr Können überschätzen	54
Junge und ältere Spieler	56
3 Wie beeinflussen Erfolgserwartungen die sportliche Leistung?	58
Sportliche Leistung.	59
Erfolgserwartungen und sportliche Leistung.	60
Erfolgszuversicht	61
Erfolgsungewissheit	63
Misserfolgserwartung	65
4 Wie können Trainer das Selbstvertrauen ihrer Spieler und ihrer Mannschaft stärken?	68
Das Selbstvertrauen einzelner Spieler stärken	71
Spielern bewältigbare Aufgaben zuweisen	72
Spielraum bei der Interpretation zugewiesener Aufgaben zulassen	73
Darauf achten, dass sich Spieler herausfordernde, aber realistische Ziele setzen	73
Konstruktives Feedback geben.	75

An Erfolge erinnern	76
Den Fokus auf die Stärken der Spieler richten.	77
Zu selbstbewusstem Auftreten ermutigen	77
Eine realistische Selbsteinschätzung fördern.	78
Vertrauensvorschuss gewähren.	79
Das Selbstvertrauen der Mannschaft stärken.	80
An die Mannschaft glauben	80
Der Mannschaft realistische Ziele vorgeben.	81
Sich auf die eigenen Stärken besinnen	81
Sich mit einem schwächeren Gegner messen	82
Sachlich über die Stärken und Schwächen des Gegners informieren	82
5 Druck und seine Auswirkungen auf das sportliche Handeln	84
Was versteht man im Sport unter Druck?	85
Was unterscheidet Druck ausüben von Motivieren?	87
Von wem wird Druck ausgeübt?	89
Wann ist es angebracht, Druck auf Spieler auszuüben?	94
Leistung unter Druck	95
6 Wie Spieler ihren Umgang mit Druck verbessern können	98
Den Druck verringern.	101
Externen Druck verringern	101
Selbst erzeugten Druck verringern	104
Die Auswirkungen des Drucks begrenzen	108
Die körperlichen Auswirkungen des Drucks regulieren.	108
Affektkontrolle verbessern	110
Die Konzentration auf das Spiel verbessern.	116

7	Wie Trainer ihre Kompetenzen im Umgang mit Erfolgsdruck verbessern können	120
	Die Ursachen des Drucks beeinflussen	121
	Auf die Herausbildung von Zielvorgaben Einfluss nehmen.	122
	Zielvorgaben korrigieren.	122
	Verantwortung teilen und gemeinsam nach neuen Lösungen suchen	123
	Den eigenen Ehrgeiz beherrschen	124
	Die Druckresistenz stärken	125
	Auch unter Druck richtige Entscheidungen treffen	125
	Auch in Drucksituationen mit Spielern effektiv kommunizieren	128
	Niederlagen auch bei Erfolgsdruck konstruktiv verarbeiten	130
	Affekte unter Kontrolle halten	131
	Die körperliche Belastung trotz Erfolgsdruck in Grenzen halten	134
8	Psychologische Interventionen zur Verbesserung der Schiedsrichterleistung	139
	Beeinflussungsversuchen widerstehen	140
	Beeinflussungsversuche und Schiedsrichterleistung	140
	Wie können Schiedsrichter den Beeinflussungsversuchen standhalten?	143
	Erfolgszuversicht stärken.	146
	Erfolgszuversicht und Schiedsrichterleistung.	146
	Wie können Schiedsrichter ihre Erfolgszuversicht stärken?	147
	Eigene Stressreaktionen kontrollieren	152
	Stressreaktionen und Schiedsrichterleistung	152
	Wie können Schiedsrichter ihre Stressreaktionen kontrollieren?	154
	Literatur	157