

Zusatzmaterial zu Kapitel 7: Motivation und Ziele

Anne-Marie Elbe & Julia Schüler

Zur Illustration:

YouTube

- Sport psychology - inside the mind of champion athletes: Martin Hagger at TEDxPerth
https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ&feature=youtu.be
- Rubikon-Modell:
<https://www.youtube.com/watch?v=tGkBhr3UUhQ&feature=youtu.be>
- Zielsetzungstheorie:
<http://landarzar.net/wp-content/uploads/2013/07/Ausarbeitung.pdf>
- Self-Determination Theory / Edward Deci:
<https://www.youtube.com/watch?v=m6fm1gt5YAM&feature=youtu.be>
- Selbstkonkordanz:
https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/ssk/seelig-fuchs-2006.pdf
- Selbstkonkordanz und körperliche Aktivität
https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/ssk/sk_mov

Zur Wiederholung und Vertiefung: Lernkontrollquiz

- Nenne die 3 Verhaltenskomponenten, mit der sich die Motivationspsychologie befasst.
- Abele und Brehm (1990) nennen zehn Kategorien von Tätigkeitsanreizen, die für sportliche Aktivitäten relevant sind. Nenne 3 davon.
- Bei welchem Schwierigkeitsgrad ist die Motivation laut dem Risiko-Wahl Modell (Atkinson, 1957) am höchsten?
 - a) Bei Zielen mit niedrigem Schwierigkeitsgrad
 - b) Bei Zielen mit mittlerem Schwierigkeitsgrad
 - c) Bei Zielen mit hohem Schwierigkeitsgrad
- In der „Leistungzieltheorie“ („Achievement Goal Theory“; Nicholls, 1984) wird zwischen zwei Zielsetzungen in Leistungssituationen unterschieden. Welche?
- Menschen die eher aktiv, energisch, kreativ und teilweise auch riskant handeln, sind nach Higgins (2000) höchstwahrscheinlich:
 - a) Promotionsorientiert
 - b) Präventionsorientiert
- Das „TARGET- Modell“ (basierend auf Ames, 1992) beinhaltet verschiedene Elemente einer Intervention zur Stärkung des Teamklimas. Welches Element gehört nicht zum Modell?
 - a) Gruppierung
 - b) Flexibilisierung
 - c) Anerkennung
 - d) Autorität
- Im Zielsetzungstraining werden 3 verschiedenen Zielarten unterschieden. Welche der folgenden gehört nicht dazu?
 - a) Rangziele
 - b) Anerkennungsziele
 - c) Leistungsziele
 - d) Prozessziele
- Wenn ein Ziel mit den grundlegenden Interessen und Werten einer Person in Einklang steht, ist es _____ (hier bitte das passende Adjektiv einfügen)

Zum Weiterdenken und Vertiefen: Fragebögen zu Motivation und Volition

https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/sportlerfrageboegen_node.html

Zum Weiterdenken und Vertiefen Eine Reflexionsaufgabe

Lesen Sie den Abschnitt zu aufsuchenden und meidenden Zielen (auch: Annäherungs- und Vermeidungsziele) noch einmal durch. Kann es denn wirklich einen Unterschied machen, ob ein Ziel, das eigentlich denselben Sachverhalt thematisiert, annähernd oder vermeidend formuliert ist?

• Ich will möglichst viele Elfmeter verwandeln.	Ich will vermeiden, Elfmeter zu vergeben.
• Ich will die nächste Fähigkeitsstufe erreichen.	Ich will Stagnation und Rückschritte vermeiden.
• Ich will mit meiner Leistung imponieren.	Ich will vermeiden, mich zu blamieren.
• Ich will eine gute Note erzielen.	Ich will eine schlechte Note vermeiden.
• Ich will die Beziehung zu meinem Freund/meiner Freundin verbessern.	Ich will vermeiden, dass die Beziehung zu meinem Freund /meiner Freundin in die Brüche geht.
• Ich will mich gesund ernähren.	Ich will vermeiden, mich ungesund zu ernähren.
• Ich will weniger Müll produzieren.	Ich will vermeiden, so viel Müll zu produzieren.

Suchen Sie sich eines dieser Beispiel-Paare heraus oder denken sich ein anders aus, das in ihrem Leben relevant ist. Dann gehen Sie verschiedene Situationen in Ihrem Alltag mal mit dem aufsuchenden Ziel und mal mit dem meidenden Ziel im Hinterkopf durch. Macht es einen Unterschied in Ihrem Verhalten und/oder Befinden?

Zum Weiterdenken und Vertiefen

Eine Aufgabe für den Theorie-Praxistransfer

Stellen Sie sich vor, Sie sind Übungsleiter oder Übungsleiterin in einer Jugendsportgruppe und möchten, neben guten Leistungsergebnisse vor allem erreichen, dass die Kinder und Jugendlichen gerne Sport treiben. Nun stellen Sie fest, dass irgendwie das Klima schlechter geworden ist und das Arbeiten mit den Einzelpersonen nicht zu greifen scheint. Sie entscheiden sich, das TARGET-Modell heranzuziehen, um das motivationale Klima Ihrer Trainingsgruppe zu verbessern. Werden Sie ganz konkret und füllen die Tabelle sinnvoll aus.

TARGET	Merkmal	Inhalt	Meine konkreten Maßnahmen: Was könnten Sie sagen oder tun?
T – TASK (Aufgabe)	Struktur	Die Aufgaben sind - abwechslungsreich - neu - herausfordernd - bedeutungsvoll	
A – AUTHORITY (Autorität)	Struktur	Die Aufgaben ermöglichen die Teilnahme aller Personen; eigene Entscheidungen zu treffen (z.B. eigene Ziele festzulegen, eigene Aufgaben zu wählen)	
R – RECOGNITION (Anerkennung)	Verhalten	Die Lehrkraft verstärkt mündlich Ausdauer und Einsatz; prosoziales Verhalten: Kooperation und Teamarbeit; das Lernen durch Fehler	
G – GROUPING (Gruppierung)	Struktur	Die Aufgaben ermöglichen eine flexible Gruppengestaltung; die Durchführung in Kleingruppen; die Bildung von gemischten Gruppen bzgl. Leistungsstand,; Geschlecht und kulturellen Hintergrund	
E – EVALUATION (Auswertung)	Verhalten	Die Lehrkraft gibt Feedback zum individuellen Fortschritt	
T – TIME (Zeit)	Struktur	Die Übungen ermöglichen Zeit für Anweisungen und Erklärungen; ausreichend Zeit, sie zu beenden; Zeit, um über die eigenen Fortschritte nachzudenken.	

Zum Weiterdenken und Vertiefen

Eine Aufgabe für den Theorie-Praxistransfer: Fallbeispiele

Aufgabe:

- 1) Beschreiben Sie das dargestellte Fallbeispiel in mehr Detail.
- 2) Identifizieren Sie das zugrundeliegende motivationale Problem.
- 3) Wählen Sie eine im Kapitel beschriebene motivationale Theorie aus, die zu dem beschriebenen Problem passt und zur Erklärung der Entstehung des Problems beitragen könnte.
- 4) Beschreiben Sie Lösungs- bzw. Interventionsmöglichkeiten für das Problem. Nehmen Sie dafür die ausgewählte Theorie als Grundlage und leiten Sie ihre Handlungsempfehlungen daraus ab.

Fallbeispiel 1

Junge, 17 Jahre alt, sehr übergewichtig

Er möchte abnehmen und weiß nicht, was er tun soll. Er glaubt jedoch, dass mehr körperliche Aktivität gut für ihn wäre und ihm auch helfen würde, Gewicht zu verlieren. Er zweifelt jedoch stark daran, ob er sich regelmäßig an ein Übungsprogramm halten kann.

Fallbeispiel 2

Sehr talentierte junge Turnerin

Während ihrer freien Übungszeit und in der Abwesenheit ihres Trainers, versucht sie immer die schwierigsten Elemente am Barren zu turnen. Wenn diese dann nicht glücken, kritisiert sie ihre Fähigkeiten sehr stark und fängt an zu weinen.