

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Motivation

"Der Trainer konnte die Mannschaft nicht mehr motivieren" - dieser Satz ist häufig zu hören, wenn es um die Rechtfertigung einer Trainerentlassung geht.

Dieser Aussage liegt ein großes Missverständnis zu Grunde: Es ist nicht Aufgabe eines Trainers, den Sportler oder das Team zu motivieren! Die Motivation muss der Sportler selber aufbringen, dies wird als intrinsische Motivation bezeichnet.

Natürlich gibt es äußere Reize, die motivierend wirken, wie z.B. Anerkennung oder Preise. Diese Reize werden als extrinsische Motivation bezeichnet.

Sportlern mit einem Mangel an intrinsischer Motivation kann es helfen, sich Motivationshilfen zu schaffen, wie z.B. feste Trainingstermine im Studio oder Verabredungen zum Training mit anderen Sportlern. Selbstverständlich kann ein Trainer auch über Motivationstiefs hinweg helfen - aber die Grundmotivation muss der Sportler mitbringen.

Merke: Du musst es wollen!