

**„Warum ist mein Spieler nicht  
motiviert?“**

**Das Coaching von Athletinnen und  
Athleten im Sport**

**Dr. Christian Zepp**

---

**TRAINING**

---

---

**COACHING**

---

---

# TRAINING

---

- Leistungs**vermögen** optimieren
- Vertrauen **aufbauen**
- **Neues** erwerben und festigen, anwenden und gezielt variieren
- Erworbenes „**einüben**“
- Befähigen und **trainieren**
- Reserven **schaffen**
- Fordern und (sanften) **Druck** ausüben

---

# COACHING

---

- Leistungs**bereitschaft** optimieren
- Im Vertrauen **bestärken**
- Gelerntes aktualisieren und situationsgemäß **anwenden**
- Gelerntes „**ausüben**“
- **Bestärken** und anspornen
- Reserven **mobilisieren**
- Überzeugend und glaubwürdig zur **Zielerfüllung** anstacheln

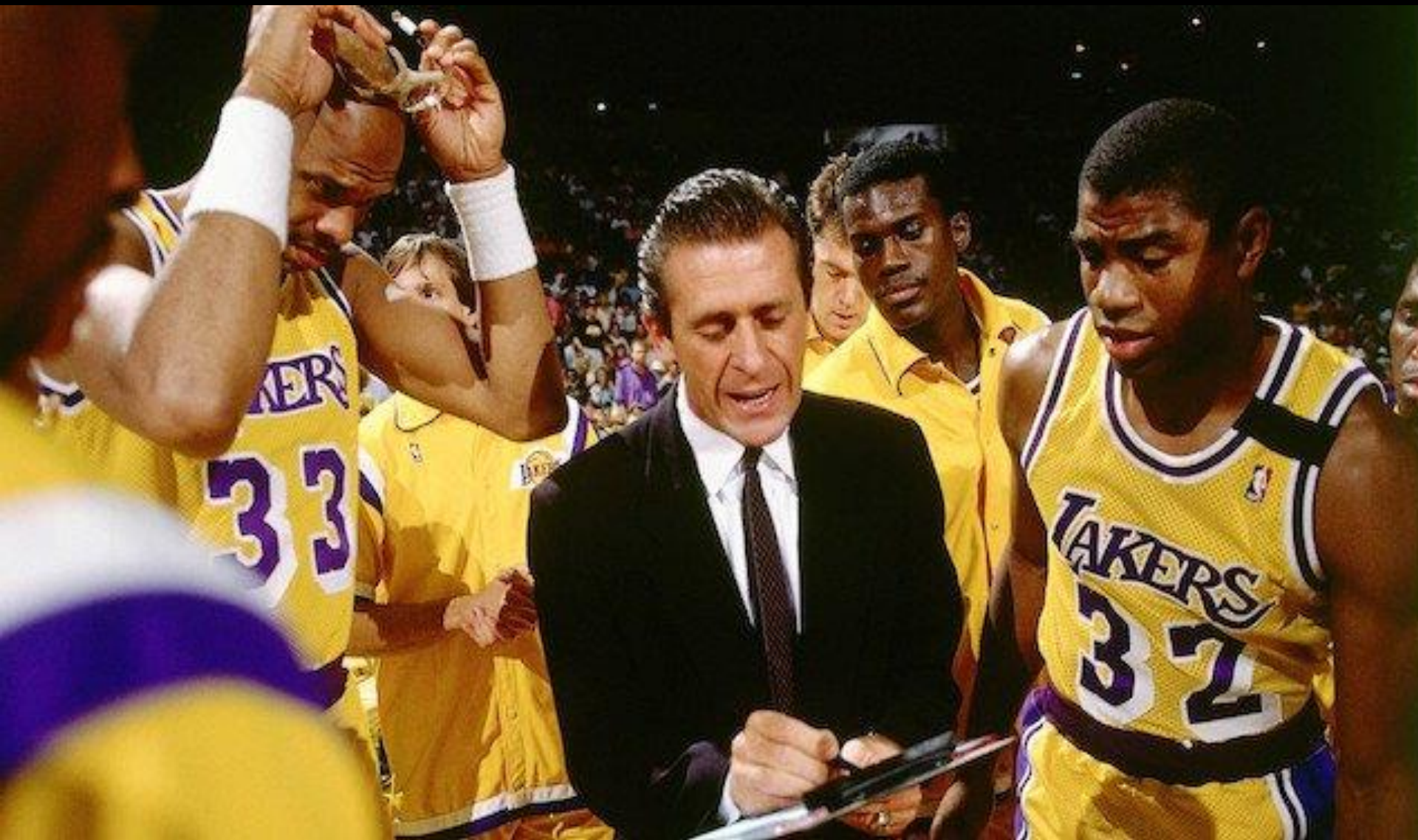
**ENTWICKLUNG**

**VS.**

**ENTFALTUNG**

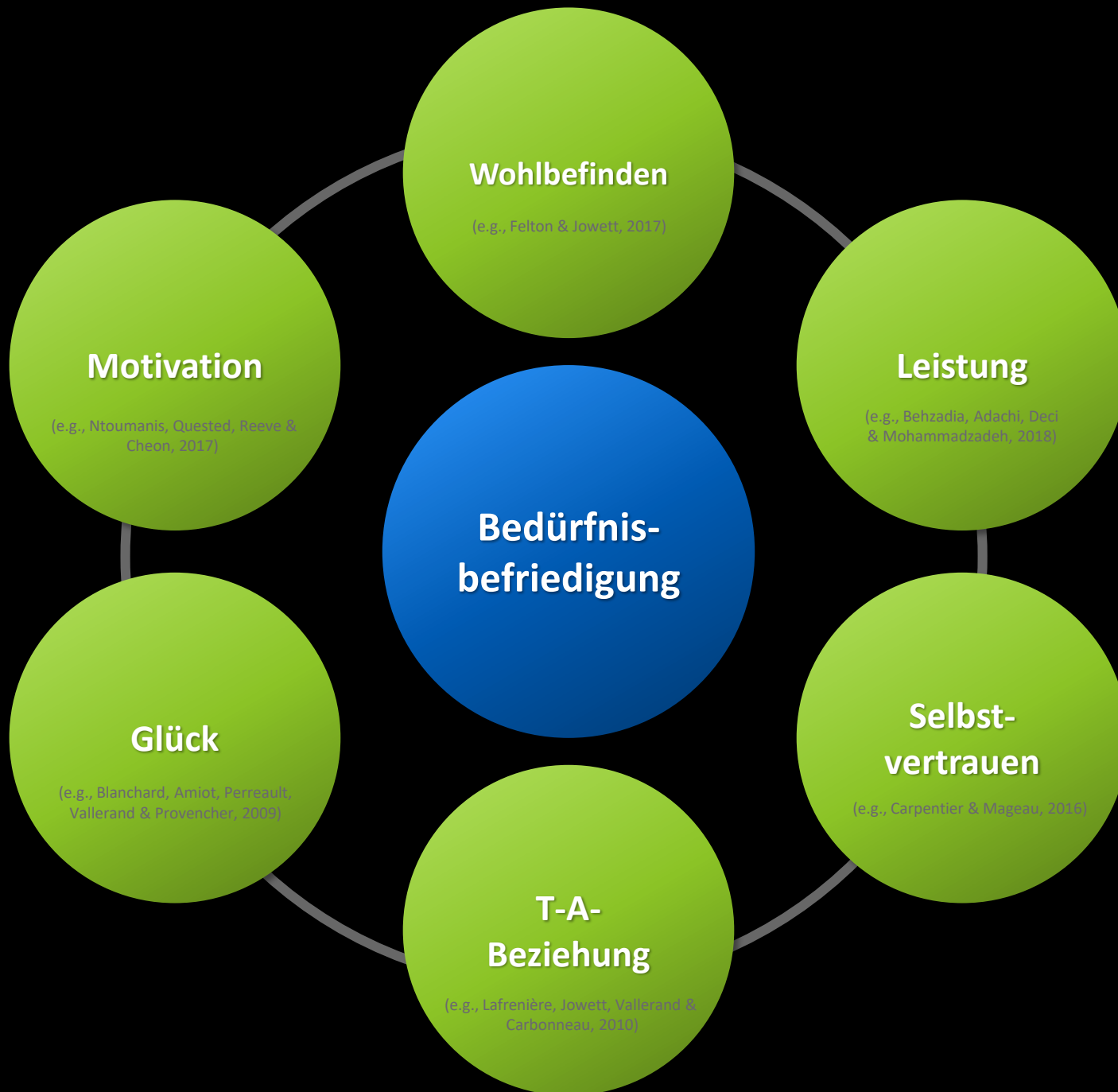
**„Coaching heißt, einen  
Rahmen zu gestalten, in  
dem es Athleten möglich  
wird, neue Lösungen zu  
finden.“**

(Linz, 2014)



# **BEDÜRFNIS- BEFRIEDIGUNG**

(Deci & Ryan, 2000)





### Nicht direktiv

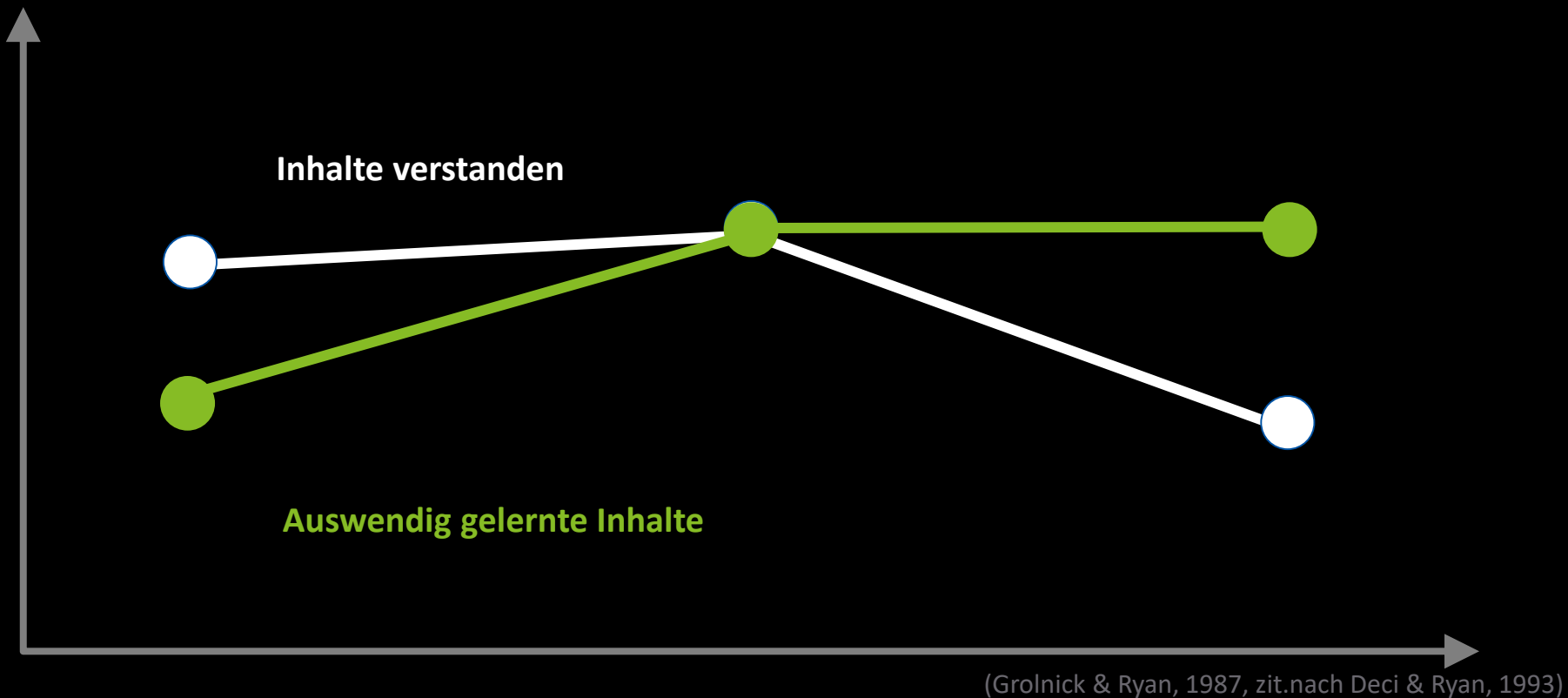
„Ich möchte hinterher wissen, ob ihr den Text interessant findet.“

### Autonomie- unterstützend

„Ich bin gespannt, ob Euch der Text hilft, das Thema besser zu verstehen.“

### Kontrollierend

„Nach dem Lesen schreiben wir einen Test über den Text.“





# CLOSENESS

[ GEFÜHLE z.B. Vertrauen, Respekt, „eine Wellenlänge“ ]

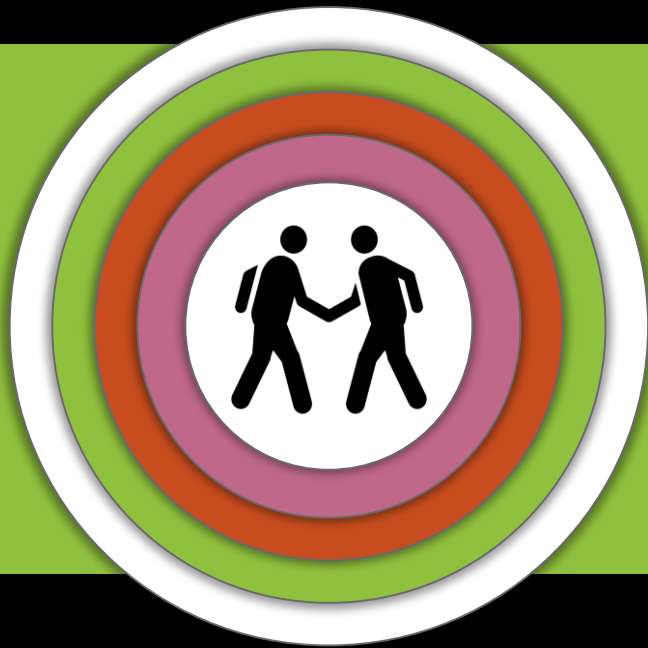
(Jowett, 2017)



# COMMITMENT

[ GEDANKEN z.B. Ausbildung, Hingabe, vielversprechende Karriere ]

(Jowett, 2017)



# COMPLEMENTARITY

[ VERHALTEN z.B. sich gegenseitig ergänzen, voneinander profitieren]

(Jowett, 2017)



# CO-ORIENTATION

[ PERZEPTION z.B. Ähnlichkeit, Empathie, Verständnis]

(Jowett, 2017)

# Studienergebnisse

## *GENDER*



(Jowett & Nezlek, 2012)

## *ATHLETENPERSÖNLICHKEIT*



(Yang, Jowett & Chan, 2015)

(Davis & Jowett, 2013)

## *FÜHRUNGSSTIL*



(Vella, Oades & Crowe, 2010)

## *PROZESS & ERGEBNISSE*



(Jowett & Nezlek, 2012)

# WIE KANN ICH MEINE SPIELER MOTIVIEREN?

---

**Wettkampforientierung**

---

---

**Aufgabenorientierung**

---

(Duda & Balaguer, 2007)



---

## Wettkampforientierung

---

### Mehr...

...Angst

...Konflikte

...Selbstbeeinträchtigung

...Drop-out

### Trainer wird wahrgenommen als...

...weniger sozial unterstützend

...weniger positives Feedback gebend

---

## Aufgabenorientierung

---

### Mehr...

...Spaß und Zufriedenheit

...effektive Copingstrategien

...Fairness

### Bessere...

...Selbstreflexion bezogen auf die Leistung und Verbesserungen

...wahrgenommene Teamkohäsion

...Peer-Beziehungen

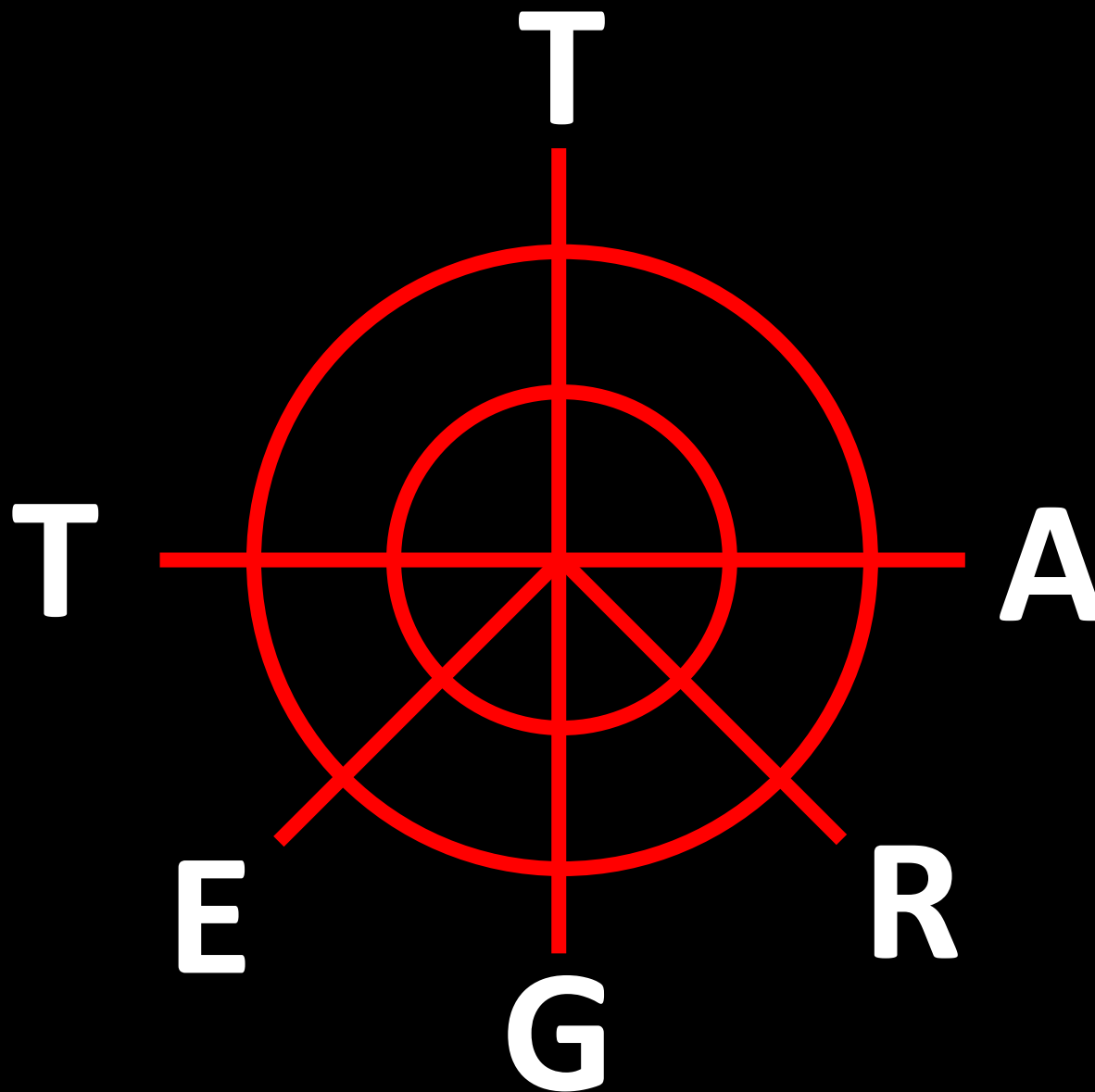
### Weniger...

...Selbstbeeinträchtigung

...Aggression

...Burnout

(Duda & Balaguer, 2007)



michael comedy



michael .com



**BREAK**  **TIME**

You  **Tube** michaeljrcomedy

**„WOZU ist mein Spieler  
motiviert?“**

**Das Coaching von Athletinnen und  
Athleten im Sport**

**Dr. Christian Zepp**