



mental

JUDO



Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



# Motivation

<http://www.youtube.com/watch?v=55F02TddwGU>



# Motivation



# Motivation



## Lernziele

**Du verstehst, was die Gründe deiner Motivation sind.**

**Du lernst, wie du deine Motivation steigern kannst.**



# Motivation



## Was ist Motivation?

Motivation bedeutet "Verhaltensbereitschaft". Du bist zu einem gewissen Verhalten bereit, wenn du motiviert bist. Wenn du bereit bist zu trainieren, fällt es dir viel einfacher, als wenn du nicht dazu bereit bist.

Daher gibt es für jede Tat unterschiedliche Motive.



# Motivation



## Motive vs. Motivation

**Motive = Gesamtheit der Beweggründe,  
Handlungsbereitschaft**

**Motivation = Prozess der Aktualisierung  
eines Motivs, Aktivierung**



# Motivation



## Im Judo

**Bewegungsmotiv:** du hast Freude bestimmte Würfe auszuführen, es macht Spass, wenn du deinen Gegner im Ippon werfen kannst.

**Leistungsmotiv:** du möchtest etwas erreichen, der Beste im Judoclub sein, deine Grenzen kennen lernen

**Spielmotiv:** du suchst Situationen mit einer gewissen Spannung, Action, Risiko

**Gesundheitsmotiv:** du machst noch zusätzliches Krafttraining, um dich gesund und wohlfühlen

...



# Motivation



## Intrinsische Motivation

**Du bewältigst eine Aufgabe um deinen selbst Willen. Die Motivation von innen.**

**Im Judo**

**Du kämpfst mit Begeisterung.**

**Du gehst gerne ins Training, weil es dir Spass macht.**



# Motivation



## Extrinsische Motivation

Die Motivation wird von aussen erzeugt und liegt nicht in der Sache selbst.

Im Judo

Du kämpfst, um erfolgreich zu werden und um Ruhm zu kriegen.

Du bestreitest Wettkämpfe, um Geld zu verdienen.



# Motivation



## Methoden der Motivationssteigerung

Die Motivation kannst du durch konkrete und klare Ziele steigern.

- Kurzfristige Ziele
- Mittelfristige Ziele
- Langfristige Ziele



# Motivation



## Zielformulierung

Sie sollten:

Spezifisch

Messbar

Attraktiv/ambitioniert

Realistisch

Terminiert

→ SMART



# Motivation

i

**Merke Dir!**

**Wenn die Motivation nicht grundsätzlich von dir (innen) kommt, dann wird es schwierig sein, dich über eine längere Zeit zu motivieren.**



# Motivation

**Go for it.**

**Erfolg beginnt im Kopf.**



# Motivation



## Quellen:

### Literatur:

**Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.**

**Birrer, D., Ruchti, E., & Morgan, G. (2010). Psyche. Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport.**

**Tietjens, M. & Strauss, B. (2006). Handbuch Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann-Verlag.**

### Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=55F02TddwGU>



# Motivation



## Quellen:

Abbildungen:

<http://www.eju.net/media/?mode=showEvent&id=1463&ageGroupId=7&gender=both>

