

Wie kann man nicht motivierte Spieler wieder motivieren?

Wie kann man als Trainer einen unmotivierten Spieler wieder erreichen? Das Problem kennt wohl jeder Übungsleiter: Ein Spieler zeigt im Training keinen Einsatz mehr, wirkt lustlos oder lässt den Kopf hängen. Gründe dafür gibt es viele. Diese nach Möglichkeit herauszufinden, ist die Aufgabe des Trainers, denn mangelnde Motivation ist ansteckend und schadet dem gesamten Team.

Zunächst einmal sollte man das Gespräch unter vier Augen suchen, denn Kommunikation ist stets der erste Schritt. Vielleicht sind es nur banale Dinge (wie schulischer oder beruflicher Stress, taktische Überforderung oder ein Konflikt innerhalb der Mannschaft). Das findet man allerdings wohl nur in einem persönlichen Gespräch heraus. Dabei gilt: Aktiv zuhören ist Pflicht! Immer den Spieler zunächst ausreden lassen und keine Vorwürfe machen. In diesem Prozess sollte man dem Spieler signalisieren, dass man ihn als Menschen und nicht nur als Sportler wahrnimmt.

Um die Ursachen zu analysieren, geht es zunächst um die Frage, ob die intrinsische oder extrinsische Motivation gestört ist. Wenn dem Spieler der Spaß am Sport abhandengekommen ist, fehlt ihm die intrinsische Motivation. Extrinsische Motivation ist betroffen, wenn er beispielsweise kein oder kaum Lob, Anerkennung und / oder Spielzeit bekommt. Hier helfen oftmals kleine, aber realistische (Zwischen-)Ziele, damit der Spieler schnell Erfolgserlebnisse bekommt, die den Spaß wieder zurückbringen (können). Diese Ziele sollte man in jedem Fall mit dem Spieler gemeinsam erarbeiten.

Wenn es sich um mangelndes Selbstbewusstsein handelt, kann man dem Spieler bestimmte Aufgaben im Training übertragen. Außerdem könnte man den Spieler nach seinen Lieblingsübungen

fragen und die in den folgenden Trainingseinheiten ins Training einbauen. Zudem sollte man den Spieler positiv bestärken und nicht nur Tore loben, sondern auch Einsatz (z. B. Defensivarbeit).

Fußball ist ein Mannschaftssport. Wenn sich ein einzelner Spieler isoliert oder nicht wertgeschätzt fühlt, sinkt dessen Motivation rapide.

Geduld ist bei allem aber der Schlüssel, denn Motivation lässt sich nicht auf Knopfdruck zurückholen. Durch ein verlässliches Umfeld und klare Perspektiven findet fast jeder Spieler allerdings den Spaß am Fußball wieder.