

05 | Was kann Technik leisten, um Motivation zu steigern? Fitness-Apps als extrinsische Motivatoren

40 Minuten

Trainingsumgebung

Gruppenmindestgröße:
5 Teilnehmende

Technik & Material



Internetzugang



Fitnessuhr



Mobilgerät
mit Fitness-App



Papier und Stifte







Input-Karten
*Technik als
Motivation*











Gruppen-
diskussion

Das gemeinsame Sporttreiben, der Spaß am Wettstreiten und das Stecken von Zielen können die Motivation für sportliche Aktivitäten erheblich steigern. Dabei spielen sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivatoren eine Rolle. Intrinsische Motivatoren sind beispielsweise der persönliche Spaß an körperlicher Anstrengung. Diese Motivation kommt sozusagen von innen, also von einem selbst. Extrinsische Motivatoren hingegen kommen von außen. Sie können der Gruppendruck, anwesend zu sein, oder der Zielerreichungsdruck sein. Druck kann beim Sportmachen sowohl eine positive als auch negative Erfahrung sein. Viele Fitnessuhren und -Apps bieten die Möglichkeit, mit extrinsischen Motivatoren zu arbeiten: Ziele und Fortschritte können eingetragen und visualisiert werden – und man kann sich an sie erinnern lassen.

Dieses Methodenpaket setzt sich mit den technischen Möglichkeiten in Bezug auf die verschiedenen Arten von Motivation auseinander.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Einführung: Motivation	<p>Die Teilnehmenden notieren sich ihre persönlichen Antworten zu folgenden Fragen: Was motiviert mich, Sport zu machen? Was sind Umweltfaktoren, soziale Faktoren, Ziele?</p> <p>Die*der Übungsleiter*in ordnet und klärt gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Motivatoren extrinsisch und welche intrinsisch sind.</p> <p>In der Gruppe wird zusammengetragen, unter welche „Kategorie“ Self-Tracking fällt.</p>		Kennenlernen unterschiedlicher Motivationsformen und Priorisierung.	10 Min.
Aktivität	<p>Die*der Übungsleiter*in gibt eine kurze Einführung in die Technik der Fitnessuhr und erklärt, mit welchem Symbol eine zurückgelegte Distanz auf der Fitnessuhr angezeigt wird.</p> <p>Fünf Teilnehmende bekommen eine Fitnessuhr und notieren ggf. schon bestehende Werte, die die Uhr anzeigt.</p> <p>Hinweis: Alternativ kann auch eine Fitness-App am Smartphone genutzt werden.</p> <p>Zunächst werden Zielvorstellungen zu der Frage notiert: Welche Distanz schaffe ich in einer Minute in Höchstgeschwindigkeit beim Laufen?</p> <p>Anschließend laufen die Teilnehmenden genau eine Minute mit ihrer individuellen maximalen Intensität.</p> <p>Die erhobenen Daten (zurückgelegte Strecke, Puls etc.) werden nun notiert.</p>	  	Förderung des Verständnisses für Prozesse der Datenauswertung.	10 Min.

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
<p>➡ Aktivität</p>	<p>Im nächsten Schritt wird ein neues Ziel formuliert. Nach zwei Minuten Pause laufen die Teilnehmenden erneut eine Minute.</p> <p>Die Teilnehmenden notieren sich, welche Werte sie im zweiten Durchgang erreichen möchten.</p> <p>Auch ein dritter Lauf ist möglich.</p> <p>Die gesetzten Ziele und erreichten Ergebnisse werden anschließend besprochen. Fragen dabei können sein:</p> <p>Ist die Einschätzung im zweiten Lauf bei allen Teilnehmenden exakter? Warum?</p> <p>Hat jemand eine kürzere Zieldistanz notiert? Warum?</p>			
<p>Übertragung der gesammelten Werte zur Fitness-App</p>	<p>Die Fitnessuhr wird mit der Fitness-App gekoppelt. Die zuvor erhobenen Daten werden übertragen und visualisiert.</p> <p>Die*der Übungsleiter*in formuliert folgende Fragen:</p> <p>Welche Graphen können angezeigt werden? Inwiefern kann mich das motivieren?</p> <p>Wie kann das für Trainingspläne genutzt werden?</p>	  	<p>Kennenlernen der technischen Möglichkeiten und Hinterfragen des Mehrwerts für das persönliche Training.</p>	<p>10 Min.</p>

BAU-STEIN	ABLAUF	TECHNIK & MATERIAL	ZIEL	ZEIT
Reflexion	<p>Die*der Übungsleiter*in legt die Input-Karten <i>Technik als Motivation</i> mehrfach ausgedruckt auf dem Boden aus. Die Teilnehmenden nehmen sich je ein Blatt zur Hand, das sie besonders anspricht und vervollständigen den jeweils formulierten Satz:</p> <p>Der Fitness-Tracker war für mich motivierend, weil ...</p> <p>Der Fitness-Tracker war für mich nicht motivierend, weil ...</p> <p>Ich glaube, dass der Fitness-Tracker generell motivierend sein kann, weil ...</p> <p>Die Uhr kann gut unterstützen bei ...</p> <p>Richtig Spaß gemacht hat mir ...</p> <p>Die Funktion ... war für mich besonders / nicht motivierend, weil ...</p> <p>Ich halte für schwierig, dass ...</p>	    	Reflexion über die Rolle von Fitnessuhren hinsichtlich der extrinsischen Motivation beim Training.	10 Min.