

Der Erfolgs- / Misserfolgsmechanismus

Nicht jeder Erfolg ist mit einem Erfolgserlebnis verbunden und nicht jeder Misserfolg mit einem Misserfolgserlebnis. Leicht errungene Siege gehen nicht „tief ins Innere“ des Sportlers und berühren ihn kaum. Wenn ein Sportler eine Übung nicht gut ausführt oder im Wettkampf verliert, dann fühlt er sich nur dann betroffen, wenn er die Aufgabe unbedingt lösen oder im Wettkampf erfolgreich sein wollte. Hat er von vornherein nicht richtig daran geglaubt, dann wird ihn sein Misserfolg kaum tief belasten („Das habe ich ja vorher geahnt!“).

Das Zustandekommen von Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen hängt vor allem von zwei Faktoren ab:

1. Höhe der gestellten Anforderungen oder Größe der zu bewältigenden Aufgabe
2. eigene Leistungserwartung

Bei zu schweren oder zu leichten Aufgaben kommt bei einem Sportler das Gefühl des Erfolgs bzw. Misserfolgs gar nicht erst auf, wenn er sie ohne größere Anstrengung lösen konnte bzw. von vornherein die Unmöglichkeit der Zielerreichung erkannte.

Liegt die erzielte Leistung über dem erwarteten Resultat oder ist sie genau das, was der Sportler von sich erwartet hat, dann wird sich bei ihm das Erfolgsgefühl einstellen. Bleibt die Leistung aber hinter seinen Erwartungen zurück, so kommt es meist zu Gefühlen, die mit Misserfolg oder gar Versagen verbunden sind.

Diese Erlebnisse der Sportler haben große Auswirkungen auf deren Teilnahme am Sport, die dabei nötige Bereitschaft sich anzustrengen sowie deren körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Frage, wie man Erfolgserlebnisse schafft und Misserfolgserlebnisse vermeidet, lässt sich anhand der folgenden fünf Grundgedanken beantworten:

1. Verhindere Unter- bzw. Überforderungen
2. Schaffe für jeden Sportler Erfolgserlebnisse
3. Hilf den Sportlern dabei, dass sie sich auch selbst reale Leistungsziele und lösbare Trainingsaufgaben stellen
4. Belaste die Sportler auch unter Beachtung ihres jeweiligen psychischen Zustands
5. Beziehe das soziale Umfeld (Eltern, Partner, Freunde, Sportkameraden) in die Beurteilung der Leistungsentwicklung der Sportler ein

