

محاضرة رقم 06

خبرات النجاح والفشل

1-خبرات النجاح والفشل:

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل، إن خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة نفسها، فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات إيجابية وسارة، أما إذا كان مستوى الرياضي أقل من مستوى الطموح فإن ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك الرياضي بالفشل وما يترتب من آثار سلبية وانفعالات غير مرضية.

2-الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح:

أولاً- : الآثار الإيجابية لخبرات النجاح

1-الإحساس بالفرحة نتيجة لتحقيق الأهداف.

2-زيادة الدافعية نحو العمل.

3- المثابرة والجدية في العمل

4-الثقة بالنفس

5-ارتفاع مستوى الطموح الحقيقي للرياضي.

ثانياً:- الآثار السلبية لخبرات النجاح:

1-الإحساس بالإحباط نتيجة عدم تحقيق الأهداف.

2-التكاسل والملل وضعف الدافعية نحو الأداء.

3- الاستهزاء بالخصم.

4-الاتقار إلى تحقيق الذات

5-عدم تناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي للرياضي.

الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات الفشل:

أولاً- الآثار الإيجابية لخبرات الفشل:

1- المساعدة في تقديم مستوى الرياضي بشكل صحيح.

2- الابتعاد عن الغرور والعجرفة

3- الابداع والتنوع بالتمرين من أجل تحسين المستوى.

4- عدم الاستخفاف والاستهزاء بالخصم.

5- تحقيق مستوى الطموح المتوقع والأهداف.

ثانياً- الآثار السلبية لخبرات الفشل:

1- الابتعاد عن الرياضة أو العمل الممارس

2- الملل والتكاسل وعدم القدرة على الاستمرار

3- عدم الثقة بالنفس.

4- دراسة المنافس واحترام الآخرين.

5- الإخفاق في تحقيق مستوى الطموح وملائمته مع المستوى الحقيقي.

3-النصائح والارشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:

1- عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الافراد) بمهام وواجبات أعلى أو تقل بقليل عن مستوياتهم.

2-مسايرة الرياضي بتقدم مستواه واطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الأهداف.

3- الإعداد الصحيح للرياضيين من أهم خطوات خلق خبرات النجاح إذ أنه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.

4-التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي.

5-الترج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات، الراحة) ومواكبة التنوع بالتدريب وطرائقه (الدائري، المستمر، الفتري).

6-الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي.

4-مستوى الطموح الرياضي:

إن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه، وكذلك فإن مستوى الطموح يعد من أهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، أم مستوى الطموح قد يؤثر سلبيا أو إيجابيا على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فإذا كان مستوى الطموح مطابقا لمستوى الرياضي أو أقل من بقليل فإن ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد أن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة وسوف يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق أهدافه الموضوعه، إن كل ما ذكر من حالات تدخل ضمن ما يسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الإيجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون أعلى من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالا وقريبا من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قويا.