

خبرات النجاح والفشل

مكونات خبرات النجاح والفشل

اهمية خبرات النجاح والفشل

النصائح لخلق خبرات النجاح وتجنب الفشل

النصائح التسع للتعامل مع الفشل بنجاح

مستوى الطموح

العوامل المحددة لمستوى الطموح

مستوى الطموح في المجال الرياضي

محددات مستوى الطموح

خطوات تحقيق الطموح

خبرات النجاح والفشل

تعد خبرات النجاح والفشل في التربية الرياضية من الدوافع المهمة ذات الأهمية البالغة الأثر على المستوى الرياضي للتلاميذ ولإبطال رياضة المستويات العالية في السباقات الرياضية لتحقيق الفوز وتحقيق أفضل النتائج ، إن خبرات النجاح والفشل تنتج عن عمليات نفسية متعددة تؤثر في كامل شخصية الرياضي.

إن الآثار النفسية الايجابية التي تجلبها خبرات النجاح تساعد في النهوض بمستوى كفاءة واستعداد التلميذ أو الرياضي وعلى العكس من ذلك فإن السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق وعدم المبالاة كنتيجة لخبرات الفشل التي يعيشها التلميذ أو الرياضي تعد من المؤثرات السلبية على مستوى هؤلاء الأفراد وعلى مستوى البرنامج الرياضي كله .

مكونات خبرات النجاح والفشل

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ، إن الفوز لا يعني بالضرورة الشعور بالنجاح وكذلك الخسارة لا تؤدي دائماً إلى الشعور بالفشل فقد يخسر الرياضي أمام رياضي آخر اقوي منه ولكنه سيشعر بالنجاح إذا كان مستوى لعبة يشبع طموحاته أو إذا حقق رقماً جيداً أو مستوى جيداً بالنسبة له . ويمكن أيضاً أن يحقق الرياضي فوزاً ساحقاً في الساحة مع خصم ضعيف ولكن الفوز هذا لا يعطيه الشعور بالنجاح وبخاصة إذا كان مستوى لعبه اقل من مستوى طموحه . ومن هذا نستنتج إن خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين المستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز أو الخسارة . فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية . أما إذا كان مستوى الرياضي أثناء المباراة اقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك الرياضي بالفشل وبما يرتبط بذلك من انفعالات سلبية.

إن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه , وكذلك فإن مستوى الطموح يعد من أهم العوامل التي تؤثر في شعور الرياضي بالنجاح أو الفشل في المباراة التي يخوضها . إن مستوى الطموح قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على الرياضي , ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه . فإذا كان مستوى الطموح مطابق لمستوى الرياضي أو أقل منه بقليل فإن ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل الجهد لتحسين المستوى . وكذلك نجد إن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وقابليته بدرجة كبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية أيضاً كالغرور أو خبرات الفشل المتكررة التي سيواجهها الرياضي بسبب عدم تمكنه من تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه . أما مستوى الطموح الذي سيؤدي إلى نتائج ايجابية فهو المستوى الذي يضعه لنفسه بحيث يكون أعلى من مستواه الحقيقي بشكل معقول . ففي هذه الحالة سوف يبذل الرياضي قصارى جهده لتحقيق طموحاته والتوصل إلى أهدافه مما يؤدي إلى الاستمرار بتحسين المستوى . إن مستوى طموح الفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه . فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي كان الحافز لتحقيقه قوياً .

أهمية خبرات النجاح والفشل

إن لكل من خبرات النجاح والفشل أثراً ايجابية وأخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضوجه . فخبرات النجاح التي قد تؤدي إلى الإحساس بالفرح وزيادة الدافعية عند الفرد الرياضي للعمل الجدي وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الطموح وغيرها من الظواهر الايجابية ، قد تؤدي بعض الوقت الى بعض الظواهر السلبية كالغرور والتعجرف ووضع أهداف غير معقولة بالنسبة للرياضي والاستهتار بالخصم وغيرها من الظواهر التي ستكون نتيجتها خفض المستوى .

أما خبرات الفشل فقد تقترن ببعض الظواهر الايجابية أيضاً كمساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح وتجنب الغرور والعمل الجدي على تحسين مستواه وعدم الاستخفاف بقابليات الخصم ، وقد تؤدي أيضاً إلى بعض النتائج السلبية كالشعور بالملل وفقدان الثقة

بالنفس والتكاسل . إن توصل الرياضي إلى المستويات العالية يتطلب خوضه مباريات عديدة ولسنوات طويلة ويجب أن تتخلل خبرات النجاح بعض خبرات الفشل .

**لقد اقترح محمد حسن علاوي بعض النصائح لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل
نلخصها بما يلي: -**

١. ينبغي مراعاة عدم تكليف اللاعبين بالواجبات أو المهام التي تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم . ولذا يجب على المدرب الرياضي عدم الإكثار من الزج بلاعبيه مع منافسين يتفوقون عليهم بدرجة كبيرة أو يتميزون بضعف مستواهم بصورة لا تتناسب مع مستوى فريقهم .

٢. إن من واجب المدرب أن يعاون الأفراد على اكتساب خبرات النجاح , ومن الأساليب الفعالة التي تساعده على ذلك هو أن يطلع الأفراد على مدى تقدم مستواهم أول بأول وان يقوم بالثناء على كل من يتقدم بمستواه وكل من ينجح بتحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه ، حيث إن الثناء على النتائج التي يحققها الفرد من وقت لآخر ستكون بمثابة طاقات جديدة محفزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم .

٣. يعد الإعداد الصحيح للاعبين من أهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي , إذ إن ذلك يسمح بتكوين الحكم الصادق على المستوى المتوقع للفرد .

٤. يعد التقدير الدقيق لنتائج الأداء ولسلوك اللاعبين جزءاً مهماً من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة أسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة .

٥. من المستحسن عدم زيادة جرعة التدريب أو على الأقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الأفراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة أو بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم ويحبذ التنافس مع منافسين لا يتميزون بارتفاع مستواهم كي يستعيد اللاعب ثقته بنفسه .

٦. يحتل النشاط الرياضي في حياة الفرد بجانب النواحي الأخرى حيزاً صغيراً ، ويمكن حدوث مسببات خبرات النجاح أو الفشل للأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي مثل محيط العمل أو الأسرة أو المدرسة والتي يكون لها من الأثر النفسي الذي يؤثر على مستوى الفرد الرياضي ما يعادل الفوز أو الخسارة في المحيط الرياضي ، ولذلك يجب على المدربين توجيه اهتمامهم إلى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .

تسع نصائح للتعامل مع خبرات الفشل

الجميع معرض للإخفاق ، مهنياً أو أكاديمياً أو حتى عاطفياً، لكن طريقة التعامل مع الفشل تختلف من شخص لأخر. هناك نوعان من الناس تختلف طريقة تعاملهم مع تجاربهم الفاشلة هما :-

النوع الأول :- لا يحسن التعامل مع الإخفاق ويتعاطى معها بطرق غير صحية ينتج عنها إخفاقات أكبر وخيبات أكثر ومن الأنماط غير الصحية للتعامل مع الفشل ما يلي :-
-**الإنكار وعدم الاعتراف بالإخفاق والإصرار على الخطأ :-** وهذا ينبع عادةً من الاستكبار عن الإقرار به ، فينمو الفشل ويستفحل ويفرخ بؤراً أكثر من الفساد والتغضن ويورث في النفس التكبر .

-**الاستسلام وفقدان الروح المعنوية :-** فمع أول هبة لريح الفشل تنطفئ نار الحماسة وتغرق النفس في ظلام الخور والإحباط.

-**الحساسية المفرطة تجاه الفشل وجدد الذات بسياط الندم والحسرة :-** وهذا النمط شائع لدى الأشخاص الذين يعانون من هوس الكمال ، فهم يعتبرون الفشل زلزالاً مدمراً لا يقوون على تحمّله ، وعند تعرضهم لتجربة فاشلة تهتئز ثقتهم بأنفسهم وتتكسر إرادتهم ويجتاحهم القلق والاكتئاب.

النوع الثاني :- يتعامل مع الفشل بطريقة صحية يعترف بإخفاقاته ويخرج منها بأقل الأضرار بل ويحوّلها لصالحه مستفيداً من دروسها ومنتزحاً من عبراتها وعبراتها.

وهناك تسع نصائح للتعامل مع الفشل بنجاح :-

١. **أعطي نفسك الحق بأن تفشل :-** لا يمكن لأي إنسان أن يزعم أنه لم يُخفق بشيء في حياته وأنت لست استثناءً .
٢. **اعترف بالفشل عند حدوثه :-** وذلك يستدعي أن تكون صادقاً مع نفسك وأن تعترف بفشلك لا تعلق فشلك على شماعة الآخرين أو تخلق الأعداء لأنك ستجد الكثير منها كن نزيهاً لأن النزاهة أول فصلٍ في كتاب الحكمة لن تتعلم من أخطائك ما لم تعترف بها .
٣. **اسمح لنفسك أن تحزن عند شعورك بالخسارة :-** بالتأكيد هناك ما يستحق الحزن عند الإخفاق ، فالآمال التي بنيتها انهارت، والجهد والمال والوقت الذي بذلته ذهب أدراج الرياح، لذا دع أنهار الحزن تتدفق بداخلك ولا تبني بطريقها السدود فتتراكم وتغرق وجدانك بالمشاعر الأجنبية إذا شعرت برغبة في البكاء فلا تقاومها لا تكابر ولا تخجل من ضعفك استدع من تثق به من عائلتك أو أصدقائك وأخبرهم أن الحزن يملأ صدرك وأن الألم يعتصر قلبك وإن وجدت منهم كتفاً حانياً أو حضناً دافئاً فلا تتردد بالارتقاء به والبكاء ! هكذا ستحسر أنهار الحزن سريعاً عن ضفاف قلبك لتشرق الشمس على السهول الخصبة فتمتلئ بالزهور مجدداً.
٤. **استغل الغضب :-** من السهل أن يتولد الغضب والسخط ويتعاضم عند شعورك بالفشل لا تدعه ينفجر بداخلك ويهشم ثقتك بنفسك ويخنقك بالمشاعر السلبية بل دعه يفجر فيك نيران التحدي .
٥. **ذكر نفسك بنجاحاتك :-** عندما نفشل بجزئية من حياتنا نميل لتذكر التجارب الفاشلة الأخرى ونتناسى كل نجاحاتنا وإنجازاتنا فتبدأ دوامة الأفكار بسحب الروح المعنوية إلى الأسفل لترطم أخيراً بقيعان الاكتئاب لتكسر هذه الدارة البائسة المفرغة عليك باستذكار نجاحاتك واستحضار إنجازاتك عند شعورك بالإحباط .
٦. **انظر للفشل على أنه تجربة تثريك :-** في الجانب المشرق من المعادلة فإن كمية الدروس التي نتعلمها من الفشل أعظم وأكثر ثباتاً من الدروس التي تعلمنا إياها النجاح لذلك يُقال أن النجاح معلمٌ فاشلٌ والفشل معلمٌ ناجحٌ ! فعندما تخفق تعرف أكثر نقاط ضعفك وقوتك وتعرف

حقيقة من حولك والأهم أنك تعرف نفسك أكثر أحياناً بخسارتك لمعركةٍ تتعلم ما يجعلك تفوزُ بالحرب تذكر أن الطفل يسقط عشرات المرات قبل أن يمشي لكن كل عشرة يعثرها تقربه من خطوته الأولى وأنت وإن لم تعد طفلاً إلا أنك لست سوى امتدادٍ زمني لذلك الطفل.

٧. **اعمل بداية جديدة وقوية :-** يُعرّف وينستون تشرشل النجاح بأنه المضيُّ من فشلٍ لآخر دون أن تفقد عزيمةك الحياة لم تنته بذاك الفشل بل بدأت لتوها بدايةً أنقى بعد أن تخلّصت من نقاط ضعفك وحشوت حقيبتك بالدروس ستكون أكثر تحدياً وتصميماً على النجاح وأكثر معرفة بنفسك .

٨. **خالط الأشخاص الناجحين :-** فهم يزخرون بالتجارب والخبرات، تعلم منهم كيف يعالجون مشاكلهم وكيف يتعاملون مع إخفاقاتهم كما أن الأشخاص الناجحين يعرفون أن الفشل حتميٌّ لذلك فهم لا يحكمون عليك عند إخفاقك بل يمدون لك يد العون ويلهمونك الحلول الناجحة .

٩. **ابتعد عن الأشخاص السلبيين :-** فهم يثبطون من عزيمةك ويضاعفون شعورك بالخسارة لذلك من الأفضل تجنبهم لأن لهم تأثير سلبي على الروح والجسد سواء.

مستوى الطموح :-

من المعروف إن كل إنسان يملك نظرة خاصة عن نفسه وكل إنسان يعمل ما بإمكانه للمحافظة على نظرة جيدة ومتوازنة عن النفس وفي أي وقت يهدد أي نوع من الحرمان أو الصراع هذه النظرة يزداد التوتر النفسي ، فإذا تصور شخص مثلاً الرياضي الذي يملك تصوراً مشابهاً عن نفسه وعن قابلياته الرياضية ويفاجأ بتجربة فاشلة من هذا النوع في اجتياز احد الاختبارات الرياضية أو في تحقيق المستوى المتوقع منه في إحدى المباريات ، إن هذا النوع من الحمل أو التوتر النفسي ربما يتطلب إعادة النظر في تصور الذات وهذا واجب ليس بالسهل على الإنسان مهما بلغ من النضج أو القابلية أو التفكير الواقعي .

قد يقع الفرد أحياناً في خطأ عندما يغالي في تقدير قابلياته وعلى هذه المغالاة يبني مستوى طموح أعلى من واقع الحال ، إن الفرق الحاصل بين مستوى الطموح ومستوى الانجاز في هذه الحالة سيسبب نوعاً من الشقاء والتعاسة له لذا نتوقع الفشل المؤلم بانتظار الشاب أو الرياضي الذي يضع لنفسه مستوى عالياً من الطموح لا يتناسب مع مواهبه لأسباب عديدة ربما يكون في المقدمة منها الضغط الاجتماعي العالي لتحقيق الفوز ، وهنا يأتي دور المدرب الرياضي في تحديد أهداف مناسبة للطلبة وللرياضيين بحيث تتناسب مع مستوياتهم الحقيقية ، إضافة إلى الضغط الاجتماعي فان خبرات النجاح المتكررة وكثرة المكافآت والامتيازات والمدح والثناء قد يؤدي إلى نتائج عكسية إضافة إلى كونها تنمي صفة الغرور فهي في نفس الوقت قد تدفع الرياضي إلى تحديد مستوى للطموح لا يتناسب مع القدرة الحقيقية للفرد أو مستوى انجازه ، وإن مستوى الطموح الذي يبني على هذا النوع من المغالاة هو ما يسمى مستوى الطموح السلبي الذي تزيد أضراره على فوائده ويؤدي بالنتيجة إلى انخفاض المستوى الرياضي .

يعرف مستوى الطموح بأنه مستوى الانجاز الذي يرغب الفرد في الوصول إليه والذي يشعر بأنه يستطيع تحقيقه .

ويعرف أيضاً بأنه ما يتطلع الفرد إلى تحقيقه من أهداف ذات مستوى محدد في جوانب حياته المختلفة أسرية ، أكاديمية ، مهنية ويكون للخبرات التي مر بها في حياته دور في تحديد مستوى هذا الهدف .

العوامل المحددة لمستوى الطموح

يختلف الطموح من فرد لآخر متأثراً ببعض العوامل التي قد تتعلق بالفرد ذاته منها عوامل شخصية وعوامل خارجية بيئية وتتمثل هذه العوامل بما يلي :-

أ -العوامل الشخصية :-

١ **الذكاء :-** يتأثر مستوى طموح الفرد بمدى ما يمتلكه من قدرة عقلية فكلما كان الفرد أكثر قدرة استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة ، إذ إن الفرد الأكثر ذكاء قادر على فهم قدراته وإمكاناته ورسم مستوى الطموح لنفسه بحيث يتناسب مع هذه القدرات وذلك على عكس الأقل ذكاء فهو غير قادر على تحقيق أهدافه إذ يضع لنفسه مستوى طموح يرتفع او ينخفض كثيراً عما يستطيع تحقيقه بالفعل .

٢ **التحصيل :-** إن الطلاب ذوي التحصيل المرتفع يكون مستوى الطموح لديهم مرتفعاً عكس الطلاب ذوي التحصيل المنخفض .

٣ **التضج :-** انه كلما كان الفرد أكثر نضجاً كلما كان في متناول بدء تحقيق أهدافه وطموحه وكلما كان اقدر على التفكير في الوسائل والغايات التي تحقق له ذلك .

٤ **الخبرات السابقة :-** إن ما يمر به الفرد من خبرات ناجحة او فاشلة يكون لها الأثر الكبير في مستوى طموح الفرد فخبرات النجاح لدى الفرد تزيد من طموحه ويعمل الفرد هنا على المحافظة على نجاحه مما يدفعه إلى مزيد من التقدم والنمو أما خبرات الفشل فإنها تؤدي إلى خفض مستوى الطموح وتصيب الفرد بالعجز والإحباط .

٥ **مفهوم الفرد عن ذاته :-** يقصد بمفهوم الذات الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه من مهارات وخصائص جسمية وعقلية وانفعالية قوية كانت ام ضعيفة ، ذكياً كان أم قليل الذكاء ، طموحاً مثابراً كان أم خجولاً متسرعاً وفي ضوء تصور الفرد لنفسه يضع مستوى طموحه وفكرته عن نفسه هي المسؤولة عن رفع أو خفض مستوى طموحه .

٦ **الثواب والعقاب :-** يعد أسلوب التعزيز من أهم الأساليب التي تنمي وترفع من دافعية الفرد والسعي نحو النجاح ، إن العمل قائم في هذه الحياة على التعزيز والعقاب والتعزيز قد يكون معنوي وقد يكون مادي وكذلك العقاب ، والتعزيز كثيراً ما يشكل دافعاً للطالب إلى رفع

مستوى الطموح إذ إن شعور الطالب بحلوة النجاح يجعله يختار أهدافاً أبعد وهذا الأثر ذو أهمية من نواحي التربية لأن معناه إن الطالب قد قدم نشاطاً ووجهه نحو تحقيق هدف خاص وكثيراً ما يؤدي النجاح وفيه تعزيز معنوي إلى ارتفاع مستوى طموحه فيبحث عن هدف أبعد منالاً وأصعب منالاً .

ب - **العوامل الخارجية البيئية** :- تلعب العوامل الخارجية دوراً مهماً في تحديد مستوى الطموح لدى الفرد وتتشعب ومنها عوامل اقتصادية واجتماعية لذلك تتأثر بدرجة تقدير الآخرين للفرد وخصوصاً الوالدين والأقارب مما قد يؤثر في حياة الفرد وعلى مستوى طموحه منها :-

١ **المستوى الاقتصادي الاجتماعي** :- يلعب المستوى الاقتصادي الاجتماعي دوراً بارزاً في تشكيل شخصية الفرد وفي تحديد طموحاته ، فإذا ما كان هناك تحسن في المستوى الاقتصادي وتحسن في دخل الأسرة سيصبح هناك نوع من زيادة التطلع إلى مستوى أعلى وبالتالي قد يؤثر المستوى الاقتصادي الاجتماعي على مستويات وأنماط الطموح بان يكون ذوي المستويات الاقتصادية العالية على قدر عالي من الطموح لتوفر كل ما يريده بين يديه ، كما إن المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض قد يكون دافعاً إلى درجة أعلى من الطموح لأنه يرفع عزيمة الفرد للتحدي وتجاوز الظروف والتغلب عليها واثبات قدراته .

٢ **العوامل البيئية والاجتماعية** :- إن للبيئة الاجتماعية دوراً كبيراً في نمو مستوى الطموح لأن البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافته وهي التي تشكل الإطار المرجعي له ولكن هذا التأثير يكون مختلفاً من فرد لآخر تبعاً لقدراته الذاتية وتبعاً لمضمون هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له فأما أن تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي أو تؤدي إلى نمو مستوى طموح غير واقعي .

٣ **الإطار المرجعي للفرد** :- يقصد به الوالدين والإخوة والأخوات والزملاء ... الخ وتتشترك تلك الأطر المرجعية في وضع المعيار الأخلاقي .

٤ **طموح الوالدين وتوقعاتهم** :- تعد الأسرة هي الركيزة الأساسية للفرد وتظل في المراحل العمرية المختلفة وقد يتعرض الآباء في حياتهم للفشل الشديد في تحقيق بعض الأهداف

ومن ثم يعوضون عنها بتحقيقها في أبنائهم فيدفعونهم وفقاً إلى ذلك ويؤمنون لهم من الوسائل المختلفة ما يوصلهم إليها .

مستوى الطموح فى المجال الرياضي :

مع اختلاف الأنشطة الرياضية يضع اللاعبون طموحاتهم وفقاً لنوع الأنشطة الرياضية التي يمارسوها ، ويرجع ذلك إلى مستوى الطموح الرياضي الذي قد يعتبر مكون أساسي من مكونات الشخصية يختلف من لاعب رياضي إلى آخر ومن نشاط رياضي إلى نشاط آخر. وبذلك نجد إن مستوى الطموح الرياضي ما هو إلا مستوى أداء يحاول الفرد الوصول إليه حيث يعتمد بدرجة كبيرة على الخبرة السابقة والتغذية الراجعة الموجبة وعلية فان الفرد الرياضي المتطلع للنجاح يسعى لرفع مستوى طموحة نسبياً بعد النجاح ولكن ليس بدرجة عالية يصعب الوصول إليها ، حيث أنه أصبح مدركاً لحقيقة قدراته وامكانته وحدود مستواه ومستوى منافسيه. إن هناك أفراد آخرين مثل المدربين وأولياء الأمور يساهمون فى وضع الأهداف وبناء مستوى الطموح لذلك يفترض إن المدرب يسعى إلى التعرف بدقة على أهداف الفرد الرياضي ومتابعته في التدريب حتى يساعده على تحقيقها والنجاح فيها.

محددات مستوى الطموح الرياضي:

تشير الدراسات السيكولوجية إلى أن مستوى الطموح يكون على درجات وقد تمثلت بعض محددات مستوى الطموح الرياضي في " النظرة للحياة الاعتماد على النفس المثابرة الرضا بالوضع الحاضر الاتجاه نحو التفوق تحديد الأهداف والخطة الميل للكفاح تحمل المسؤولية الإيمان بالحظ " . وفيما يلي بعض المحددات التي قد تؤثر في تحديد مستوى الطموح الرياضي بشكل نسبي :-

١ . خبرات النجاح والفشل :- تشير العديد من الدراسات إلى تأثر مستوى الطموح بخبرات النجاح والفشل فإذا نجح الأفراد في عمل معين وهم مدركون مدى صعوبة انجازه إلى جانب أنهم قد يفشلون في النجاح فيه فان خبرتهم في النجاح والرضا النفسي يزيد خاصة إذا كانوا يرجعون هذا النجاح إلى مجهودهم الخاص وذكائهم ولكن إذا فشلوا في عمل معين كانوا

يتوقعون النجاح فيه فان خبرتهم في الفشل تزيد بالتبعية إلا إذا ارجعوا الفشل إلى بعض الصعوبات في الظروف الخارجية ومعنى ذلك أن مستوى الطموح يزيد إلى حد كبير نتيجة النجاح وينخفض نتيجة الفشل .

٢. المستوى الاجتماعي والاقتصادي :- أكدت الدراسات على أن مستوى الطموح يتأثر بالطبقة الاجتماعية فان مستوى الطموح لدى الأفراد ذوى المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتوسط يرتفع عن أقرانهم من ذوى المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض ، كما أن الأفراد الذين يتمتعوا بمستوى مقبول يضعوا لأنفسهم مستوى عال من الطموح اكبر من الأفراد ذوى المستوى المنخفض .

٣. ذكاء الفرد ودرجة اتزانه الانفعالي :- إن ذكاء الفرد يساعده على فهم نفسه والحكم على قدراته وميوله وما تتطلبه من أعمال مختلفة من قدرات وصفات لذا لا يكون مستوى طموحة بعيداً كل البعد عن الواقع أي في حدود قدراته ويشعر الفرد بالنجاح ويزداد اعتباره لنفسه متى حقق طموحة وحينما لا يستطيع بلوغه يشعر بالفشل والنقص ويهبط تقديره لنفسه فكان مستوى الطموح معيار يحكم به الفرد على نجاحه أو فشله فيما يقوم به من أعمال ويستهدف تحقيقه من غايات وبالتالي يتغير مستوى الطموح من أن إلى آخر تبعاً لما يصادفه الفرد من نجاح أو فشل في تحقيق أهدافه .

٤. الإطار المرجعي :- تشير الدراسات أن الأفراد داخل الجماعة الواحدة يميلون إلى الأداء على نفس المستوى الذي يؤدي فيه الجماعة وداخل إطارها المرجعي كما أن مستوى الطموح لدى الفرد لا يتأثر بموقفه داخل جماعته فحسب بل أيضاً بموقف جماعته من الجماعات الأخرى التي يتعاملون معها وبذلك يتأثر الفرد الرياضي عند تحديد مستوى طموحة بالثقافات الفرعية .

٥. القدرة العقلية والنضج :- يتوقف مستوى الطموح ودرجته على قدرة الفرد العقلية فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف ابعده وأكثر صعوبة فان قدرة الفرد العقلية تتزايد مع زيادة العمر الزمني حتى يصل إلى مستوى معين وبذلك نجد أن مستوى الطموح يتغير حسب عمرة الزمني أي كلما كان الفرد أكثر نضجاً لتحقيق أهداف مستوى

الطموح لذلك كان اقدر على التفكير فى الوسائل والغايات على السواء وبذلك يمكنه أن يحدد طموحة فى ضوء مستوى قدراته.

خطوات مهمة لتحقيق الطموح

هناك بعض الخطوات التي من خلالها يمكن تحقيق أفضل مستوى للطموح ومن هذه

الخطوات :-

١ على الفرد ان لا ينعزل عن مجتمعه بل يجب عليه أن يأخذ دورة في الحياة ويعمل على التمتع بكل ما يمكن أن يقدمه المجتمع له كما عليه بالمقابل أن يقدم للمجتمع كل ما يستطيع .

٢ إن اختيار المهنة يلعب دوراً أساسياً في تحقيق الذات فاختيار المهنة ، إذ إن المهنة نفسها مرتبطان مباشرة بالواجب والمسؤولية .

٣ على الفرد أن يشعر بقوة انه لا مجال أمامه للاختيار بين ذاته والأخر فالأمر يجب أن يكون محسوم لديه في هذا الاتجاه .

٤ من اجل تنمية الذات لا بد من وجود نوع من معاكسة الظروف لان السهولة عدو لدود لكل إبداع وتقدم إذا المشكلة ليست في عدم وجود التحديات بل في طريقة الإحساس بها .

٥ البيئة الملائمة لها اثر كبير في تحقيق الذات لان البيئة الضاغطة التي تقيد الفرد بالقواعد والضوابط سوف تعمل على عدم تحقيق المسار الطبيعي لتحقيق الذات .