

خبرات النجاح والفشل

مكونات خبرات النجاح والفشل

اهمية خبرات النجاح والفشل

النصائح لخلق خبرات النجاح وتجنب الفشل

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 مسبات 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 .