**خبرات النجاح والفشل**

**- خبرات النجاح والفشل :**

تمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز ، وبين الخسارة وخبرات الفشل . اذ تعتمد خبرات النجاح على العلاقة بين المستوى الرياضي الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه اكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة. فاذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل او يفوق مستوى الطموحة ، فانه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية. اما اذا كان مستوى الرياضي في اثناء المباراة اقل من مستوى طموحه فان ذلك سيؤدي الى شعور ذلك الرياضي بالفشل وربما يرتبط بذلك بانفعالات سلبية.

* **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 أخر اقوي منه ولكنه سيشعر بالنجاح إذا كان مستوى لعبة يشبع طموحاته أو إذا حقق رقماً جيداً أو مستوى جيداً بالنسبة له . ويمكن أيضا 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 فان 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 اقل منه بقليل فان 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 عاليا وقريباً من مستوى الرياضي كان الحافز لتحقيقه قوياً .

* **أثر خبرات النجاح والفشل في الشخصية الرياضية**:

**\*\*اثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح :**

ان لكل من خبرات النجاح والفشل اثار ايجابية واخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضجه .فخبرات النجاح قد تؤدي الى اثار ايجابية او سلبية نذكر منها :

 **الاثار الايجابية : الاثار السلبية :**

1. الاحساس بالفرح - الغرور والتعجرف
2. زيادة الدافعية - وضع اهداف غير معقولة للنفس
3. العمل الجدي - الاستهتار بالخصم
4. الثقة بالنفس
5. تحسين مستوى الطموح

**الاثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل :**

**خبرات الفشل قد تقترن ببعض الظواهر الايجابية والسلبية ايضا** .

 **الاثار الايجابية الاثار السلبية**

-مساعدة الرياضي في تقيم مستواه بشكل صحيح - الشعور بالملل

-تجنب الغرور - فقدان الثقة بالنفس

-العمل الجدي على تحسين المستوى - التكاسل وفقدان الدافعية

-عدم الاستخفاف بالخصم

**اهم بعض النصائح والارشادات للرياضين لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل لديهم هي:**

1. عدم تكليف اللاعبين بالواجبات التي تزيد او تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم
2. مساعدته للاعبين على اكتساب خبرات النجاح من خلال اطلاعهم على ما قدموه من مستوى اولا بأول .وان يقوم المدرب بالثناء على كل من يتقدم مستواه وكل من ينجح في تحقيق الهدف الذي يسعى الى تحقيقه.
3. الاعداد الصحيح للاعبين يعد من اهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقي . ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على مستوى الرياضي ..
4. التقويم الدقيق لنتائج الاداء ولسلوك اللاعبين هو جزء مهما من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة اسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة.
5. عدم زيادة جرعة التدريب او على الاقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الافراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة او بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم.

يجب على المدربين توجيه اهتمامهم الى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الافراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل التي قد تكون احدى مسببات خبرات النجاح والفشل .

* **خلق خبرات نجاح وتلافي خبرات الفشل :**

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

1. 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 .
2. 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 لأخر ستكون بمثابة طاقات جديدة محفزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم .
3. 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 .
4. يعد التقديم الدقيق لنتائج الأداء ولسلوك اللاعبين جزءاً مهما من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة أسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة .
5. 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 .
6. 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 .
* **العلاقة بين الإنجاز المنتظر والإنجاز الناجح**:

إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عددا من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولابد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب الصحي هذا من جانب ومن جانب أخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حمل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على انتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي العالي.

إن عملية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصباً لتطوير المستوى الرياضي .

إن الهدف من تدريب رياضة المستويات العليا هو التخصص في الفعالية الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات والقدرات وهذا يتطلب ضرورة الاستمرار في العملية التدريبية مع الأخذ بنظر الاعتبار زيادة التخصص على أساس القابليات التي يصل إليها اللاعب.

**ويمكن تعريف**- الانجاز الرياضي : أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية)

- الانجاز الرياضي : الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عالٍ للمستوى المطلوب .

لذلك فان تدريب رياضة الانجاز العالي لابد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكنيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية .

من اجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لابد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريبية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فأن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية :

1. التكنيك.

2. التكتيك.

3. [اللياقة البدنية](http://www.sport.ta4a.us/fitness/1112-physical_fitness.html).

4. [التغذية](http://www.sport.ta4a.us/health-science/nutrition/1233-nutrition.html).

5. الناحية النفسية والتربوية.

6. الصحة والراحة.