

جمع البيانات وعرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

نتعرض في هذا الفصل من الجانب التطبيقي من بحثنا إلى عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها بناء على الاختبار الذي طبقناه، فشرعنا في تقسيم هذا العرض ثبات الفرضيات والإجابة على إشكالية البحث.

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

للإجابة على الفرضية الفرعية الأولى والتي تعبر أن النجاح يزيد من دافعية اللاعبين قمنا بقياس درجات السمات الدافعية الرياضية عند لاعبي المجموعة التي لديها أكبر عدد من الانتصارات في البطولة بتطبيق قياس الدافعية ريتشارد وتنكو.

جدول رقم (06)- يبين درجة سمات الدافعية الرياضية عند الفريق الذي لديه خبرات النجاح

الثقة بالآخرين	التدريبية	التحكم الانفعالي	الثقة في النفس	القيادة	المسؤولية	التصميم	الحافز	السمات المجموعة
19.60	19.70	20.60	19.00	19.55	19.33	19.40	19.44	متوسط درجات التي لديها خبرات النجاح

تحليل الجدول : وحسب الجدول الذي يبين النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق لقياس الدافعية على الفريق الناجح يتبين ارتفاع درجات الدافعية في جميع السمات التي طرحناها، حيث كانت كلها أكبر من الدرجة 15 حيث تمثل متوسط درجة كل سمة، والتحليل يعبر على ان النجاح أو الفوز يزيد من الدافعية الرياضية للاعبين.

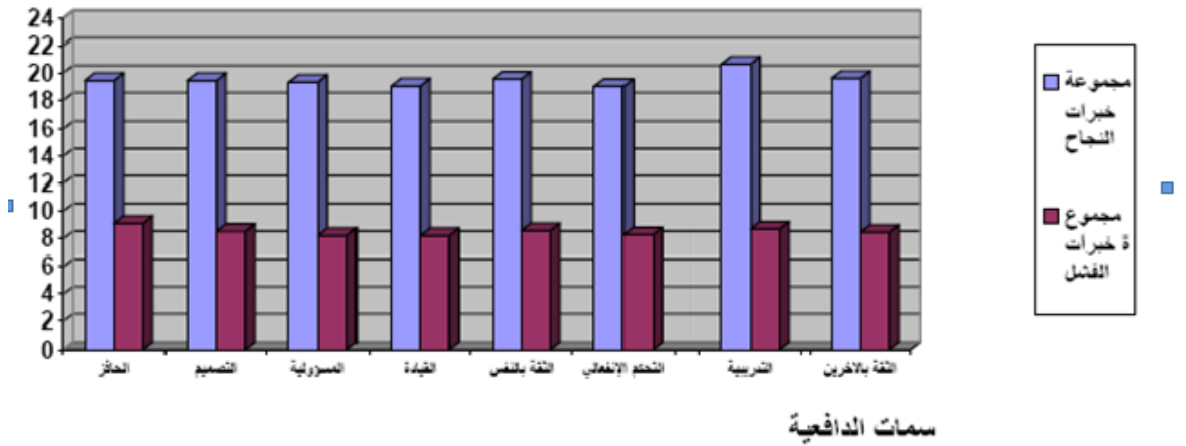
1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

من أجل إثبات الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على أن الفشل في المنافسات الرياضية يقلل من دافعية اللاعبين قمنا بإجراء الاختبار السابق وهو اختبار الدافعية الرياضية لريتشارد وتنكو على الفريق الذين لديهم خبرات من الفشل.

جدول رقم (07) - يبين نتائج مقياس سمات الدافعية

الثقة بالآخرين	التدريبية		التحكم الانفعالي		الثقة في النفس		القيادة		المسؤولية		التصميم		الحافز			
	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}		
0.85	19.61	1.18	20.66	1.23	19	1.54	19.55	1.30	19.05	1.37	19.33	1.24	19.44	1.24	19.44	مجموعة خبرات النجاح
1.06	8.47	1.16	8.70	0.77	8.29	1	8.58	0.83	8.23	0.83	8.23	0.8	8.52	0.92	9.11	مجموعة خبرات الفشل

المتوسط الحسابي



التمثيل البياني : يمثل نتائج مقياس تقدير الدافعية الرياضية

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة

من اجل إثبات الفرضية الفرعية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير النجاح وتأثير الفشل على الدافعية الرياضية قمنا بمقارنة نتائج اختبار الدافعية عند الفريق الأول الذي لديه خبرات النجاح، والفريق الثاني الذي لديه خبرات الفشل استعمال الاختبار (ت)

وحسب تحليل الجدول رقم (07): نلاحظ أن مجموعة الفريق الذي لديه خبرات من النجاح يتفوق عن الفريق الذي لديه خبرات الفشل في جميع السمات الدافعية الرياضية، وهي: الحافز، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، التدريبية، والثقة بالآخرين.

1-3-1- الحافز:

جدول رقم (08): يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على حافز اللاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.44	1.24	27.66	2.42	0.05	33
17	9.11	0.92				

تحليل الجدول رقم (08): يبرز أن القيمة المحسوبة لـ (ت) تساوي 27.66 أكبر من القيمة الجدولة ، ت=2.44 ، أين درجة الحرية تساوي 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة الحارس، وهذا يعني أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة لدى اللاعبين الذين لديهم خبرات النجاح، وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة الحافز ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-2-التصميم:

جدول رقم (9)- يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على تصميم اللاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.44	1.24	30.61	2.42	0.05	33
17	8.52	0.80				

تحليل الجدول رقم (9):

يبرز أن القيمة المحسوبة لـ(ت) = 30.61 أكبر من القيمة الجدولة ت = 2.42 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة التصميم مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين لديهم خبرات النجاح وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة التصميم ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-3-المسؤولية:

جدول رقم (10)- يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على مسؤولية اللاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.33	1.37	28.72	2.42	0.05	33
17	8.23	0.83				

تحليل الجدول رقم 10:

يبرز أن القيمة المحسوبة لـ(ت) = 28.72 أكبر من القيمة الجدولة ت = 2.42 عند درجة حرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة المسؤولية مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين الذين يكون لديهم خبرات النجاح وهذا عكس المجموعة الأخرى، التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة المسؤولية ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-4- القيادة:

جدول رقم **11**: يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على قيادة اللاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.05	1.30	29.05	2.42	0.05	33
17	8.23	8.83				

تحليل الجدول رقم **11**: يبرز أن القيمة المحسوبة لـ(ت) = 29.05 أكبر من القيمة الجدولة ت = 2.42 عند درجة حرية 33 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على وجود فروق إحصائية بين مجموعتين فيما يخص سمات القيادة، مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة الذين لديهم خبرات النجاح، هذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة القيادة ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-5 الثقة بالنفس:

جدول رقم **12**: يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على الثقة بالنفس للاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.55	01.54	24.42	02.42	00.05	33
17	08.58	01.00				

وتحليل الجدول رقم **12**: يبرز أن القيمة المحسوبة ل (ت) = 24.77 أكبر من القيمة الجدولة ت = 02.42 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة الثقة بالنفس مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين الذين لديهم خبرات النجاح وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة الثقة بالنفس ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-6 التحكم الإنفعالي:

جدول رقم 13: يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على التحكم الإنفعالي للاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.00	01.23	30.50	2.42	00.05	33
17	08.29	00.77				

وتحليل الجدول رقم 13: أن يبرز أن القيمة المحسوبة ل (ت) = 30.50 أكبر من القيمة الجدولة ت = 02.42 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق احصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة التحكم الإنفعالي مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين الذين لديهم خبرات وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة التحكم الإنفعالي ضعيفة عند هذه.

1-3-7 التدريبية:

جدول رقم 14: يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على تدريب اللاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	20.66	01.18	30.10	02.42	00.05	33
17	08.70	01.16				

وتحليل الجدول رقم 14: يبرز أن القيمة المحسوبة ل(ت) = 30.10 أكبر من القيمة الجدولة ت = 02.42 عند درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق احصائية بين مجموعتين فيما يخص سمة التدريبية مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين الذين لديهم خبرات النجاح وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون قيمة التدريبية ضعيفة عند هذه المجموعة.

1-3-8 الثقة بالآخرين:

جدول رقم 15: يمثل تأثير خبرات الفشل والنجاح على الثقة بالآخرين بالنسبة للاعبين

العدد	المتوسط الحسابي	إنحراف معياري	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
18	19.61	01.85	34.25	02.42	00.05	33
17	08.47	01.06				

وتحليل الجدول رقم 15: يبرز إن القيمة المحسوبة ل(ت) = 34.25 أكبر من القيمة الجدولة ت = 02.42 عند

درجة الحرية 33 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق إحصائية بين المجموعتين فيما يخص سمة الثقة بالآخرين مما يدل على أن هذه السمة تكون ذات قيمة مرتفعة عند اللاعبين الذين لديهم خبرات النجاح وهذا عكس المجموعة الأخرى التي تتميز بخبرات الفشل حيث تكون الثقة بالآخرين ضعيفة عند هذه المجموعة.

2- مناقشة النتائج:

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال النتائج المحصل عليها يمكننا القول أنه يوجد أثر كبير لتراكم خبرات النجاح على الدافعية الرياضية للاعب كرة القدم حيث نجدها ذات درجات عالية في جميع السمات الإحدى عشر وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى أن النجاح يزيد من الدافعية الرياضية للاعبين ونلاحظ تسجيل سمة التدريبية لأعلى درجة، مما يدل على مدى تقدير اللاعب للمدرب والعملية التدريبية ومدى انصياع الرياضي لنصائح مدربه وتقديره للتدريب باعتبار أنه بمثابة حجر الزاوية والأساس الهام الذي يجعل منه رياضيا ناجحا، وهذا ما ذهب إليه الدكتور أسامة كامل راتب الذي اعتبر أن الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) ومن أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع ان الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا ان قيمته تتوقف - إلى حد كبير - على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز، فالرياضة تعني له: المكسب = النجاح، فعندما يحقق الفوز فإنه حقق النجاح والكفاية ومن ثم فهو شخص له قيمة.

بمعنى آخر عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة تنسم بالنجاح فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية وقوي لديه الحاجة إلى المزيد من التقوى وينتج عنها نمط دافع تحقيق النجاح وهو نمط مرغوب فيه والذي يتميز بأنه ينظر إلى الفوز كنتيجة لمقدرته وإمكاناته، ومن ثمة يتولد لديه الطموح والصلابة والثقة بالنفس وعند مواجهته لمواقف الفشل فإنه يتحمل مسؤولية أو يعزو ذلك لعدم بذله للجهد المناسب وهذا الفشل لا يؤدي إلى تهديد ذاته بسبب أنه غير موجه نحو قدراته واستعداداته والأمر بالنسبة له ببساطة حتى يحقق النجاح عليه أن يبذل المزيد من الجهد أي أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو المزيد من تحسين الأداء، وحيث إن موقف الفشل غير موجه لذاته وانه يريد تطور أداءه من خلال خبرات ناجحة، كما يتحمل المسؤولية عند الفشل، وهذا النمط الذي يوجهه دافع تحقيق النجاح مرغوب فيه لتأثيره الإيجابي على تطوير الأداء والحالة الصحية للناشئ الرياضي.

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال النتائج المحصل عليها يمكننا القول أنه يوجد أثر كبير لتراكم خبرات الفشل على الدافعية الرياضية للاعب كرة القدم فيتميز بضعف في جميع سماتها الإحدى عشر وهذا ما يثبت صحة فرضية أن الفشل ينقص من الدافعية الرياضية، وكانت تختلف اختلافا ضئيلا فيما بينها ونجد كل من القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين من أضعف السمات عندهم، وهذا ما يتوافق مع ما ذهب إليه الدكتور أسامة كامل راتب بقوله أن وجود حاجات أساسية ودوافع للرياضيين منها الحصول على المتعة التي تتضمن الحاجة للإثارة والشعور ببقية الذات التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح هذا الأخير إذا لم يتحقق فإن الشعور بالذات لا يتحقق ومنه غياب دافع أساسي للرياضي الناشئ بالنظر إلى طبيعة وهدف التنافس.

والرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا أن قيمته تتوقف - إلى حد كبير- على مقدرته على تحقيق المكسب أو الفوز، فالممارسة الرياضة تعني له الخسارة هي الفشل وعلى ضوء ما سبق فإنه كرة القدم قد تمثل تهديدا كامنا للناشئ، فعندما يحقق الفوز فإنه يحقق النجاح والكفاية من ثم فهو شخص له قيمته، أما عندما يخفق ويكون الخسارة فإن ذلك يعني بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أي أنه شخص ليس له قيمة.

وبمعنى آخر أنه عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة تتسم بالفشل فإنه يلوم نفسه ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل مقابل عدم مقدرته على إنجاز النجاح فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل ومنه ينتج عنه نمط الرياضي ذو دافع تجنب الفشل، وهذا النمط غير مرغوب فيه حيث أن هذا النمط من اللاعبين أصبح لديه قناعة بأنه يتميز بالضعف وليس بإمكانه تغير مستواه ومهارته نحو الأفضل، ذلك الجهد مادامت النتيجة معروفة وهي الفشل، وهذا من منطلق أن المنافسة الرياضية هي بمثابة صراع من أجل الوصول إلى هدف مشترك بين اللاعبين وهو تحقيق الفوز، فإن نتيجة المنافسة تظهر وبوضوح احتمالين هما الفوز أو الخسارة ومن ثم فإن الرياضي الذي يوجهه دافع تجنب الفشل يكون أمامه اختيار بين بدائل محدودة من أجل الاحتفاظ بقيمة ذاته، فقد يكفر في الانسحاب أو الاستمرار في المشاركة مع المحافظة على تجنب الفشل.

إذا أرغم على الممارسة من طرف الأولياء فإنه يستمر في الممارسة مع عدم بذله للمجهود اللازم لأنه إذا

بذل جهداً كبيراً ففشل فإن هذا يثبت ضعف قدرته الأمر الذي يهدد قيمته ذاته أما إذا قصر في بذل الجهد

وخسر فإنه يمكن أن يبرر فشله بعدم بذله للمجهود المناسب، وذلك أقل تأثيراً على ذاته، ومكمن الخطوة هذا أن اللاعب يختار القصور في بذل الجهد كمدخل لحماية ذاته، ونتيجة ذلك أنه يزيد من احتمال حدوث الفشل.

ونتائج الفرضيتين الأولى والثانية تبين صحة الفرضية التي تنص على أن للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية أثر كبير على الدافعية الرياضية للاعبين.

2-3 مناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

ومن خلال النتائج المحصل عليها يمكن القول أن تأثر نتائج المنافسات على الدافعية الرياضية يمكن ملاحظته إحصائياً وبوضوح حيث كان تأثير النجاح في المنافسات واضحاً على الدافعية الرياضية للاعب كرة القدم إيجابياً، أي أن النجاح يزيد من الدافعية الرياضية للاعب وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق بين تأثير النجاح والفشل على الدافعية الرياضية، ومن هذه النتائج ما يتماشى ومبادئ علم النفس التي وضعتها مدرسو الجشطالت، إن الفرد يميل إلى الاحتفاظ بحالة التوازن في علاقته ببيئته المادية والاجتماعية، ويشمل هذا التوازن الجانب الفسيولوجي للفرد والجانب النفسي أيضاً المتمثل في الحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى تحقيق الذات وهذا الأخير لا يكون إلا بتحقيق النجاح.

وتعدد الانتصارات يؤدي إلى الثقة بالنفس وبالمجموعة وقوة التحكم الانفعالي والتصميم وتحمل المسؤولية وتبنى القيادة في المجموعة والاحتفاظ بحالة التوازن النفسي للفرد مع بيئته تعني الاحتفاظ بقوة هذه السمات، فالدافع عند الرياضي في هذا المبدأ هو تحقيق النجاح وهو المحرك الرئيسي لكل أنواع السلوك وإذا لم يتحقق النجاح وهو المحرك الرئيسي لكل أنواع السلوك وإذا لم يتحقق النجاح وهو المحرك الرئيسي لكل أنواع السلوك وإذا لم يتحقق النجاح فإن الإنسان يضل يواجه مشكلة إرضاء الدافع فيستمر في نشاطه حتى يستطيع تحقيق هدفه.

وتعدد الهزائم يجعل اللعب يشعر بنفسه أو عن طريق تغييرات مدربه بعدم القدرة على تحقيق الهدف وهو ما نجده في ضعف سمة التدريبية عنده ومنه يؤدي إلى الإخلال بحالة توازنه النفسي وهذا ما يجعله في حالة توترية داخلية تقوده إلى النشاط الهادف إلى تحقيق الهدف، فإذا حقق الهدف عاد إلى حالة التوازن النفسي، أما إذا لم يحدث الهدف فإنه يظل في حالة عدم التوازن النفسي ومن ثم حالة التوتر الداخلي الذي ينقص من القدرة على التحكم الانفعالي.

إضافة إلى ما سبق فإن فتيين أفضل النتائج والكتاب 95 من إنجاز الرياضي للأهداف الشخصية يسهم

في تدعيم الدافعية، والمنافسات عندئذ لا ينظر إليها على أنها نهاية المطاف ولكن تعتبر بمثابة اختبارات دورية لأهداف الشخصية.

3- الاستنتاجات واقتراحات:

3-1 الاستنتاجات:

النتائج المحصل عليها تسمح لنا بإبراز الأثر الإيجابي لخبرات النجاح في المنافسات على الدافعية الرياضية للاعب كرة القدم من جهة ثانية.

وبما أن معظم دوافع السلوك الرياضي ناتجة عن حاجات نفسية واجتماعية وأن الدافع هو حالة توترية تنشط السلوك وتوجهه وتستمر به، فإن هذه الحالة تستثيرها وتتحكم فيها قوى متباينة يمكن تصنيفها على النحو التالي:

قوى موجبة وقوى سالبة.

أولاً: القوى الموجبة: تتمثل القوى الموجبة المثيرة لدوافع السلوك الرياضي في حالة السعادة والفرح التي تستثير الرياضي لتوظيف قدراته البدنية والنفسية في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح على دافعية اللاعب الناشئ تأثيراً إيجابياً لأن النجاح في المنافسات يخلق السعادة والفرح.

ثانياً: القوى السالبة: تتمثل القوى السالبة المثيرة لدوافع السلوك الرياضي في حالة الخوف والقلق التي تستثير الرياضي إلى إنتاج ما لديه من طاقة بدنية ونفسية كامنّة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهدة أو المتوقعة

للخطر، وهذه القوى السالبة هي التي تستثير بطريقة إجبارية الطاقة الكامنة ومن ثم السلوك الرياضي الذي يدافع به الرياضي عن كيانه، وهذا ما يتوافق وتأثير الفشل الذي لازمه والخوف من تحقيق النتيجة المطلوبة.

ومن نتائج بحثنا هذا توصلنا إلى نتيجتين مهمتين هما:

- خبرات النجاح تخلق لنا لاعبين ذوي نمط دافعية تحقيق النجاح وهو نمط مرغوب فيه.

- خبرات الفشل تخلق لنا لاعبين ذوي نمط دافعية تجنب الفشل وهو نمط غير مرغوب فيه.

ويمكن الاعتماد على نتائج بحثنا هذا في مجال انتقاء اللاعبين المتفوقين الذين يتميزون بالدافعية الرياضية

العالية.

3-2 اقتراحات وتوصيات:

وكخلاصة لبحثنا هذا ومن خلال النتائج المتوصل إليها نوصي بما يلي:

- 1 - التحضير الجيد للاعب في جميع الجوانب النفسية - المهارية والبدنية والذهنية والتقنية يسهم كثيرا في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.
- 2 - الاهتمام بالجانب النفسي للاعب الناشئ بعد كل نتيجة محققة وخاصة في حالة الهزيمة لأنها تولد القلق والإحباط في نفسية اللاعب.
- 3 - وضع مرشد نفسي لتحضير وإرشاد اللاعبين لأنه الأدرى بمحالاتهم النفسية.
- 4 - تثبيط زمن امتداد الحالة النفسية المنحطة التي تصيب اللاعب بعد الهزيمة لأن تأثيرها يصبح أخطر على أداء اللاعب.
- 5 - تعلم اللاعب الناشئ أن الهزيمة هي جزء من المنافسة وليست راجعة إلى ضعف إمكاناته لأن تفسير الهزيمة بهذا النحو يترك الأثر السلبي على نفسية اللاعب ويأثر على أداءه مستقبلا ومن ثم اكتسابه لدافع تجنب الفشل الغير مرغوب فيه.
- 6 - وضع المدرب لأهداف واقعية تناسب ومستوى مهارة اللعب وقدراته، لأن وضع أهداف تزيد عن مستوى قدرات اللاعب تؤدي إلى الفشل والمأساة ان الناشئ الذي يخفق في تحقيق الأهداف يتهم نفسه بأنه لا يمكن المقدرة وهو غير ذي قيمة.
- 7 - التركيز على التعلم والأداء وليس النتيجة.

8 - التركيز على الدافع ذاتي الإثابة، أي أن الرياضة تمثل قيمة في حد ذاتها وليس التركيز كليا على المكافآت

الخارجية أو الحصول على التقدير والإعتراف من طرف الآخرين لأن الدافع ذاتي الإثابة هو الذي يستمر.

9 - مساعدة اللعب على فهم أن المكسب أو النجاح يكسبه تقدير النفس والدفاع عن قيمة ذاته وكيفية

تنميتها، حيث أن النجاح يقترن بالجهد المبذول.

10 - مساعدة المدرب للرياضيين في وضع أهداف واقعية في المنافسات والدورات تكسبهم خبرة النجاح

والشعور بالمزيد من الكفاءة، هذا وعندما يصبح الرياضي كفاية فإنه يتمتع بالثقة ويستطيع أداء الواجبات



الحركية براحة دون الخوف من الفشل.