السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى ناشئ السباحة

* د/ داليا سليمان السيد ميره

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث:

رياضة السباحة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتسم بدرجة عالية من الصعوبة وتتطلب امكانيات حركية متميزة، ولها خصائصها النفسية التي تنفرد وتتميز بها عن غيرها من الرياضات ، و السباح يحتاج إلى قدرات نفسية عالية ليتمكن من إنجاز مهامه ليحقق أفضل النتائج.

المنافسة الرياضية أحد مظاهر النشاط الانساني وتتطلب تعبئة الفرد لأقصى قدراته النفسية وقواه العقلية حت يتحقق أفضل مستوى.

و خبرات النجاح والفشل لها تأثير كبير على مستوى الأداء المهاري، فتولد خبرات النجاح مشاعر ايجابية وشعور بالتفوق لدى السباح وذلك ينعكس إيجابيا على سلوكه أثناء المنافسة وعلى مستوى انجازه، وسلوك االسباح أثناء المنافسة من الأمور الهامة في رياضة االسباحة والتى تؤثر في تحقيق الانجاز، فالسباح الذي يملك اعتقاداً سليماً حول ما يستطيع أداؤه و انجازه فانه يبذل الجهد و يثابر للوصول إلى الأداء المطلوب ،ويسلك السلوك المناسب خلال المنافسة.

و السلوك التنافسي يكون نتيجة لدافعين متضادين ، ويرتبط بسلوك امكانية النجاح و امكانية الفشل ، من حيث الاحساس بالفخر عند النجاح والخجل عند الفشل ، فالسلوك التنافسي يعتبر نتاج للصراع و التفاعل الانفعالي بين أماني الفوز و مخاوف الهزيمة.

وإدراك الفرد للفاعلية الذاتية من المحددات الأساسية للسلوك، ومن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، و القدرة على ضبط النفس، والثقة والتحدي والمثابرة في المواقف الصعبة من أجل الانجاز.

و فاعلية الذات هى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد و التى تعبر عن معتقداته حول قدراته لأداء مهمة معينة أو القيام بسلوكيات معينة بنجاح، ومدى المرونة في التعامل مع المواقف الصعبة و المعقدة (٢١: ٩٣) ، (١١: ٢٨٩). ومن المتغيرات النفسية الهامةالتي تُوجه سلوك الفرد، وتُساعد في تحقيق أهدافه الشخصية، و قد ميز باجاري و ميلر Pajares & Miller ((١٩٩٤ بين فاعلية الذات و مفهوم الذات بأن فاعلية الذات عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة و الحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة ، أما مفهوم الذات فيشتمل على معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد (٢٢: ١٩٥).

وتؤثر الفاعلية الذاتية على نوعية النشاطات والمهمات التي يختار الفرد تأديتها، وعلى كمية الجهد الذي يبذله لإنجاز مهمة أو نشاط ما، بل وعلى طول مدة المقاومة التي يبديها الفرد أمام العقبات التي تعترض طريقه (٢٠: ١٨٠).

ويتفق العديد من العلماء (أسامة راتب ،العربي شمعون ، محمد علاوي ،مارتينز **Martens**، هينتشن **Henschen**،) على أن المنافسة الرياضية بمثابة موقف اختبار تقويمي للفرد الرياضي ، وتحمل العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية التي تؤثر سلبيا على أداء الرياضي (٧: ٣).

وللجانب النفسي دور مهم ومباشر على اداء اللاعبين وعدم توافر الخصائص النفسية التي يتطلبها النشاط الرياضي يؤدي لعدم ضمان تحقيق الواجبات ، والمهارات الفنية ، والخططية ، والتكيف مع ظروف المنافسة ويلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجاز والفوز أو الهزيمة ، ومعظم الأبطال الرياضيين علي المستوي المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني ، والمهاري ، والخططي ، ونتيجة ذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام .

و يحتاج السباح إلى قدرات نفسية يستطيع بها انجاز مهامه لتحقيق أفضل النتائج، حيث أن أفكار اللاعب ، و انفعالاته، و سلوكه لها تأثير كبير على تحقيق الانجاز في المنافسة ، و مفهوم فاعلية الذات Self - Efficacy كما يشير باندورا (١٩٨٢) ذو طبيعة تأثيرية و قادر على تفسير السلوك، وهو لب بناء العلاقة بين المعرفة و السلوك (١٨: ١٢٢) .

وتتضح أهمية دراسة العلاقة بين السلوك التنافسي و مستوى فاعلية الذات لدى السباحين ، حيث ترى الباحثة أن السلوك التنافسي لناشئ السباحة يرتبط بدرجة كبيرة بمستوى فاعلية الذات والتي تعد من المتغيرات النفسية الهامة التي تُوجه سلوك الفرد، و تؤثر فى معتقدات اللاعب حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ، وتُساعد في تحقيق أهدافه الشخصية، ، ومدى مرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والتى من خلالها يمكن تحديد سلوك اللاعب وخبراته ،وتحديد القدرات التي عن طريقها يمكن التنبؤ بإمكانياته ، ومستوى تقدمه مستقبلا لتحقيق مستويات رياضية عالية.

أهداف الدراسة:-

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

١. مستوى فاعلية الذات لدى ناشئى السباحة.
٢. السلوك التنافسي لدي ناشئى السباحة .
٣. العلاقة بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي لدى ناشئى السباحة.

تساؤلات الدراسة:-

١. ماهو مستوى فاعلية الذات لدى ناشئى السباحة ؟
٢. ما هو السلوك التنافسي الذي يميز ناشئى السباحة ؟
٣. ما هي العلاقة بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي لدى ناشئى السباحة ؟

المصطلحات :-

فاعلية الذات:

ويشير علاوي (١٩٩٨) بأنها اعتقاد اللاعب بقدراته ، وادراكه بأنه فاعل وكفأ ويستطيع النجاح فى أداء معين . (١٥ : ١٧٥)

السلوك التنافسي:

هو السلوك الذي يقوم به الرياضي أثناء المنافسة لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية والاستمتاع بها مع الآخرين لإحراز الفوز(١٤ : ٣٣٣).

وهو الاستجابات التى تصدر من اللاعب نتيجة احتكاكه بغيره من اللاعبين أو نتيجة اتصاله بالبيئة الخارجية من حوله فهو كل ما يصدر من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو مشاعر أو انفعالات أو ادراك . (٣: ٢٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢١) ناشئ سباحة بواقع (٧) لاعبين للدراسة الاستطلاعية، و(١٤) لاعب للدراسة الأساسية من ناشئ السباحة ، وقد قامت الباحثة بإختيارعينة البحث بالطريقة العمدية ممن شاركوا فى بطولة الجمهورية لهذا الموسم (٢٠١٨ – ٢٠١٩) مرحلة تحت ٢٠ سنة.

تكافؤ عينة البحث

وقد ارتضت الباحثة نتائج تكافؤ عينة البحث فى متغير السن حيث كان المتوسط ١٧.٩٦ والنحراف المعيارى٠.٢ وقيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٤١٤مما يدل على تكافؤ مجتمع البحث.

أدوات البحث:

١-اختبار فاعلية الذات إعداد العدل (٢٠٠١) (٨) و يتكون الإختبار من (٥٠) مفردة ، والمقياس يحتوى على مفردات ايجابية و سلبية ، الدرجة المرتفعة تشير إلى فاعلية الذات المرتفعة، والدرجة الصغرى تشير إلى فاعلية الذات المنخفضة والدرجة الكلية الكبرى للمقياس (٢٠٠) .مرفق (١)

٢-اختبار السلوك التنافسي إعداد دورثي هاريس (١٩٨٤)، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة على مقياس ثلاثي التدرج (دائما – أحيانا – أبدا) . وعرب "محمد حسن علاوي" واختصره إلى (٢٠) عبارة، الدرجة الكلية الكبرى للمقياس (٦٠) والدرجة الصغرى (٢٠)، و توضح الدرجات المرتفعة للاختبار أن السلوك التنافسي في الاتجاه السلبي (١٦: ٤٣) مرفق (٢).

خطوات تنفيذ البحث:

١. الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٧) من ناشئى السباحة خارج عينة البحث في الفترة من ٢٠١٩/٢/٧ و حتى ٢٠١٩/٢/٨ بغرض تقنين المعاملات العلمية لأدوات البحث.

أولا: معامل الصدق:

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات النفسية قامت الباحثة باستخدام طريقة الإتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة و المجموع الكلي لاختباري فاعلية الذات و السلوك التنافسي، و يوضح ذلك جدولي (٢)، (٣).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية لاختبار فاعلية الذات ن=٧

العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط
١	٠.٨٨٥	١٤	٠.٨١٥	٢٧	٠.٨١٥	٤٠	٠.٧٨٨
٢	٠.٨٠٧	١٥	٠.٩٠١	٢٨	٠.٨٦٧	٤١	٠.٧٩٤
٣	٠.٧٨٢	١٦	٠.٨٤٤	٢٩	٠.٧٨٨	٤٢	٠.٩٠١
٤	٠.٧٨٩.	١٧	٠.٩٢٧	٣٠	٠.٧٦٧	٤٣	٠.٨٢٦
٥	٠.٩٢٥	١٨	٠.٨٩٧	٣١	٠.٨٠١	٤٤	٠.٧٨٩
٦	٠.٦٤٧	١٩	٠.٩٠١	٣٢	٠.٩٢٨	٤٥	٠.٨٥١
٧	٠.٧٨٥	٢٠	٠.٨٠٧	٣٣	٠.٧٩٢	٤٦	٠.٧٧٨
٨	٠.٧٧٢	٢١	٠.٨٤١	٣٤	٠.٧٨٤	٤٧	٠.٩٥٩
٩	٠.٩٦٣	٢٢	٠.٩٤٧	٣٥	٠.٧٩٤	٤٨	٠.٨٤٦
١٠	٠.٨٤١	٢٣	٠.٨٩٩	٣٦	٠.٨٧٠	٤٩	٠.٨٩٥
١١	٠.٨٠٢	٢٤	٠.٩٢٢	٣٧	٠.٩٤٩	٥٠	٠.٧٧٧
١٢	٠.٨٢٥	٢٥	٠.٨٢١	٣٨	٠.٧٩٨		
١٣	٠٧٦٧	٢٦	٠.٨٩٥	٣٩	٠.٨٠٥		

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الصدق لاختبار فاعلية الذات تراوحت بين ٠.٧٦٧ ، ٠.٩٦٣

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية لاختبار السلوك التنافسي ن=٧

العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط
١	٠.٨٨٥	٦	٠.٨٥٣	١١	٠٩٤٢	١٦	٠.٧٧٣
٢	٠.٧٩٤	٧	٠.٩٠٧	١٢	٠.٨٣٧	١٧	٠.٨٦٢
٣	٠.٧٩٨	٨	٠.٨١٠	١٣	٠.٨٣٢	١٨	٠.٨٠٤
٤	٠.٨١٥.	٩	٠.٧٩٤	١٤	٠.٩٤٩	١٩	٠.٩٥٠
٥	٠.٩٢٦	١٠	٠.٧٧٣	١٥	٠.٨٥٣	٢٠	٠.٩١٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الصدق لاختبار السلوك التنافسي تراوحت بين ٠.٧٧٣ ،٠.٩٥٠.

ثانياً : معامل الثبات:

قامت الباحثة باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات لكل من اختباري فاعلية الذات و السلوك التنافسي و يوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

معامل ثبات ألفا لكل من اختباري فاعلية الذات و السلوك التنافسي ن=٧

المتغير	معامل الفا كرونباخ
فاعلية الذات	٠.٩٥٣
السلوك التنافسي	٠.٨٣٦

يتضح من جدول (٤) أن معامل ثبات ألفا كان ٠.٩٥٣ لاختبار فاعلية الذات، بينما كان ٠.٨٦٣ لاختبار السلوك التنافسي.

٢. <u>الدراسة الأساسية:</u>

قامت الباحثة بتطبيق مقياس فاعلية الذات ومقياس السلوك التنافسي على عينة البحث الأساسية في (٢٠١٩/٢/١٥)، (٢٠١٩/٢/١٧) بحمام سباحة استاد القاهرة.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل من فاعلية الذات و السلوك التنافسي ن=١٤

	ن	فاعلية الذات		السلوك التناقسي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العينة ككل	١٤	١٤٩	٧.٦٤٦	٤١.٥٠	٥.٠٥٠

يتضح من جدول(٥) أن مستوى فاعلية الذات ، و السلوك التنافسي كان في الإتجاه الإيجابي لدى مجتمع البحث حيث كان متوسط فاعلية الذات ١٤٩.٠٠ومتوسط السلوك التنافسى ٤١.٥٠.

و يشير علاوي (١٩٩٨) أن اللاعب الذي يتميز بالإنجاز يتصف بالامتياز و التفوق و يملك القدره الكبيرة من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس كما يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته (١٥: ٢٨٧)، مما يدل أن السلوك التنافسي كان في الاتجاه الإيجابي لدى مجتمع البحث ، ويعزو علاوي (١٩٩٨) أنه كلما ارتفعت درجات اللاعب في اختبار السلوك التنافسي كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على المهارات النفسية (١٦:١ ٤٤). **ومن هنا يكون تم الأجابة على التساؤل الأول والثانى للبحث .**

جدول (٦)

معامل الارتباط بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي لدي عينة البحث ن=١٤

المتغير	السلوك التناقسي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فاعلية الذات	-٧٢١	٠.٠٠٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٥٣٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط سلبي بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي دال احصائيا

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٥) أن اللاعبين ذوي الإنجاز المرتفع و الحاصلين على مراكز متقدمة لديهم خبرات إيجابية من شانها تعزيز كل من فاعلية الذات والسلوك التنافسي لديهم، حيث أن خبرات النجاح و الفشل لها تأثير كبير على مستوى الفاعلية الذاتية لدى اللاعبين، اذ تولد خبرات النجاح الشعور بالتفوق مما يولد لدى اللاعب مشاعر إيجابية بكفاءته في الأداء ،وهذا ينعكس إيجابيا على السلوك التنافسي لديه، ويعزو باندورا على أن مفهوم الفرد عن فاعليتة الذاتية يظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدرات الفرد الشخصية و من خلال تعدد الخبرات التي يمر بها ، حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الذات في التغلب على الضغوط التى تواجهه، و هذه الخبرات لممارسات إذا كانت تتسم بالفشل فإنها قد تعوق الذات عن القيام بوظائفها الإيجابية (١٧: ١٩١) ، وذلك يتفق مع دراسة كل من أحمد الأيتوتي وآخرون (٢٠٠٦) (٢) ، ماهر العامري (٢٠١٢) (١٣).

ويعزو أسامة راتب (١٩٩٧) أنه عندما يواجه الرياضي خبرات عديدة خلال المنافسة الرياضية التي تتسم بالنجاح فذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية و يقوى لديه الحاجة إلى المزيد من التفوق (٤: ٨٧). ويؤكد باندورا أن الذين لديهم إحساس مرتفع بفاعلية الذات يضعون خططا ناجحة ، و الذين يحكمون على أنفسهم بعدم فاعلية الذات أكثر ميلا للخطط الفاشلة ، والأداء الضعيف ،والإخفاق المتكرر . (١٩: ٧٢٧).

بينما يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي لدى ناشئى السباحة ، و يعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى فاعلية الذات كان اتجاه السلوك التنافسي إيجابيا، مما يؤكد أن فاعلية الذات تلعب دورا كبيرا في مستوى السلوك التنافسي للاعب، و يتفق ذلك مع المزروع (٢٠٠٧) بأن معتقدات الفرد عن ذاته تعكس قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال ،و الوسائل التكيفية التي يقوم بها ،والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (١٢: ٦٩-٨٩).

وترى الباحثة أن الأفراد الذين لديهم احساس منخفض بفاعلية الذات ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم ، حيث يتراخون في بذل الجهد، و يستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب ، و في المقابل فان الاحساس المرتفع بفاعلية الذات يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة ، فالأفراد ذو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحد يجب التغلب عليه ،وليس كتهديد يجب تجنبه ، كما أنهم يرفعون و يعززون من جهدهم في مواجهة المصاعب ،بالاضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من اثار الفشل.

و يعزو مالهي و ريزنر (٢٠٠٦) أن البعض يخفقون في تحقيق نجاحات في حياتهم بسبب إنطباعهم السلبي عن ضعف قدرتهم، وهذا يولد حالة من القلق والشعور بعدم أهليتهم للعيش وضعف الكفاءة في التعامل وحل المشكلات والتحديات الاساسية (٦: ٤٢).

و يمكن تفسير ذلك في ضوء تمتع اللاعبين مرتفعي فاعلية الذات بقدرتهم على التحكم و بذل المجهودات للتكيف مع ظروف المنافسة ، حيث أن إدراك اللاعب لفاعليته الذاتية المرتفعة يزيد من مقدار جهده ،ومثابرته لتحقيق الإنجاز ومواجهة المشكلات ،والصعوبات التي قد تعترضه ، بينما في المقابل اللاعبين منخفضي فاعلية الذات لديهم شكوك في قدراتهم وامكانياتهم ،وبالتالي يفشلون في وضع الخطط والاستراتيجيات التي تقود للنجاح.

الاستنتاجات:

من واقع البيانات و المعلومات التى توصلت إليها الباحثة و في حدود عينة و طبيعة و أهداف الدراسة و في ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- مستوى فاعلية الذات كانت عالية لدي مجتمع البحث.
- السلوك التنافسي كان في الاتجاه الإيجابي لدى مجتمع البحث
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث و ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي بما يلي:

- الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي لناشئى السباحة والتى تعمل على تعزيز فاعلية الذات، و خاصة سباحى المستويات العليا.
- استحداث أساليب نفسية حديثة مثل البرمجة اللغوية العصبية لتعزيز النواحي الإيجابية لناشئى السباحة .
- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على كافة المتغيرات التي تؤثر على السلوك التنافسي لناشئى السباحة .
- اجراء المزيد من البحوث للتعرف على المهارات النفسية التي ترتبط بالإنجاز المرتفع للاعبين لمحاولة التركيز عليها أثناء الإعداد النفسي و خاصة لسباحى المستويات العليا.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

١. أحمد فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم – التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦.
٢. أحمد قاسم الأيتوتي، زياد محفوظ، سعدي عمر: السلوك التنافسي لدى اللاعبات في الأندية الرياضية و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ٢٠٠٦، مجلد (١٢)، العدد (٤١).
٣. أحمد ماهر: السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات ، دار النشر الجامعية ، الاسكندرية، ١٩٩٨.
٤. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي- المهارات و التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٥. بشار غالب شهاب و آخرون: التوجه التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي المبارزة، مجلة علوم الرياضة، ٢٠١٤، جامعة كرميان، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي.
٦. رانجيت سينج مالهي ، روبرت دبليو ريزنر: تعزيز تقدير الذات، مكتبة جرير، الرياض، ٢٠٠٦.
٧. رمزي رسمي جابر: مدى شيوع ظاهرة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في محافظات قطاع غزة، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية "نحو بناء استراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضة الفلسطينية"، ٢٠٠٩ ، جامعة النجاح، ٢٨-٢٩ شباط.
٨. عادل محمد العدل: تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية و كل من فعالية الذات و الاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس، (٢٠٠١)، العدد (٢٥) ، صـ ١٢١-١٧٨.
٩. عباس مهدى صالح، محسن محمد حسن: السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبي الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية، ٢٠١٢، العدد الأول، المجلد الخامس.
١٠. علاء محمود شعراوي: فاعلية الذات و علاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠، العدد (٤٤)، ٢٨٧ – ٣٢٥.
١١. على فهمى البيك: اتجاهات حديثة فى تعليم السباحة (الزحف . الظهر)، منشاة المعارف ، الآسكندرية ١٩٩٥.

١٢. ليلي المزروع: فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للانجاز و الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، مجلة العلوم النفسية و التربوية، ٢٠٠٧، البحرين ، ٨ (٤) ص ٦٧ – ٩٠

١٣. ماهر محمد عواد العامري: دراسة مقارنة للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبي كرة القدم الخماسي الفائزين و غير الفائزين في بطولة الجامعات العراقية للعام ٢٠١٢، مجلة كلية التربية الأساسية، ٢٠١٢، مجلد ١٩، العدد ٨٠، صـ ٤٩١-٥٠٨.

١٤. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.

١٥. محمد حسن علاوى: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٦. محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

١٧. Bandura, A.: Self –Efficacy. Toward a Unifying Theory

١٨. oBehavioral Change. *Psychological Review*, ١٩٧٧, ١٨٤, (٢) pp. ١٩١-٢١٥.

١٩. Bandura, A.: self-efficacy mechanism in human agency, *American psychologist*, ١٩٨٢, Vol. ٣٧, No. ٢. pp. ١٢٢-١٤٧.

٢٠. Bandura, A. (١٩٨٩). Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self – Efficacy. *Developmental Psychology*, ٢٥(٥), pp. ٧٢٩-٧٣٥.

٢١. Bandura, A.: Comments on the crusade against the causal Efficacy of human thought, *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, ١٩٩٥, ٢٦(٣), ١٧٩-١٩٠.

٢٢. Mavis, B.: Self-Efficacy and OSCE Performance Among Second Year Medical Students, *Advances in Health Sciences Education*, ٢٠٠١, Volume ٦, Issue ٢ , pp. ٩٣-١٠٢. pp. ٩٣.

٢٣. Pajares, F., & Miller, M D.: The role of self-efficacy and selfconcept beliefs in mathematical problem-solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, ١٩٩٤, ٨٦, ١٩٣ – ٢٠٣. pp. ١٩٥.

ملخص البحث

السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى ناشئى السباحة

م.د/ داليا سليمان ميره

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات و السلوك التنافسي وكذلك العلاقة فيما بينهما لدى ناشئ السباحة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة عددها (٢١) ناشئ ممن شاركوا فى بطولات مرحلة تحت ٢٠ سنة .

ومن أهم النتائج :.

- مستوى فاعلية الذات كانت عالية لدي مجتمع البحث.
- السلوك التنافسي كان في الاتجاه الإيجابي لدى مجتمع البحث
- وجود علاقة ارتباطية عكسية ايجابية بين فاعلية الذات و السلوك التنافسي.

ومن أهم التوصيات :.

-استحداث أساليب نفسية حديثة مثل البرمجة اللغوية العصبية لتعزيز النواحي الإيجابية لناشئى السباحة .

-إجراء المزيد من البحوث للتعرف على كافة المتغيرات التي تؤثر على السلوك التنافسي لناشئى السباحة .

-اجراء المزيد من البحوث للتعرف على المهارات النفسية التي ترتبط بالإنجاز المرتفع للاعبين لمحاولة التركيز عليها أثناء الإعداد النفسي و خاصة لسباحى المستويات العليا.

---

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات و الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

Research summary

Competitive behavior and its relationship to self-efficacy among junior swimming

Dr/ Dalia Solyman El Said Merah

The aim of the research was to identify the level of self-efficacy and competitive behavior, as well as the relationship between them among swimming juniors.

Moreover, the researcher used the descriptive approach on a sample of (٢١) juniors who participated in under ٢٠ years tournaments.

Among the most important results were:-

- The level of self-efficacy was high in the research community.
- The competitive behavior was positive in the research community.
- There was a positive inverse correlation between self-efficacy and competitive behavior.

The most important recommendations were

- Introducing modern psychological methods such as Neuro Linguistic Programming to enhance the positive aspects of swimming juniors.
- Conducting more research to identify all the variables that affect the competitive behavior of swimming juniors.
- Conducting more research to identify the psychological skills related to the high achievement of players to try to focus on them during psychological preparation, especially for swimmers of higher levels.

Lecturer at the Department of Theories and Applications of Battles and Water Sports, Faculty of Physical Education - Sadat City University