

دراسة العلاقة بين إدراك الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة .

أ. بن هيبة تاج الدين ، د. موسى فريد

جامعة الشلف ، الجزائر

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلي :

1 / التعرف على مستوى ادراك الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري اقل من 20 سنة .

2 / معرفة العلاقة بين الذات البدنية والمهارية للاعبي المنتخب الجزائري فئة اقل من 20 سنة.

تساؤلات الدراسة :

1 / ما هو مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبي المنتخب الجزائري لأقل من 20 سنة ؟

2 / هل هناك علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية والمهارية للاعبي المنتخب الجزائري لأقل من 20 سنة ؟

وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة الدراسة على (

20) لاعب من المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة ن واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية

والمتمثلة في (المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي و الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون) ، وقد

توصل الباحثان إلي الاستنتاجات الآتية :

1 / يتميز اللاعب المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة بدرجة مرتفعة من ادراك الذات البدنية

2 / يتميز اللاعب المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة بدرجة مرتفعة من ادراك الذات المهارية

3 / هناك علاقة ارتباطية بين الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من

20 سنة .

و أوصى الباحثان بما يلي :

1 / اهتمام المدربين بالجوانب النفسية مثلها مثل باقي جوانب التدريب الرياضي .

2 / إجراء دراسات مشابهة لإدراك الذات البدنية والمهارية للاعبين في نوادي الرياضية .

3 / ضرورة دعم الجهاز التدريبي بمختص نفسي يساعد اللاعبين في تحقيق الإنجازات الرياضية .

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 - مقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، من خلال الاهتمام الذي أصبحت تشهده من طرف المختصين في الميدان الرياضي ، ويتجلى ذلك في الوسائل و الإمكانيات المسخرة لتطوير هذه اللعبة .

فإعداد اللاعبين يتطلب تكامل جميع جوانب التدريب الرياضي من جوانب بدنية و مهارية و خطية ونفسية للوصول إلي أعلى المستويات . فعلى اللاعب ان يستخدم جميع قدرته بصورة ايجابية لبلوغ افضل مستوى ممكن ، وهذا ما أكده " ستولين " إلي أن النجاح لدى لاعبي كرة القدم يعتمد على شمولية الإعداد البدني و الفسيولوجي و المهاري و الخطي و النفسي ¹ .

الا انه يمكن للرياضيين ان يتساوى في الجوانب البدنية و المهارية و الخطية ، غير أن هناك جانب واحد يحدد الفائز أو الخاسر الا وهو الجانب العقلي أو النفسي و هذا ما أكده " حسن علاوي " .

فالعامل النفسي ذا أهمية كبيرة في عملية التدريب الرياضي الحديث لمساهمته في رفع مستوى اللاعب و تطوير أدائه العام ، فشعور اللاعب بنقص في إمكانيته البدنية و المهارية ينعكس سلبا على أدائه ،

لذا أهتم المختصين في علم النفس الرياضي في دراستهم لتقييم اللاعب لذاته البدنية والمهارية، ويعد إدراك الرياضي لذاته ذا تأثير على بناء شخصيته وتكوينها وبالتالي ينعكس ذلك على حالته النفسية ، وبالتالي يمكنه من ادراك مواطن القوة و الضعف لحالته البدنية و المهارية و يأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على اسس علمية و التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته وامكانياته والعمل على تنميتها .

1 - 2 - مشكلة البحث :

يعتبر الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي في كرة القدم نتيجة لتفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية و العقلية و البدنية و المهارية ، فوصول اللاعب الي مستوى عالي من الأداء لا يتحقق الي إذا كان هناك تكامل بين الاعداد و البدني و المهاري و النفسي .

1 / Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisliff, U. (2005). *Physiology Of soccer: Anupdate*. Sports Medicine, 35, 501-536

ويعد مفهوم الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي تلعب دورا هاما في مجال التنافسي فمفهوم الفرد عن ذاته يؤثر تأثيرا كبيرا على ادائه الرياضي في المنافسات الرياضية ، فهو لا يؤثر فقط على استجابات اللاعبين الظاهرية و إنما يكون له اثر على سلوكه في مستقبل، فتصور الذات الجيد يجعل اللاعب اكثر ثقة في تعاملاته مع الاخرين و يظهر ذلك من خلال ثقته بنفسه و الاستمتاع بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في أدائهم، لهذا عمد الباحثان لدراسة العلاقة بين الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم .

1 - 3 - اهداف البحث :

- التعرف على مستوى ادراك الذات البدنية و المهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري اقل من 20 سنة

- معرفة العلاقة بين الذات البدنية والمهارية للاعبين المنتخب الجزائري فئة اقل من 20 سنة

1 - 4 - تساؤلات البحث :

- ما هو مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية للاعبين المنتخب الجزائري لأقل من 20 سنة ؟

- هل هناك علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية والمهارية للاعبين المنتخب الجزائري لأقل من 20 سنة ؟

1 - 5 - مجالات الدراسة :

المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم اقل من 20 سنة .

المجال المكاني : مركز الرياضي بسيدي موسى الجزائر

المجال الزمني : سبتمبر 2015

2 - الدراسات النظرية و المشابهة :

2 - 1 - الاطار النظري :

2 - 1 - 1 - مفهوم الذات :

تمثل الذات عند "أدلر" تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته ، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها .وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة ، وان لم توجد فإنها

تعمل على خلقها و هو ما يسميه أدلر " بالذات المبتكرة " وهو يعتبرها حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية ، حيث تشغل مكانا متوسط بين المثيرات و الاستجابات.¹

يعرف " مورفي " الذات على انها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي التي أو كيانه أي الفرد كما يدرك نفسه وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تحميها عن طرق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير، التقمص و التعويض .²

2 - 1 - 2 - الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات :

إن تقدير الذات تحمل معنى تقييمي للذات بالرجوع إلى المعايير التي يتبناها الفرد أثناء مراحل التنشئة الاجتماعية، و تقييم الذات يشير إلى كل تصريح يتضمن حكما إيجابيا أو سلبيا للذات انطلاقا من المنظومة القيمية للشخص، أو القيم المفروضة من الخارج، و تقدير الذات يؤثر على مفهوم الذات من حيث تأثيره بمجموع الأحكام التي يطلقها الأفراد المهمون في حياة الفرد، و عليه يعتبر تقدير الذات عنصرا من عناصر مفهوم الذات، فتقدير الذات يعتبر من اتجاهات القبول أو الرفض للذات، أما مفهوم الذات هو التصور الذي يضعه الفرد عن نفسه دون تقييم لها .

إن تقدير الذات هو عقد الموازنة بين تصور الفرد للشخص المثالي و ما هو عليه عن طريق مجموع الأحكام التي يصدرها الأفراد المحيطين له، أما مفهوم الذات فيمثل جميع الأبعاد و تصور مجموعة من الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد، أي دون عقد موازنة.³

2 - 1 - 3 - ادراك الذات و الاداء المهاري :

يشير " كراتي " إلى أن مستقبل تطور الأداء المهاري يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية. و يعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه و خبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها حقائق شخصية و ويستجيب لها على نحو انفعالي.¹

1 / عبد الفتاح دويدات : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 ، ص 32

2 / احمد الظاهر : مفهوم الذات النظرية و التطبيق ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2004 ، ص 23

3 / عبد الحليم ليلي : مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار ، ط1 ، دار النهضة المصرية، القاهرة، 1984 . ص

2- 1- 4 - مفهوم الذات البدني وعلاقته باللياقة البدنية :

من بين الاشكاليات التي طرحت حول مفهوم الذات الجسمي نجد اشكالية العلاقة بين هذا المفهوم وبين اللياقة البدنية ، ولقد أشار في هذا الصدد " مارش وبيريت " من خلال دراسة اجريهاها الي أن مفهوم الذات الجسمي هو مفهوم أكثر ارتباطا بعناصر اللياقة البدنية ، كما اشارت النتائج إلي أن مفهوم الذات الجسمي يرتبط أكثر بمفهوم المهارة البدنية ، و أشارت ايضا الي وجود علاقة بين مفهوم الذات الجسمي للمظهر البدني و مختلف الأبعاد الاخرى لمفهوم الذات .

كما اثبتوا ايضا من خلال هذا البحث أن إنجاز برنامج تدريبي خاص باللياقة البدنية يساهم في رفع مستوى مفهوم الذات الجسمي .²

2- 1- 5 - مفهوم الذات البدنية :

هي عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته وثقته بنفسه، وبالتالي يمكن القول انها إدراك اللاعب لمواطن القوة و الضعف في كفايته البدنية ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على أسس علمية رصينة و المعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة و مطاولة و العمل على تميمتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب.³

1 / CRATTY.B. vank : psychology of the superior athlets . themacmillan company . London . 1970 . p :

217

² / فريد مويسي: سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2016 ، ص 74

2 / محمد حسن علاوي ومحمد نصر الديم رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

1987 ص 207

2- 1- 6 - مفهوم الذات المهارية :

ان الذات المهارية تعد من انواع الذات فهي تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الاساس في تلك اللعبة .¹

2- 2 - الدراسات السابقة :

1 / أجرى الباحث " اسماعيل صادق " (2012) هذه الدراسة حول سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم ، حيث هدفت هذه الدراسة إلي معرفة دور العلاقة بين تقدير الذات والأداء المهاري في الحصول على النتائج المرجوة في رياضة كرة القدم و ذلك من خلال إبراز العلاقة بين الأداء المهاري و مختلف أبعاد تقدير الذات .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي و تشكلت عينة الدراسة من 145 لاعبا من ثلاثة نوادي رياضية ، حيث شملت أدوات هذه الدراسة على مقياس " تنسي " لتقدير الذات و كذا الاختبارات المهارية لقياس الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين من خلال بطرية اختبارات " فاندرهوف " لكرة القدم

وفي الاخير توصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة تبادلية بين الأداء المهاري وتقدير الذات.²

2 / قام الباحث " all etFrancisco José BorregoBalsalobre " (2014) بدراسة حول العلاقة بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدني لدى المراهقين الاسبان . وقد هدفت الدراسة الي التعرف على مدى ارتباط بين عناصر اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدنية . حيث تكونت عينة الدراسة من 53 تلميذ اعمارهم ما بين 14 و 15 سنة / حيث قام الباحث بأجراء اختبارات بدنية على التلميذ من اجل قياس مستوى اللياقة البدنية وكذا مقياس لتحديد مفهوم الذات البدنية للعينة المختبرة ، وقد اسفرت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين التحمل والقوة كمكونات للياقة البدنية و العوامل التي تحدد مفهوم الذات البدني وفي ما يخص اختبار المرونة فلم تكن هناك دلالة احصائية .³

¹ / محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات النفسية والمهارية، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 624 .

² / اسماعيل صادق :سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم ،اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 2012 ، 3

³/Francisco José Borrego Balsalobre.(2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents, Social and Behavioral Sciences, 132, pp343 – 350

3 - إجراءات البحث :

3 - 1 - منهج البحث :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

3 - 2 - عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 20 لاعب للمنتخب الوطني الجزائري للكرة القدم لأقل من 20 سنة .

3 - 3 ادوات البحث :

3 - 3 - 1 - مقياس ادراك الذات البدنية Isp 25 :

أعد هذا المقياس من طرف "Corbin1980 et Fox1990" بإنجلترا و ذلك حسب النموذج النظري المتدرج و المتعدد الأبعاد المقترح من طرف "Shavelson" سنة 1976م¹، و أعمال كل من " Harter, Shavelson, Humber et Stanton" سنة 1985م، و يحتوي مقياس إدراك الذات البدنية "PSPP" على 25 عبارة تمثل أربع مستويات خاصة في أربع أبعاد، كما يحتوي أيضا على بعدين لمفهوم الذات العام و أهمية الذات البدنية . و هذا المقياس معدل وفق الأهمية المعطاة يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للكفاءة الرياضية، مفهوم الذات للمظهر البدني، و مفهوم الذات لصفيتين بدنيتين القوة و المداومة بالإضافة إلى بعد الأهمية المعطاة للجانب البدني.²

3 - 3 - 2 - مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم:

تم اعتماد مقياس (توماس اتيكو) لتقدير الذات المهارية المكون من (40) فقرة، منها (30) فقرة ايجابية (10) فقرات سلبية توزعت على (7) فقرات لمهارة تمرير الكرة و (6) فقرات لمهارة التصويب على المرمى و (5) فقرات لكل

¹/ JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin : la connaissance du soi psychologie de l'éducation .physique et sportive , Edition Armand Colin, 2004,P 16

² / JEAN PIERRE famos- FLORENCE guerrin , op ,cit, p 52 - 53

من التحركات والهجوم والدفاع عن الملعب و(3) فقرة لمهارات الدرجة والطيران على الكرة و(2) فقرة لمهارة الإخماد، والذي اعد من قبل علاوي والهلاي وواصف¹.

3- 4 - المعاملات العلمية لأدوات البحث :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لكل من مقياس الذات البدنية و الذات المهارية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test - retest) ، حيث تم توزيع المقياسين على 10 لاعبين من فريق جمعية الشلف لكرة القدم لأقل من 20 سنة ، وبعد فترة زمنية دامت 12 يوم تم اعادة الاختبار الثاني على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف و الشروط ، وقد بلغ معامل الارتباط بالنسبة لمقياس الذات البدنية (0.87) اما بالنسبة لمقياس الذات المهارية فقد قدر ب (0.74) لذا اعتبر الباحث ادوات البحث مناسبة لهذه الدراسة . وجدول رقم (01) و (02) يوضحان ذلك .

الجدول (01) يمثل معامل الارتباط لمقياس الذات البدنية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test - retest) ن = 10

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
الاول	92.40	8.64	**0.873	دال
الثاني	89.60	8.63		

الجدول (02) يمثل معامل الارتباط لمقياس الذات المهارية بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test - retest) ن = 10

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
الاول	85.80	2.25	*0.740	دال
الثاني	86.20	3.35		

3- 5 - الوسائل الاحصائية المستخدمة :

1 - الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري .

¹ / عباس مهدي صالح و اخرون : الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم ،مجلة علوم التربية

3- معامل ارتباط (بيرسون).

4- الوسط الفرضي = أعلى درجة نظرية + أقل درجة نظرية ÷ 2

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

اولا : النتائج المتعلقة بتساؤل الاول .

- ما هو مستوى ادراك الذات البدنية و المهارية لدى للاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة ؟

جدول (03) يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الفرضي وكذا الانحراف المعياري لعينة قيد الدراسة في المقياسين .

المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذات البدنية	87.50	91.40	13.02
الذات المهارية	80.00	81.85	14.19

يتضح لنا من الجدول (03) والذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الفرضي وكذا الانحراف المعياري لعينة قيد الدراسة ، ان المتوسط الحسابي لمقياس ادراك الذات البدنية ($lsp 25$) بلغ 91.40 عند انحراف معياري قدر ب 13.02 و هو اكبر قيمة من المتوسط الفرضي والذي قدر ب 87.50 وهذا يدل على ان ادراك الذات البدنية للاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم مرتفعة ، اما مقياس ادراك الذات المهارية فقد بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ب 81.85 عند انحراف معياري قدر ب 14.19 وهو اكبر قيمة ايضا من المتوسط الفرضي و الذي بلغ 80.00 وهذا يدل على ان ادراك الذات المهارية للاعبين مرتفعة ايضا . ويعزي الباحث هذا الارتفاع في مستوى ادراك الذات البدنية والمهارية للاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة الي امتلاكهم مستوى جيد من اللياقة البدنية والإمكانات المهارية كونهم من لاعبي النخبة ويتمتعون بفورمة رياضية عالية سمحت لهم بلعب للمنتخب .واكد " اسامة كامل راتب" ان الاعداد البدني يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوازن تساعد الرياضي على بناء ثقته بنفسه وتقديره لذاته البدنية .¹

ثانيا : النتائج المتعلقة بتساؤل الثاني .

¹ / اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 351

- هل هناك علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية والمهارية للاعبي المنتخب الجزائري لأقل من 20 سنة ؟

جدول (04) يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون للمقياسين.

المقياس	الاساليب الاحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
الذات البدنية		91.40	13.02		
الذات المهارية		81.85	14.19	*0.485	دال

*دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.05)$ / ** دال احصائيا عند مستوى $(\alpha = 0.01)$

يتضح لنا من الجدول (04) والذي يمثل قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وكذا معامل الارتباط بيرسون للمقياسين ، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مقياس الذات البدنية و مقياس الذات المهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة ، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.485 وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، ويعزو الباحث هذه العلاقة الي تمتع اللاعبين بدرجة عالية من الثقة بالنفس والتي انعكست على ذاتهم البدنية و المهارية انطلاقا من الامكانيات التي يتوفرون عليها وذلك يعود بدرجة الاولى الي ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لديهم و كذا امكانياتهم المهارية و التي تطورت نتيجة الي تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لديهم فكل من الاعداد البدني و المهاري الجيد يساهم بشكل كبير في رفع من مستوى الاعداد النفسي لدى اللاعب ، ويشير " محمد العربي شمعون " الي ان تنمية المهارات النفسية ، يجب ان تسير جنبا الي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.¹

4 - الاستنتاجات و التوصيات:

4 - 1 - الاستنتاجات :

- 1 / يتميز اللاعب المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة بدرجة مرتفعة من ادراك الذات البدنية
- 2 / يتميز اللاعب المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة بدرجة مرتفعة من ادراك الذات المهارية

/ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي و التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 124¹

3 هناك علاقة ارتباطية بين الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الجزائري لكرة القدم لأقل من 20 سنة .

4 - 2 - التوصيات :

- 1 / اهتمام المدربين بالجوانب النفسية مثلها مثل باقي جوانب التدريب الرياضي .
- 2 / إجراء دراسات مشابهة لإدراك الذات البدنية و المهارية للاعبين في نوادي الرياضية .
- 3 / ضرورة دعم الجهاز التدريبي بمختص نفسي يساعد اللاعبين في تحقيق الانجازات الرياضية .

المراجع العربية والاجنبية :

- 1 / احمد الظاهر : مفهوم الذات النظرية و التطبيق ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2004 .
- 2 / اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 3 / اسماعيل صادق : سيكولوجية العلاقة بين تقدير الذات و الأداء المهاري لدى الناشئين في كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 ، 2012 .
- 4 / عباس مهدي صالح و اخرون : الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الخامس ، 2012 ص 322 - 351 .
- 5 / عبد الحليم ليلي : مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار ، ط1 ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، 1984 .
- 6 / عبد الفتاح دويدات : سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 .
- 7 / فريد مويسي : سيكولوجية الذات البدنية " النظريات النماذج و التطبيقات " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 2016 ،
- 8 / محمد العربي شمعون : التدريب العقلي و التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .

9 / محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،
دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987

10 / CRATTY.B.vaink: **psychology of the superior athlets . themacmillan
company . London .1970 .**

11 / Francisco José Borrego Balsalobre.(2014).**Relationships between physical
fitness and physical self–concept in Spanish adolescents**,Social and Behavioral
Sciences,132,pp343 – 350

12 / JEAN PIERRE famos– FLORENCE guerrin : **la connaissance du soi
psychologie de l'éducation physique et sportive** , Edition Armand Colin, 2004.

13 / Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., &Wisliff, U. (2005).**Physiology Of
soccer: Anupdate**. Sports Medicine, 35, 501–536