

تقدير الذات البدنية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.د. ماجد عبد الحميد رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

majid.abdulhameed@qu.edu.iq

م.م علي صباح عداي

جامعة النهرين / قسم الانشطة الطلابية

alireferee1977@yahoo.com

أ.م.د. واثق محمد عبد الله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

wathik_www@yahoo.co.uk

مستخلص البحث :

يهدف البحث الى بحث علاقة تقدير الذات البدنية للاعب كرة القدم مع مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الشباب بكرة القدم. تكمن اهمية البحث في دراسة التأثير وتقييم الذات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم ودراسه علاقة مستوى هذا التقدير مع القدرات البدنية الخاصة الحقيقة لهؤلاء اللاعبين الشباب ، نظرا للاعتقاد بوجود علاقة بين ما يعتقد اللاعب بنفسه من امكانيات وبين الواقع الحقيقي لقدراته البدنية. تم تحديد مجتمع البحث بلاعب كرة القدم الشباب لنادي السماوة الرياضي والمشاركين بدوري اندية العراق للشباب موسم 2020-2021 والبالغ عددهم (20 لاعب) تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة .

الكلمات المفتاحية : الذات البدنية ، عناصر اللياقة البدنية ، اللاعبين الشباب بكرة القدم.

1-المقدمة :

يبحث المدربون والمختصون بكرة القدم عن كل ما يسهم في تطور مستوى أداء اللاعب وهذا المستوى يكون شامل لكل الجوانب البدنية والمهارية والنفسية وتتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض وتؤثر في بعضها البعض ، وبالتالي فان اي جانب من جوانب الاداء يكون مؤثر في جانب اخر. ومن هذا المنطلق فان تأثير العامل النفسي والثقة بالنفس وثقة اللاعب بقدراته من الطبيعي ان تكن عامل ايجابي وعامل حاسم ومهم في تحديد طبيعه أداءه ، وهنا فان ثقة اللاعب بقدراته البدنية ودرجه أستعداده البدني لبذل الجهد في التدريب والمباريات يعتبر مؤشر جيد ومهم لتحديد مستوى الاداء البدني للاعب نفسه ، فدرجة تقدير الذات البدنية من الممكن ان تستخدم كتقييم اولي لمستوى اللياقة البدنية او بعض عناصرها وخصوصا للاعبين الشباب فهكذا نوع من التقييم الذاتي لمستوى لياقة اللاعب يعزز ثقة اللاعب بنفسه وشخصيته ومن خلاله يكون (الى حد ما) قادر على إعطاء أحكام وتقييمات ذاتية وفي الوقت نفسه من الممكن اعطاء تصور اولي وشخصي عن مستواه البدني . ونظراً للأهمية الكبيرة التي تحظى بها دراسة الحالة البدنية للاعب كرة القدم والاخذ بعين الاعتبار قدرة اللاعب الذاتية بتقدير حالته البدنية كمؤشر لتقييم هذا الجانب لجأ الباحث الى دراسه العلاقة بين تقدير مستوى الحالة البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم. لهذا يرى الباحث ووفق الكثير من الدراسات الحديثة ان هناك علاقة ارتباط بين تقدير مستوى الحالة البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصفرة
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

2-الهدف من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى :

- 1-تقييم مستوى أدراك الذات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم .
 - 2-تقييم مستوى الحالة البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
 - 3-بحث العلاقة بين تقدير الذات البدنية مع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
- 3-فروض الدراسة :**

يفترض الباحث ما يلي :

- 1-هناك علاقة ارتباط بين مستوى أدراك الذات البدنية و مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الشباب بكرة القدم
- مجالات البحث :

4-مجالات البحث

- 4-1 المجال البشري : لاعبي كرة القدم الشباب لنادي السماوة الرياضي والمشاركين بدوري اندية العراق للشباب للموسم 2020 - 2021 .
- 4-2 المجال الزمني : من 2021/4/15 ولغاية 2021/5/25 .
- 4-3 المجال المكاني : ملعب السماوة الاولمبي .

5- إجراءات البحث :

5-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة .

5-2 مجتمع البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الشباب لنادي السماوة الرياضي والمشاركين بدوري اندية العراق للشباب للموسم 2020 - 2021 والبالغ عددهم (20 لاعب) تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة .

الجدول(1) يبين متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم

Age	17±1 years
Height	168.1± 2.5 cm
Weight	58.6±3.4kg
Body composition (BMI)	21.85 kg/m ²

3-3-الاختبارات المستخدمة :

3-3-1 لجأ الباحثون الى استخدام الاختبارات وذلك من خلال خبرتهم وبعد الاطلاع على ادبيات التدريب والاختبارات بعد تحديد الاسس العلمية وهي من الاختبارات المفننة .

1- مقياس الذات البدنية

لقد اختار الباحث مقياس الذات البدنية , صممه محمد حسن علاوي الخاص بالمجال الرياضي بعض مقاييس الذات لدى الرياضيين , ويتكون المقياس من 26 عبارة وفيه بدائل للإجابة وهي (ابدا / نادرا / احيانا / غالبا / دائما)

التعليمات المقياس وطريقة تصحيحه

العبارات الايجابية في المقياس هي عبارات في اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها كما يلي (1 , 5 , 6 , 8 , 10 , 11 , 12 , 13 , 14 , 16 , 17 , 19 , 21 , 22 , 25 , 26) العبارات

السلبية في المقياس وهي العبارات في عكس اتجاه البعد التي تشير الى الذات البدنية وارقامها كما يلي (2 , 3 , 4 , 7 , 9 , 12 , 15 , 18 , 20 , 23 , 24)

اما اوزان العبارات الايجابية كما يلي :

- 5 درجات عند الاجابة ب : دائما
- 4 درجات عند الاجابة ب : غالبا
- 3 درجات عند الاجابة ب : احيانا
- درجتان عند الاجابة ب : نادرا
- درجة واحدة عند الاجابة ب : ابدا
- واوزان العبارات السلبية كما يلي
- 3 درجات عند الاجابات ب : احيانا
- درجتان عند الاجابة ب : غالبا
- درجة واحدة عند الاجابة ب : دائما

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الايجابية والسلبية (26 عبارة) والحد الاقصى لدرجات المقياس (130) درجة , كلما زاد الفرد من هذا الحد دل على مفهومه وتقديره الايجابي العالي لذاته البدنية

5-3-2 اختبار الجري لمدة 12 دقيقة (اختبار كوبر - Cooper Test)

وهو اختبار مصمم من قبل الأمريكي كوبر (Kenneth H. Cooper) عام 1968 لقياس التحمل الهوائي (كفاءة الجهاز التنفسي الدوري) وايضا قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين بالاستعانة بالمعادلة : الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين = (المسافة الكلية المقطوعة - 505) / 45

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البدء على ميدان الجري وعند إشارة البدء يجري أكبر مسافة في 12 دقيقة يتم حساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة . (امر الله البساطي : ص 284 ، 2016)

5-3-3 اختبار كفاءة تكرار السرعة : (Bongsbo RSA (Bongsbo , 1994)¹

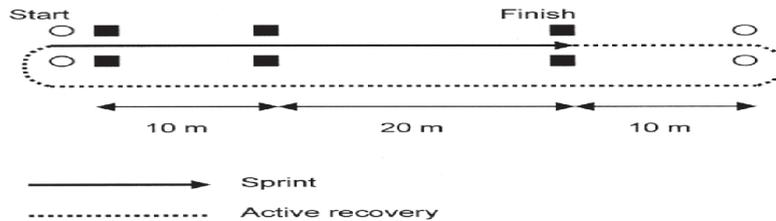
يهدف الاختبار الى قياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم وكذلك مؤشر التعب والتي تعبر عن قدرة اللاعب على أداء التحمل اللاهوائي والقدرة على الحفاظ على كفاءة أداء السرعة المتكررة .

وصف الاختبار : يركض اللاعب بسرعة لمسافة 30م ويسجل زمن الاداء ثم راحه (20 ثانية) ويكرر الاختبار 6 مرات يتم حساب زمن كل تكرار وأستخراج أفضل تكرار للسرعة .

تحمل السرعة = معدل السرعات بجمع زمن السرعات الستة وتقسيمها على عددها .

معدل الانخفاض بالسرعة (مؤشر التعب) من خلال المعادلة التالية :

مؤشر التعب = { (السرعة 1 + السرعة 2 + السرعة 3 +السرعة 6) / أحسن زمن X 6 } - 1



Bangsbo, J. (1994). Fitness Training for Football: A scientific Approach. HO+Storm: ¹

Bagsvaerd

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصفرة
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

شكل (1) يوضح (RSA) اختبار كفاءة تكرار السرعة

5-3-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

اسم الاختبار :- عمل ثلاث وثبات متتابعة
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
الادوات المستخدمة : مكان مستوي بطول (12 م) وعرض (2.5 م) وغير املس ، شريط قياس .
اجراءات الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ، ومن هذا الوضع يقوم اللاعب بالوثب ثلاث وثبات متتالية بالدفع بالقدمين بقوة لأبعد مسافة .

5-3-5 اختبار الرشاقة

اسم الاختبار :الجري حول القوائم مع الدوران لمسافة 40 م .
الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
وصف الاختبار :يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية عند سماع الاشارة والدوران حول القوائم المتصالبة (العمودية) والتي تبعد مسافة قدرها 5 م في اربعة اتجاهات ثم العودة لنقطة النهاية بعد الجري والدوران حول جميع القوائم .

3-6 اجراءات البحث :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات المناسبة وهي أستمارة تقدير الذات البدنية ومن ثم تم إجراء الاختبارات البدنية على عينة البحث لاستخراج النتائج ثم معالجه النتائج احصائيا للكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات الدراسة واستخراج النتائج بغية عرضها ومناقشتها .

3-7 الوسائل الاحصائية : وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط الكانوني ، مصفوفه الارتباط بمتغيرات البحث ، مربعات الجذور الكامنة ، مربع كاي باستخدام اسلوب إزالة الجذور ، حيث استخدم الباحثون برنامج (EXCEL) لأجراء العمليات الاحصائية أعلاه .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

1-1-1 ستعرض وتحلل وناقش النتائج الخاصة بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات التحمل الهوائي والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين ومتغيرات كفاءه تكرار السرعة للاعبين الشباب بكره القدم .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

ت	المجالات	حجم العينة	اعلى درجة	اقل درجة	الوسط	الانحراف
متغيرات التحمل الهوائي والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين						
1	التحمل الهوائي	10	3200.000	2000.000	2760.000	368.782
2	VO2 Max	10	59.889	37.667	50.556	7.243
كفاءه تكرار السرعة						
1	تحمل السرعة	10	6.872	6.406	6.718	0.144
2	مؤشر التعب	10	9.893-	15.521-	13.232-	1.938
3	معدل الانخفاض بالسرعة	10	0.650	0.300-	0.140	0.304

يتبين من خلال الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات التحمل الهوائي والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين (التحمل الهوائي ، VO2 Max) ومتغيرات كفاءه

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصفرة
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

تكرار السرعة للاعبين دوري النخبه العراقي بكره القدم (تحمل السرعة ، مؤشر التعب ، معدل الانخفاض بالسرعة) والتي من خلالها يمكن الوصول إلى وصف لما عليه حقيقة عينة البحث (لاعبي دوري النخبه العراقي بكره القدم) ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج عينة البحث في كل من المتغيرات المدروسة كما يمكن عد الانحرافات المعيارية وسيلة لكشف مديات التشتت لنتائج عينة البحث عن الوسط الحسابي .

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكملت الباحثة جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة والتحليل والتي تم وضعها على شكل جداول لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكنا من تحقيق فرضيات وأهداف البحث في ضوء الإجراءات الميدانية التي قمنا بها .
4-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

ت	عناصر اللياقة البدنية	حجم العينة	اعلى درجة	اقل درجة	الوسط	الانحراف
1	التحمل الهوائي	10	3200.000	2000.000	2760.000	368.782
2	VO2 Max	10	59.889	37.667	50.556	7.243
3	تحميل السرعة	10	6.872	6.406	6.690	0.180
4	مؤشر التعب	10	9.893-	15.521-	12.698-	2.057
5	معدل الانخفاض بالسرعة	10	0.650	0.300-	0.197	0.362
6	الرشاقة	10	14.700	12.610	13.984	0.789
7	القوة المميزة بالسرعة	10	675.000	515.000	582.500	54.327
8	الذات البدنية	10	85.000	70.000	78.000	4.028

يتبين من خلال الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية تقدير الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

ومن خلالها يمكن التوصل إلى وصف لحقيقة عينة البحث ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج عينة البحث .

4-2- بناء نموذج التنبؤ بالذات البدنية بدلالة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

4-1- إيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات قيد البحث لعينة البحث : ان الهدف من دراسة الارتباط، هو الكشف عن قوة أو درجة العلاقة بين المتغيرات، فالارتباط يدل على وجود علاقة بين تلك المتغيرات. ولتحقيق عملية استخراج قوة العلاقة ما بين درجات المتغيرات في الدراسة الحالية لعينة البحث، تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون). ولا بد من الإشارة هنا الى ان العلاقة (الارتباط) (***) بين المتغيرات ، وعلى الرغم من انها أداة بحثية مفيدة ولكنها لا تخبرنا أي شيء

*** يمكن التوصل الى معادلة الانحدار دون دراسة قوة العلاقة، ويمكن ايضا تحديد درجة قوة العلاقة (الارتباط) دون ايجاد معادلة الانحدار، اذ يبقى لكل منهما اهدافه الخاصة.

عن القدرة التنبؤية للمتغيرات ، بمعنى انها لا تخبرنا على السببية أو العلية ، فهي لا تدل على وجود أثر للمتغيرات المنبئة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على متغير النتيجة (الذات البدنية) ، لذا لا يمكن الاعتماد على تلك العلاقات والركون اليها عند بناء الانموذج التنبؤي، عليه سيلجأ الباحثون الى استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي البسيط لبناء الانموذج.

4-2-2 مؤشرات التنبؤ بالذات البدنية بدلالة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

4-2-2-1 أيجاد علاقة الارتباط بين الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

جدول (4)

قيم معامل الارتباط بين الاداء التنظيمي والعروض الرياضية لدى أفراد عينة البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)		طبيعة الارتباط	معامل الارتباط	المتغيرات	
	الجدولية	المحسوبة			بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	الذات البدنية
معنوي	2.012	8.322	بسيط	0.937	بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة	الذات البدنية

عند استعراض نتائج الجدول (4) ، نجد أن قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث الذات البدنية ، وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، قد بلغت (0.937) . وللتعرف على دلالة الارتباط ، أستعمل القانون التائي ، وهنا قيمة (ت) ، المحسوبة بمقدار (8.322) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.012) ، عند درجة حرية (9) ، ومستوى دلالة (0.05) ، مما يؤكد معنوية الارتباط وحقيقته بين متغيرات البحث الذات البدنية ، وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

4-2-2-2 استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي:

من أجل تقييم دقة الانموذج للنتيجة في عينة البحث ، ولغرض امكانية تعميمه، يجب ان يكون الانموذج قادرا على التوقع بالذات البدنية من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، عند تطبيقه على عينة مختلفة. فالهبوط الحاد في قوة الانموذج التنبؤية يؤدي الى عدم امكانية تعميمه. وعليه لجأ الباحثون الى الارتباط البسيط بين المتغيرات التنبؤية والنتيجة ، والذي تظهر نتائجه في الجدول (4).

جدول (5)

مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

الخطأ المعياري للتقدير	نسبة المساهمة المعدلة R2	نسبة المساهمة (معامل التفسير) R2	معامل الارتباط R	المتغيرات	
				النتيجة	التنبؤية
1.858	0.793	0.878	0.937	الذات البدنية	بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

يظهر من خلال الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط البسيط جاءت بمقدار (0,937) وان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.878) وهذا يعني أن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة . تفسر نسبة مقدارها (87,7 %) من الذات البدنية .

وهذا يؤشر أن التنبؤ بـ (الذات البدنية) لا يعتمد فقط على بعض العناصر البدنية بل على عوامل اخرى لم يتضمنها الانموذج .

عموما ان نسبة المساهمة (R2) تؤشر مقدار التباين في المتغير التابع (الذات البدنية) الذي يفسره الانموذج والمستمد من العينة. اما نسبة المساهمة المعدلة (R2) فتؤشر مقدار التباين في المتغير التابع (الذات البدنية) الذي يفسره الانموذج لو تم اشتقاقه من المجتمع الذي أخذت منه العينة.

جدول (6)

يبين قيمة اختبار (f) المحسوبة وقيمة مستوى المعنوية المرافقة لها

الدلالة الإحصائية	قيمة (f)		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	مستوى المعنوية	المحسوبة				
معنوي	0.001	10.292	35.515	7.000	248.604	بين المجموعات
			3.451	10.000	34.507	داخل المجموعات
				17.000	283.111	الكلية

يشير الجدول (6) إلى إن قيمة مستوى المعنوية المرافقة لقيمة (f) المحسوبة البالغة (19.310) جاءت بمقدار (0,000) وهي أصغر من قيمة مستوى المعنوية (0,05) مما يدل على معنوية أنموذج الانحدار الخطي البسيط ، وبالتالي فإن الأنموذج يمثل العلاقة بين المتغيرين قيد البحث (الذات البدنية) وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة أفضل تمثيل .

4-2-2-1-3 استخراج قيم معاملات معادلة الانحدار (الانموذج):

جدول (7)

القيم الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات الأنموذج

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)		المعاملات			طبيعة المعامل
	مستوى المعنوية	المحسوبة	قيمة المعامل للمعادلة			
			المعيارية (بيتا)	الخطأ المعياري	الغير معيارية	
معنوي	0.035	3.489-		34.255	16.748-	أ
معنوي	0.047	2.231-	1.668-	0.015	0.019-	ب1
معنوي	0.044	2.142	2.028	0.767	1.183	ب2
معنوي	0.044	2.183	0.461	4.897	10.691	ب3
معنوي	0.035	2.431	0.956	0.765	1.859	ب4
معنوي	0.030	2.523-	1.156-	6.950	17.536-	ب5
معنوي	0.047	2.154	0.490	1.167	2.514	ب6
معنوي	0.004	4.392	0.208	0.011	0.015	ب7

الجدول (7) يشير إلى معنوية معامل التقاطع (أ) وكذا معاملات الانحدار - الميل - (ب1) حيث أن قيم مستوى المعنوية المرافقة لقيم (t) المحسوبة، جاءت أصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية المعاملات (أ ، ب1) لأنموذج الانحدار المتعدد . ان المقدار الثابت يشير الى العلاقة بين درجة الذات البدنية والمتغير التنبؤي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات : استنتج الباحثون من خلال النتائج اعلاه :

- 1-لتقدير الذات البدنية اهمية كبيرة في رفع الحالة البدنية للاعبين كرة القدم
 - 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات البدنية وبعض عناصر اللياقة البدنية .
 - 3-يمكن التنبؤ ببعض الصفات البدنية من خلال التقدير الدقيق للذات البدنية
- ##### 5-2التوصيات من خلال الاستنتاجات يوصي الباحثين :
- من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون يمكن ان نوصي بالاهتمام بقياس تقدير الذات الدنية كمؤشر مهم للتعرف على تقدير بعض الصفات البدنية الخاصة .
المصادر العربية والاجنبية :

- 1-محمد حسن علاوي , موسوعة الاختبارات لنفسية للرياضيين , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 1998
- 2-أمر الله البساطي، محمد كشك : الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، الإسكندرية 2016
- 3-قيس ناجي عبد الجبار ، بسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ط 1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 0
- 4-أمر الله احمد البساطي , التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس , دار الجامعة الجديدة للنشر, الإسكندرية , 2001 .

5-Bangsbo, J. (1994). Fitness Training for Football: A scientific Approach.
HO+Storm: Bagsvaerd.

6-Muhammad Jassim Al-Yasiri and others: Analytical statistics between
theory and practice, 1st Edition, Dar Al-Diaa for Printing, Najaf, 2011

Physical self-esteem and its relationship to some elements of physical fitness of young football players

Abstract:

The research aims to examine the relationship of the physical self-esteem of the football player with the level of physical fitness of young football players in football.

The importance of the research lies in studying the impact and evaluating the physical self of young football players and studying the relationship of this level of appreciation with the real physical abilities of these young players, given the belief that there is a relationship between what the player believes in himself from the capabilities and the real reality of his physical abilities. The research community was identified with the young football players of Al-Samawa Sports Club and the participants in the Iraq Youth Clubs League for the 2020-2021 season, numbering (20 players) ranging in age from 13-15 years. The researcher has been used the descriptive approach in the correlative relations style for its suitability to the nature of the problem.

Keywords: physical self-esteem, elements of physical fitness, young football players.