

مفهوم الذات الجسمية عند ممارسي رياضة الكارتي دو

Physical self-concept among karate-do practitioners

سعيد زروقي جمال¹، قيصاري علي*²، ماحي صفيان³، سعيد زروقي يوسف⁴¹ مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، d.saidizerouki@univ-chlef.dz² مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، a.kissari@univ-chlef.dz³ مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، s.mahi@univ-chlef.dz⁴ مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، y.saidizerouki@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2024/12/15

تاريخ القبول: 2024/11/08

تاريخ الإرسال: 2024/01/31

الملخص:

تهدف هذه الدراسة الى ابراز مفهوم الذات الجسمية لدى ممارسي رياضة كارتي دو، من خلالها يتم إبراز بعض خبايا الفنون القتالية و الكشف عن خصائصها ومميزاتها من أجل التشجيع على ممارستها، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكون من 34 رياضي ممارس لرياضة الكارتيه دو ومتحصيلين على حزام أسود درجة أولى 1er DAN، حتى حزام أسود درجة الخامسة 5ème DAN وهذا عبر ثلاث ولايات هي (الشلف، عين الدفلة، تيبازة) وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة. تم حساب النتائج واسفرت انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة الحزام أو المستوى الفني

الكلمات المفتاحية: مفهوم الذات العام، كارتي دو

Abstract:

This study aims to display the Physical self-concept of karate-do athletes, through which some of the secrets of martial arts, their characteristics and advantages are revealed in order to encourage their practice. The researcher used the descriptive approach on a sample of 34 athletes who practice karate-do and have obtained a black belt degree. The 1st DAN, up to the fifth degree black belt 5th DAN, across three wilaya (Chlef, Ain Defla, Tipaza), the sample was chosen in an intentional way. The results showed that there were statistically significant differences between Physical self-concept and the belt degree or technical level.

Keywords: Physical self-concept, Karate-do.

1- مقدمة ومشكلة البحث

مقدمة

إن الفنون القتالية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة من بين أهم الرياضات وأكثرها انتشارا سواء على الصعيد العالمي أو الوطني، حيث أنها معروفة بتأثيرها المباشر والمستمر على ممارستها وهذا من الجانب البدني مثل تطوير القدرات البدنية والمهارية، أو على الجانب النفسي وهذا ببناء شخصية قوية وسوية لها القدرات على التكيف والتوازن مع مختلف ظروف الحياة وهذا من خلال مساهمتها في إدراك وفهم الأفراد لأنفسهم و تقدير الذات.

وباعتبار مفهوم الذات الجسمية متغير هام من متغيرات الشخصية، حيث يعتبر من أكثر المفاهيم انتشارا في دراسة الشخصية، لجأ إليه الكثير من الباحثين في دراستهم للسلوك الإنسان، وهذا يعود إلى الدور المحوري الذي يلعبه مفهوم الذات في تشكيل سلوك الأفراد وإبراز سماتهم. وقد قمنا في هذه البحث بدراسة مفهوم الذات عند ممارسي رياضة الكاراتيه باختلاف مستوياتهم (درجة الحزام).

الإشكالية:

إذا كانت الرياضة تساهم في بناء شخصية قوية ومتزنة ، و ذلك من خلال التأثير على أبعادها المختلفة و الجانب البدني بصورة مباشرة ومستمرة ، والذي يعتبر بعد من الأبعاد الهامة للشخصية الفرد ذاته حيث يشير " Ficher إن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشر هاما لجوانب الشخصية ، وإن شعور الفرد أن جسمه كبير أم صغير جذاب أو غير جذاب قوي أو ضعيف قد يفيد كثير في التعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين (محمد حسن علاوي، 1998: 131) ، وعليه فإن الرياضة تساهم في بناء وتكوين مفهوم الذات وهذا

باعتبارها ظاهرة اجتماعية تشمل مجموعة من الأفراد و "أن مفهوم الذات هو نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي" (عبد الفتاح دويدات، 1992: 31) ، وقد جاءت نتائج دراسة " Bersheid تدل على أن الأفراد الذين لديهم صورة ايجابية نحو أجسامهم يرون أنفسهم أكثر اجتماعية و ألفة مع الآخرين ، كما أوضح كل من Helms&Turners " ان شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بنقته في نفسه وطريقة تعامله مع الآخرين و البيئة المحيطة به " (محمد حسن علاوي، 1998: 131) ، كما أثبت كل من " Peart & March أن هناك ارتباط بدرجة قوية بين الحالة البدنية و مفهوم الذات الجسمية و المهارة البدنية).

إن رياضة الكاراتيه كغيرها من الرياضات الآخرة بصفة عامة وكفن من الفنون الدفاع عن النفس بصورة خاصة، لها تأثير على شخصية الفرد بمختلف أبعاده ، وذلك لمختلف الصفات البدنية والنفسية والعقلية التي تتطلبها ممارسة أي فن من الفنون القتالية ،حيث تعمل على تطويرها من جميع جوانبها ، وهذا من خلال الممارسة والتقدم في المستوى الفني أو في درجة الحزام ، خاصتا بعد الحصول على الحزام الأسود درجة أولى 1 er DAN والتدرج فيه ، حيث يقتضي بالضرورة زيادة تطوير القدرات البدنية والمهارية و العقلية و النفسية ، إذ أن المترشح لنيل حزام الاسود درجة أولى مطالب قدرات بدنية مثل القوة والسرعة بإتقان مجموعة من المهارات الحركية التي تتميز بدرجة من الصعوبة التي يتطلب تنفيذها قدر من التركيز والتوازن و التوافق العصبي الحركي ، وهكذا كما تقدمت المستوى الفني أو درجة الحزام أدى بالضرورة الى توفر قدرات بدنية أكبر ومهارات حركية أعقد وقدرات نفسية وعقلية بدرجة أكبر .

إذن إذ كان التقدم في المستوى الفني أو درجة الحزام في رياضة الكاراتيه يتطلب تطوير القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية).

وبالاعتماد على نتائج البحوث و الدراسات السابقة الذكر و على متطلبا الوصول الى مستوى متقدم في رياضة الكاراتيه، وعلاقة المستوي بمفهوم الذات العام ، وعلاقة مفهوم الذات العام بمختلف أبعاد مفهوم الذات، فانه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الوصول في هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤل التالي :

1. هل هناك فروق في مفهوم الذات الجسمية عند ممارسي رياضة الكاراتيه ذو المستوى العالي باختلاف المستوي الفني (درجة الحزام) وهذا بين (درجة 1er DAN, 5ème DAN, 3ème DAN) ؟.

2- الفرضية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية باختلاف المستوي الفني درجة الحزام وهذا بين المستويات التالية 1er DAN, 5ème DAN, 3ème DAN

2-1 أسباب اختيار البحث:

1. إبراز بعض خبايا الفنون القتالية والكشف عن خصائصها ومميزاتها من أجل التشجيع على ممارستها.
2. التهميش الذي تعاني منه رياضة الكاراتيه، ومحاولة ومنا لإعطائها مكانتها الحقيقية من خلال إبراز بعض الصفات لممارسيها.
3. النظرة السلبية لناس نحو هذه الرياضة، ومحاولة منا لتصحيح النظرة و إعطائها الصورة الحقيقية من خلال إظهار أبعادها التربوية والنفسية والاجتماعية
4. إبراز الدور الذي تلعبه رياضة الكاراتيه في تعديل السلوك وبناء شخصية قوية وسوية من جميع أبعادها، وهذت بتأثيرها على النواة التي تقوم عليها كنة الشخصية ومحرك السلوك

2-2- أهداف البحث:

- ❖ إبراز بعض خبايا الفنون القتالية و الكشف عن خصائصها ومميزاتها من أجل التشجيع على ممارستها.
- ❖ إظهار الأبعاد النفسية و التربوية و الاجتماعية و الأخلاقية لهذه الرياضة.
- ❖ كشف دور رياضة الكاراتيه في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد .
- ❖ دور رياضة الكاراتيه في بناء الفرد الواعي بسلوكه والمتفهم لسلوك الآخرين.

3- تحديد مفاهيم الدراسة :

3-1: رياضة الكاراتيه

هو فن الدفاع عن النفس ضد اعتداءات الخصوم باستخدام اليدين الخاليتين والهدف من تعلم هذه الرياضة هو الدفاع عن النفس ، الثبات الانفعالي في مواجهة المواقف الصعبة. (منصوري عبد الله . 2020:55)

3-2: مفهوم الذات الجسمية

ويعرفها (محمد حسن علاوي، 198:153): " : هي التي يقدم فيها الفرد وجهة نظره عن جسمه، حالة الصحة، مظهره البدني الخارجي، مهارته وجنسه." كما حدد ((JEAN ; 50-51 (PIERRE FAMOSE) أن أبعاد مفهوم الذات له مكونين هما: الكفاءة البدنية والمظهر الجسمي

3-3: المستوى الفني (درجة الحزام): ويعرفها الباحث اجرائيا بـ

" بالمستوي الفني درجة الحزام ، وهي رتب متدرجة من الحزام الأبيض إلى غاية الحزام الأسود درجة العاشرة 10^{ème} DAN ، تمنح للرياضي بعد تقدمه في المستوى البدني والمهاري والعقلي ، وهذا بعد إجراء امتحان تطبيقي لكشف المستوى التي"

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

- 4-1: المنهج المتبع:

استجابة لطبيعة الموضوع فقد اعتمد الباحث على المنهج "الوصفي"، في أعداد هذا الدراسة.

4-: العينة وطرق اختيارها.

4-2-1. مجتمع العينة:

يشمل مجتمع العينة كل ممارسي رياضة الكاراتيه الذين يفوق سنهم 20 سنة و الحاصلين على الحزام الاصفر حتى حزام الاسود الدرجة الخامسة و الذين لم ينقطعوا عن الممارسة و المنافسات و التبرصات و امتحانات الدرجات ،و الذين ينشطون تحت جمعيات وأندية رياضية وهذا في كل من ولاية الشلف ،عين الدفلة ، تيبازة .

4-2-1- العينة :

أجرى البحث على عينة تتكون من 34 رياضي ممارس لرياضة الكاراتيه ومتحصلين على حزام أسود درجة أولى 1^{er} DAN ، حتى حزام أسود درجة الخامسة 5^{eme} DAN، وهذا عبر ثلاث ولايات هي (الشلف ، عين الدفلة ، تيبازة)،و قد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة وهم الحاصلين على رتبة الحزام الاسود ابتداءً من الدرجة الاولى

الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب درجات الحزام والمناطق .

الولاية			عدد الممارسين	درجة الحزام
تيبازة	عين الدفلة	الشلف		

9	3	5	17	حزام أسود درجة أولى 1 ^{er} DAN
4	3	0	8	حزام أسود درجة ثانية 2 ^{ème} DAN
1	/	3	5	حزام أسود درجة ثالثة 3 ^{ème} DAN
2	2	/	4	حزام أسود درجة رابعة 4 ^{ème} DAN
2	/	/	2	حزام أسود درجة خامسة 5 ^{ème} DAN
18	8	8	34	المجموع

4-1-3- خصائص العينة:

1. يتراوح سن أفراد العينة فيتراوح ما بين 18 سنة و 60 سنة ,حيث يتميز مفهوم الذات في هذه المرحلة بالثبات , وهي تسمى بمرحلة النضج وذلك ان جزء الاكبر ومهم من مفهوم الذات يكون قد تكون , وان حدث تغير فهو ضعيف أو أقل تأثير على مفهوم الذات .
2. جميع أفراد العينة ذكور
3. جميع أفراد العينة لايزالون يمارسون رياضة الكارتيه
4. جميع أفراد العينة ينشطون تحت جمعيات وأندية رياضية معتمدة
5. جميع أفراد العينة لا تقل مدة ممارستهم لرياضة الكاراتيه عن 8 سنوات على الاقل.
6. جميع أفراد العينة لهم درجة حزام الاسود 1^{er} DAN على الاقل .

4-1-4: مجالات الدراسة.

4-1-4-1- مجالات البحث :

- المجال المكاني :

أجري البحث على ستة أندية وجمعيات على مستوى ثلاث ولايات وهم :

- ولاية الشلف و ولاية عين الدفلة وولاية تيبازة

-- المجال الزمني :

جرت الدراسة في الفترة الممتد من شهر فيفري الى غاية شهر افريل 2023

4-1-5-: إجراءات البحث / الدراسة:

- متغيرات البحث :

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أساسيين أحدهم مستقل و الآخر تابع .

المتغير المستقل : هو: درجة الحزام (المستوى الفني) LE GRADE DE

LA CENTURE

المتغير التابع هو: مفهوم الذات الجسمية

4-1-6: أدوات الدراسة:

1:مقياس تنسي لمفهوم الذات :Tennessee self concept scale

" وضع هذا المقياس في الاصل قسم الصحة النفسية تنسي بالولايات المتحدة الامريكية سنة 1955, تحت عنوان Tennessee self concept scale, وتم تطويره في شكله الحالي على يد وليام فنسي سنة 1965, وقام باعداد صورته بالعربية الدكتور محمد حسين علاوي و محمد العربي شمعون

سنة 1978، حيث كان الهدف من المقياس وتطويره هو حل المشكلات المتعلقة بصعوبة القياس في أبحاث الصحة النفسية .وهذا المقياس يحتوي على 90 عبارة مقسمة بالتساوي الى عبارات ايجابية وسلبية ، والعشر عبارات الباقية تكون مقياس نقد الذات وهو مأخوذ من اختبار منسوتا المتعدد الالوجه للشخصية " (محمد حسن علاوي، 1998: 152)

4-1-7- أساليب المعالجة الإحصائية

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

- معامل الارتباط: بيرسون Pearson، لتحديد مدى الارتباط لأداة الدراسة.

- اختبار كروسكال واليس لتحليل التباين لأكثر من عيّنتين مستقلتين (H / Kruskal-wallis , ANOVA test (K W

4-2- عرض وتحليل النتائج:

4-2-1: اختبار الفرضيات :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات الجسمية باختلاف

المستوي الفني درجة الحزام وهذا بين المستويات التالية 1^{er} DAN, 3^{ème} DAN, 5^{ème} DAN:

1-2-1- عرض النتائج :

الجدول رقم (04) يمثل توزيع الدرجات في بعد مفهوم الذات الجسمية عند الرياضيين حسب المستوي (درجة الحزام):

المستوي ال 4 ^{em} DAN		المستوي الثالث 3 ^{em} DAN		المستوي الاول 1 ^{er} DAN	
الرتبة	الدرجة الخام	الرتبة	الدرج الخام	الرتبة	الدرجة الخام
16,5	76	18	77	10	70
15	75	3	64	4.5	66
15.5	76	4.5	66	1	60

12	72	8.5	69	4.5	66
13.5	64			2	61
8.5	69			11	71
				4.5	66
				13.5	74
82	مج ر =	34	مج ر =	51	مج ر =
6724	مج ر ² =	1156	مج ر ² =	2601	مج ر ² =
6	ن =	4	ن =	8	ن =

وبتطبيق معادلة كروسكال واليس لتحليل التباين لاكثر من عينتين مستقلتين :

$$57.63,74 = \text{هـ}$$

$$6.74 = \text{هـ}$$

3-2-4 مناقشة النتائج وتفسيرها

- تحليل النتائج :

بمأن حجم العينة الاولى يفوق 5 و مجموع المشاهدات يفوق 14, يساوي 27 فان قيم هـ الجدولية تاخذ توزيع ($\chi^2 - 2$), حيث يمكن الحصول على قيم هـ

H / الحرجة من جاول مربعى كاي وهذا عند درجة الحرية ن = (1-3)

هـ / H الجدولية = 5.99 عند مستوى دلالة 0,05 أي بدرجة ثقة 95 %

هـ / H الجدولية = 9.21 عند مستوى الدلالة 0,01 أي بدرجة ثقة 99 %

وبمأن قيمة هـ المحسوبة تساوي 6.74 وهي أكبر من قيمة هـ الجدولية التي

تساوي 5.99 عند مستوى دلالة 0,05 , فهذا يعني رفض الفرض الصفري

وقبول الفرض البديل و الذي يقر بوجود فروق في مفهوم الذات الجسمية عند

رياضي الكارتيه باختلاف المستوى الفني او درجة الحزام ومنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات الجسمية باختلاف المستوى

الفني او درجة الحزام .

-مناقشة النتائج

لقد جاءت النتائج هذه الدراسة متطابقة مع نص الفرضية الاولى ، حيث كان هناك اختلاف في مفهوم الذات الجسمية باختلاف الدرجة في الحزام أو المستوى الفني بين مجموعات البحث التي تضمنت ثلاث مجموعات مقسمة كالتالي : مجموعة الاولى حزام أسود درجة أولى ، مجموعة الثانية حزام أسود درجة ثالثة ، مجموعة الثالثة حزام اسود درجة خامسة ، ويمكن تفسير اختلاف في مستوى مفهوم الذات الجسمية بين مجموعات البحث ب :

أن الاختلاف في درجة الحزام أو المستوى الفني يعني بالضرورة الاختلاف في اللياقة البدنية و القدرات والمهارات الحركية هذا من جه ،أما من الجهة الآخرة فان مفهوم الذات الجسمية له علاقة باللياقة البدنية و المهارات الحركية وهذا حسب دراسة " **Peart & March** والتي أثبتت أن هناك ارتباط دال بدرجة قوية بين مفهوم الذات الجسمية واللياقة البدنية والمهارة " (JEAN PIERRE 44-45: FAMOSE, 2003)

كما ان نتائج دراسة كل من " **March & jacson 1986** وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق في مفهوم الذات الجسمية بين مجموعة رياضية ذات مستوى عالي وأخرة غير رياضية ،حيث كان الفرق جوهري في مفهوم الذات الجسمية بين المجموعتين وذات دلالة احصائية عالية جدا " (FLORANCE 45: GUERIE, 2003)

كما أشار كل من " **DODLAH و FICHER** في دراستهم التي استخدموا اختبار TWKY لتعرف على دلالة الفرق بين ثلاث مجموعات ، الاولى ذات مستوى عالي و الثانية ذات مستوى متوسط و الثالثة ذات مستوى ضعيف ، حيث أفضت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الذات الجسمية لصالح المستوى العالي ، وبين المستويين المتوسط والضعيف لصالح المستوى المتوسط " (محمد حسين علاوي 198:154)

ومنه يمكن ارجاع الاختلاف في مفهوم الذات الجسمية باختلاف درجة الحزام الى التفاوت في اللياقة البدنية والقدرات الفنية والمهارية الخاصة بكل مستوى من المستويات الثلاثة ، وهذا من منطلق أن الذات الجسمية تتكون م جانبين رئيسيين كما أوضح كل " الكفاءة البدنية و المظهر الجسمي FLORANCE GUERIE, 2003 :50-51)"

4-2-3: الاستنتاجات:

هدف هذه الدراسة معرفة الفروق في مفهوم الذات الجسمية بين ممارسي رياضة الكاراتيه المحصلين على الحزام الأسود الدرجة الاولى 1 DAN الى غاية الحزام الاسود الدرجة الخامسة 5ème DAN،

لقد تناول البحث بالدراسة ظاهرة نفسية في تقاطعها مع نشاط رياضي يتمثل في رياضة الكاراتيه ، فمفهوم الذات الجسمية باعتباره ظاهرة حالة نفسية تنتج من مجموع الإدراكات التي يحملها الفرد عن نفسه ويكونها عن ذاته باعتباره موضوع هذه الادراكات ، فان هذا الحالة تترجم لدى ممارسي رياضة الكاراتيه في كيفية تفاعله مع الآخرين والبيئة المحيطة به ، وكيفية إدراكه لذاته بمختلف أبعادها، وكيف يمكن لاختلاف المستوى الفني أو درجة الحزام في إعطاء مستويات إدراكية مختلفة لمفهوم الذات و الذي هو موضوع البحث.

وقد دلت النتائج عموما على وجود فروق واضحة وذات دلالة احصائية في مفهوم الذات الجسمية، وقد كشفت لنا هذه الدراسة بصفة عامة على الارتباطات التالية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة الحزام أو المستوى الفني وهذا عند مستوى دلالة 0.05.

الخاتمة:

جاءت هذه الدراسة كمحاولة دراسة متغير سيكولوجي له علاقة بالشخصية والسلوك وهو مفهوم الذات عند ممارسي رياضة الكاراتيه الحاصلين على الحزام

الأسود بمختلف دراجاته، حيث تم خلال هذا البحث دراسة العلاقة بين مفهوم الذات والمستوى الفني أو درجة الحزام،

لقد قامت المعالجة المنهجية في هذه الدراسة على أساس اقتران افتراضي له ما يبرره في الإنتاج المعرفي النظري والتطبيقي لميدان علم النفس وعلم النفس الرياضي وعلم النفس الاجتماعي، إذ يبين أن رياضة الكاراتيه قد يكون لها أثر معتبر على مفهوم الذات الجسمية ومنه على الشخصية والسلوك بصفة عامة.

وقد جاءت النتائج متطابقة مع نص الفرضية، حيث كان هناك اختلاف في مفهوم الذات الجسمية باختلاف المستويات وهذا يعني إن الاختلاف في درجة الحزام يصاحبه اختلاف في كيفية فهم الفرد لنفسه وإدراكه لسلوكياته و البيئة المحيطة به.

إن ممارسة الفنون القتالية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة لها تأثير على مفهوم الذات ومنه على الشخصية والسلوك وهذا باعتبار الكيفية التي يدرك بها الشخص لنفسه وغير هي مصدر سلوكياته ومحددات شخصيته، حيث انه كلما زادت مدة الممارسة أو الخبرة ازدادت وتنوعت التجارب والمواقف و هذا ما يزيد في قدرة ممارسي رياضة الكاراتيه على إدراك الذات والذات و بالتالي القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة و المواقف المتعددة.

ويمكن الاستفادة من النتائج التي توصل اليها هذه الدراسة في أغراض التوجيه والتحليل في المجالات الرياضية والاجتماعية والتربوية والنفسية في ضوء التوصيات والاقتراحات التالية:

✓حث الناشئين على ممارسة رياضة الكاراتيه وتوفير البيئة الصالحة والمناسبة من أجل استمرارهم في الممارسة وتقديمهم في المستوى وهذا من أجل ضمان المناخ الملائم لنمو المتكامل لشخصيتهم.

✓ دور الذي تلعبه رياضة الكاراتيه في القدرة على التحكم في النفس وزيادة الثقة بالنفس.

- ✓ أجراء المزيد من البحوث في العلاقة وأثر مفهوم الذات والتوافق النفسي عند ممارسي الفنون القتالية.
- ✓ القيام بدراسات حول ممارسة الفنون القتالية و أثرها في التقليل من أمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق و التوتر خاصة عند فئة الشباب.
- ✓ دراسة أثر مهارات الاسترخاء والتصور العقلي والتأمل عند ممارسي الفنون القتالية ذوي المستوى العالي على الحالة النفسية والفيزيولوجية للفرد

7: المراجع:

1. محمد حسن علاوي ، " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ، الطبعة 01 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 .
2. عبد الفتاح دويدات ، " سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات " ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 .
3. ابراهيم أحمد سلامة ، " المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية " ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000 .
4. محمد حسايني ، " القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الاول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، مصر ، سنة 1995 .
5. محمد نصر الدين رضوان ، " الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
6. منصورى عبد الله ، غريبى هشام ، العزوطى علاء الدين . (2020). دراسة مقارنة بين مصارعى الكاراتيه (الكاتا والكميتي) في مستوى بعض الخصائص الانتروبومترية والصفات البدنية .مجلة /التحدي. المجلد 12. العدد 2. ص 53-62
7. بن صغير كريمة ، بومدين سليمان . (2015). مفهوم الذات -مقاربة نفسية -حوليات جامعة قالمه للعلوم الاجتماعية والانسانية .العدد13. ص 31-53
8. JEAN PIERRE FAMOSE, FLORANCE GUERIE , La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et sport , EDITION ARMAND COLIN, ' 2000,
9. AMARA ADOU, guide théorique et méthodologique de karaté do, ÉD : DAHLAB, ALGER, 1991,