

دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي

م. عماد عزيز نشمي

جامعة المثنى / كلية التربية الرياضية

Imadazez70@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن أهمية البحث في معرفة اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها إذ أن الاتجاه النفسي نحو الفعالية أو النشاط الرياضي من قبل الطالب الرياضي في الجامعة يعتبر من الأمور الأساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط أو تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلباً أم إيجاباً.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى وكذلك الاختلاف والتشابه ما بين اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى . وأفترض الباحث أن عدم وجود فروق معنوية في الاتجاهات بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي واختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة المثنى، وكان عدد أفراد العينة (100) طالباً يمثلون نسبة مئوية قدرها (28,99%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (345) طالباً ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على (14) كليات (9) منها علمية وتم اختيار (50) طالباً منهم و(5) كليات إنسانية وتم اختيار (50) طالباً منهم أيضاً . وأستنتج الباحث أنه يوجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني لدى طلاب جامعة المثنى في الكليات العلمية والإنسانية وكذلك لم تختلف اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية نحو ممارسة النشاط البدني بل كانت متقاربة إلى حد كبير.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بالعمل على ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات و العمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات الجامعة من اجل النهوض بالحركة الرياضية بشكل افضل ومشاركة اوسع من قبل الطلاب.

Study the trends of scientific and humanitarian college students at the University of Al-Muthanna toward practice sports activity

By

Assistant lecturer Imad Azez Nashmie

Abstract

The importance of research to know the students' attitudes toward physical activity practiced or effectiveness that are selected as the psychological trend toward efficiency or sports activity by sports student at the university is one of the basic things in his choice and orientations toward that activity or those effectively and according to his tastes and desires negatively or positively .The study aimed to identify the students' attitudes practitioners of sports activity in Muthanna University As well as the differences and similarities between students' attitudes practitioners of sports activity in Muthanna University.I suppose the researcher that the lack of significant differences in attitudes among practitioners students for sports activity in Muthanna University .The researcher used the descriptive approach and chose researcher random sample of students practicing the way of sports activity in the colleges of the University of Al-Muthanna, and the number of respondents (100) students represent the percentage of(%28.99)of the original community of research and adult (345) male practitioner of sports activity spread over 14 colleges (9), of which science has been selected (50), asking them and (5) a humanitarian colleges were selected (50), asking them to also . The researcher concluded that the presence of positive attitudes towards physical activity at Muthanna University students in scientific and humanitarian colleges and practitioners as well as students' attitudes to physical activity in the scientific and humanitarian colleges did not differ about physical activity, but was close to a large extent. In light of the conclusions reached by the researcher recommended to work on to be sports activities among students in the areas of sporting excellence and during competitions and work to re-studied physical education at the University of colleges in order to promote sports movement better and wider participation by students.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا.

إن الاتجاهات النفسية والاجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية كما وتعتبر أيضا محددات موجبة وضابطة ومنظمة للسلوك الاجتماعي .ومن جهة أخرى هناك من العوامل التي تؤدي إلى التأثير على الاتجاهات النفسية للفرد ومن هذه العوامل على سبيل المثال لا الحصر عامل التربية والتعليم إذ أن " التربية

عموما هي توجيه لاتجاه الفرد النفسي سواء الفطري أو المكتسب نحو الطرق التي يراد إن يسلكها كسلوك من خلال إكساب المعلومات الجديدة بإقناع شخصي أو ذاتي وينسجم وتطوره العقلي واستقراره النفسي باتجاه تلك الطرائق . ولقياس الاتجاه النفسي عمل المختصون في مجال علم النفس على إيجاد وسائل وطرق لقياس والكشف عن الاتجاهات عند الأفراد ومعرفة اتجاهاتهم وميولهم نحو الأشخاص أو الأشياء أو المواقف أو غيرها إذ يمكن معرفة الاتجاهات النفسية عن طريق قياسها ويتم ذلك " بوضع عدد من الأسئلة المنسجمة التي تدور حول موضوع معين ليجيب عنها الأفراد المراد معرفة اتجاهاتهم وإيجابياتهم وستكشف أرائهم نحو المثير المعين التي تتضح بعد عملية تحليلها رياضيا للوصول إلى النتيجة المطلوبة " (علاوي و رضوان: 1987 : 685) وبما أن الجامعات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها إلا وهي الطلبة فمن خلالهم يكمن هذا التطور والرقى بأفراد المجتمع علميا ومعرفيا في كافة مجالات الحياة ومن احد ابرز هذه المجالات على صعيد الجامعة تحديدا النشاط الرياضي والذي يلعب دورا أساسياً ومهما في رفع كفاءة الطالب الجامعي ذهنيا وبدنيا من خلال ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الرياضية . " إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعدا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في عملية إعداد شخصية الطالب جنبا إلى جنب مع المناهج الدراسية وبما إن ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين أو لعبة ما لذا فان من المهم معرفة اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها .

وتكمن أهمية البحث في دراسة اتجاهات الطلاب الجامعيين على حدٍ سواء ، أكانوا بالكلية العلمية أو الانسانية نحو ممارسة النشاط الرياضي وذلك لخفض التوتر والزخم الناتج عن المحاضرات النظرية والامتحانات التي تقع على عاتقهم .

2-1 مشكلة البحث

إن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً وإن عبء المتطلبات الأكاديمية يوقع ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالب بحيث يكون مشدوداً نحو الكتاب والمحاضرة لذا فهو بحاجة إلى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية إن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعد مشكلة حقيقية .

ومن خلال معايشة الباحث الميدانية وخبرته التدريبية في مجال التربية الرياضية لاحظ ان لاتجاهات الطلبة نحو الانشطة الرياضية دور اساس ومهم وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم ، وهذا يعني ان الطلبة الذين لديهم اتجاه ايجابي نحو هذه الانشطة سيكون مستوى لياقتهم البدنية عالي اذ يمكنهم من ممارسة مفردات المناهج العملية بالشكل الامثل والعكس صحيح ،لذلك عمل الباحث على معرفة اتجاهات الطلاب لممارسة النشاط الرياضي بعد إن تم توفير الإمكانيات والتجهيزات الرياضية في الكليات العلمية والإنسانية لا بأس به مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الإمكانيات وتأثيرها على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي وتخفيف الضغط النفسي والعقلي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

3-1 هدفا البحث :يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .
- 2- التعرف على الفرق في اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .

4-1 فرض البحث:يفترض الباحث :

-عدم وجود فروق معنوية في الاتجاهات بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى.

5-1مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري : طلاب الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .

5-1-2 المجال المكاني : القاعات الدراسية ضمن الكليات المعنية بالبحث .

5-1-3 المجال الزمني : من 2014/4/2 ولغاية 2014/4/30 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للنشاط

الرياضي في كليات جامعة المثنى، وكان عدد أفراد العينة (100) طالباً يمثلون نسبة مئوية قدرها

(28,99%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (345) طالباً ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على(14)

كليات (9) منها علمية وتم اختيار(50) طالباً و(5) إنسانية وتم اختيار (50) طالباً منهم ، والجدول (1)

يمثل الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة .

الجدول (1)يمثل الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة

الاستطلاعية	حجم العينة	العدد الكلي للطلاب الممارسين للنشاط الرياضي	الكليات	
8 طلاب من كلية التربية الرياضية من خارج عينة البحث		55	العلوم	الكليات العلمية
		60	الزراعة	
		15	الطب	
		12	الهندسة	
		13	التمريض	
		13	طب الاسنان	
		12	طب البيطري	
	50		180	المجموع
		82	التربية	الكليات الانسانية
		58	الادارة والاقتصاد	
		25	القانون	
	50		165	المجموع
8	100		345	المجموع الكلي

3-3 أدوات البحث

استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (كينون) لقياس اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي والذي اعد صورته العربية (د,محمد حسن علاوي) حيث اشتمل على 54 عبارة موزعة على 6 أبعاد (علاوي :1994: 444)

3-4 المواصفات العلمية للمقياس

3-4-1 صدق المقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي (1) وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين وكانت نسبة الاتفاق للسادة المحكمين 90%) .

3-4-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون:1999: 143) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينه من 8 طلاب من كلية التربية الرياضية كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور 7 أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها إذ تشير بعض المصادر إلى ان الفتره مابين التطبيق الأول للاداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لايتجاوز اسبوعين (adams.1994.88) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة ر (المحتسبة 0,81) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الأبعاد
	±ع	-س	±ع	-س	

¹ الاساتذة الذين تم عرض المقياس عليهم :

- أ.م.د علي حسين هاشم علم النفس الرياضي جامعة القادسية .
- أ.م.د محمد مطر عراك الاختبارات جامعة المثنى .
- م.د رافت عبد الهادي كاظم علم النفس الرياضي جامعة القادسية .
- م.د أوراس نعمة حسين علم النفس الرياضي جامعة المثنى .

0.56	5.85	29.3	2.08	3,33	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
0.38	3.78	37.33	7.5	39.66	النشاط الرياضي للصحة واللياقة
0.90	2.08	23.3	12.09	28.33	النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة
0.66	3.21	1.8	9.53	5.5	النشاط الرياضي كخبرة جمالية
0.98	3.05	1.76	3	1.73	النشاط الرياضي لخفض التوتر
0.93	3.21	1.85	2	1,15	النشاط الرياضي للتفوق الرياضي

3-5 الوسائل الإحصائية: عولجت البيانات إحصائياً باستخدام:

- 1- الوسط الحسابي (التكريري و العبيدي : 1999 : 102) .
- 2- الانحراف المعياري (التكريري و العبيدي: 1996 : 155) .
- 3- معامل الاختلاف (خير الدين : 1999 : 128) .
- 4- قانون (ت) للعينات المستقلة(النعيمة و حسين: 2005 : 125) .
- 5- قانون الارتباط البسيط (محمد و رضوان: 1987: 113) .

4- عرض ومناقشة النتائج :

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً التي حصل عليها الباحث وكما في الجدول ولتفسير النتائج:

جدول (3)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطلاب وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

قيمة ت المحتسبة	الكليات العلمية		الكليات الإنسانية		الأبعاد
	ع ±	س	ع ±	س	
1.1	5.16	31.12	5.91	32.84	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0.67	4.99	42.96	4.78	43.88	النشاط البدني للصحة واللياقة
1.01	5.78	24.04	4.56	22.56	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
1.46	4.88	32.28	5.57	34.44	النشاط البدني خبرة جمالية
0.14	5.07	35.8	5.12	35.6	النشاط البدني لخفض التوتر
1.32	5.59	29.28	3.87	31.08	النشاط البدني للتفوق الرياضي

* قيمة (ت) الجدولية (1.980) عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية (98)

يتضح من الجدول (3) إن قيمة ت الجدولية والبالغة 1,980 هي أكبر من جميع قيم ت المحتسبة لجميع ابعاد النشاط البدني لاتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية إذ يستدل من ذلك بان لا توجد فروق معنوية بين الطلاب الممارسين للنشاط البدني في الكليات العلمية والإنسانية ولجميع ابعاد النشاط البدني ويعزو الباحث سبب ذلك الى التأثير الواضح والكبير والايجابي في توفير التجهيزات الرياضية بشكل جيد في كليات الجامعة كافة وبمستوى يختلف عن السنوات السابقة" كما ان شخصية الطالب الجامعي قد اقتربت من النضوج التام لتدرك مدى أهمية وقيمة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وصحية ولياقة بدنية وصفة جمالية

والمساهمة في المناعة ضد الأمراض وفي تخفيف الضغوط النفسية للفرد في الحياة المعاصرة " (الدليمي : 2002 : 649) الأمر الذي دفع الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الرياضية باندفاع اكبر .فضلا عن أن ممارسة النشاط البدني من قبل طلاب الكليات العلمية والإنسانية له الأثر الكبير في تطوير شخصية الفرد نحو الاتجاه الإيجابي والتعويض عن الحالة النفسية التي تحدث القلق والتوتر من خلال الظروف التي يمر بها البلد خلال العام الدراسي 2013- 2014 والتي كان لها الأثر الواضح في التأثير على نفسية الطلاب بشكل عام وكما يؤكد (الوتار و آلاء عبد الله: 1999: 187) أن حالة الشد النفسي والتوتر الناجم عنه تأثير العمل والأحداث الاجتماعية على الاتجاهات مبنية على أساس التمتع من خلال ممارسة الحركات الرياضية التي تتميز بالجمالية وفن الأداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني لكافة الأبعاد في المقياس لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية
 - 2- لم تختلف اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية نحو ممارسة النشاط البدني بل كانت متقاربة إلى حد كبير.
- ##### 5-2 التوصيات:

- 1- العمل على ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات.
- 2- المحافظة على الدعم المادي بشكل مستمر بتوفير الأجهزة والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية
- 3- العمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات الجامعة من اجل النهوض بالحركة الرياضية بشكل افضل ومشاركة اوسع من قبل الطلاب.

المصادر :-

- خير الدين علي : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 .
- صباح حسين العجيلي وآخرون : التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، الأردن ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط 5، دار المعارف ،القاهرة ، 1983.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، 1996
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 .

- محمد عبد العال امين النعيمي و حسين مردان عمر الباتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط 1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2006 .
- ناظم شاكر الوتار و الآء عبد الله مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ,مجلد الخامس, العدد, 12جامعة الموصل،1999.
- نزارالطالب وكامل لويس :علم النفس الرياضي. ط2.جامعة الموصل ،2000.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 .
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في مجال بحوث التربية الرياضية ،ط2 ،دار الكتب والوثائق للطباعة والنشر ,جامعة الموصل ، 1999 .
- Adams georgia: measurement and evaluation education psyche ,logy and guridance,new york.hott,1994.

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان / دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحث إجراء البحث الموسوم (دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي)على عينة من طلاب جامعة المثنى الممارسين للنشاط الرياضي 2013- (م 2014) .

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أديتم المساعدة لذا يرجى تفضلكم بالإطلاع على الاختبار المرفق وأبداء رأيكم مع التقدير.

أسم الخبير:

اللقب:

الاختصاص.....:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

م. عماد عزيز نشمي

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدي الفرق الرياضية القومية					
3	اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة					
5	لاستطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
6	لافضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
8	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب					
9	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية الشديدة					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات					
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية					
16	هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية					
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فأندته من الناحية الصحية					
19	لا تعجبنى بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين					
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي					
21	الممارسة الرياضية تعتبر لى احسن فرصة للاسترخاء					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
22	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة					
24	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
25	ام ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان					
27	الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى					
28	اذا طلب مني الاختيار فاني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة					
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الاخرين					
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لظهور جمال الحركات البشرية					
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة					
32	اعتقد انه من الهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة					
33	افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التفوق الجمالي او الفني					
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتاسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد					
35	احس بسعادة لاحدود لها عندما اشاهد قوة التعيين محمال الحركات الرياضية					
36	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لاجل الصحة فقط					
37	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية					
38	اذا طلب مني الاختيار فاني افضل السباحة في					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
	المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية					
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده					
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي					
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي					
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الي اقصى حد					
43	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة					
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية					
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة					
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تاخذ طابع الجدية					
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي					
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية					
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تنتجه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى					
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة					
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء					
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة تأخذ عن الحد					
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب					

غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم أكون رأي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات	ت
					السيطرة على المواقف الخطرة	
					الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	54