

ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وعلاقتها بدرجة امتلاك المعرفة العلمية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.د. ابتسام سليم سالم

العراق. المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/٣

Dr.Ibtisamsaleem@gmail.com

تاريخ تسليم البحث/٢٠٢٢/٩/٥ تاريخ قبول النشر/٢٠٢٢/١١/٩

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين درجة امتلاك المعرفة العلمية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، تألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة واما العينة فتكونت من (٣٢٦) طالبا وطالبة من طلبة الصف الرابع الاعدادي من مدارس (اعدادية خولة بنت الازور للبنات، اعدادية الفضيلة للبنات، اعدادية العقيلة للبنات ، اعدادية المصطفى للبنين ، إعدادية أبو الأسود الدولي للبنين ، اعدادية الصديين للبنين) ، وقد اختيروا بالطريقة القصدية للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ولتحقيق اهدافه ، قامت بأعداد (٣) استبانات الأولى لقياس المعرفة العلمية لدى الطلبة وتكونت من (٥٠) عبارة متكونة من أربعة مجالات (التاريخ ، القانون ، المهارات الأساسية ، اللياقة البدنية) والثانية لقياس الدافع المستقل تجاه التربية الرياضية وتكونت من ثلاثة مجالات (الكفاءة الذاتية ، الدوافع الداخلية ، الدوافع الخارجية) وبواقع (٢٠) عبارة والثالثة لقياس ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وتكونت من ثلاثة مجالات (الصحة الجسدية ، المظهر الخارجي، المنافسة) وبواقع (٤٠) عبارة وقامت الباحثة بعرض هذه الاستبانات على الخبراء والمختصين للتأكد من صدقها وملائمتها للعينة وتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

واظهرت النتائج ان المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية لدى طلبة المرحلة الإعدادية كانت بدرجة متوسطة وهناك دوافع مستقلة للطلبة تجاه التربية الرياضية وان للمعرفة العلمية والدوافع المستقلة تأثير وعلاقة إيجابية على ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وفي ضوء النتائج المتحصلة توصي الباحثة بتعزيز مناهج التربية الرياضية بمواد من شأنها زيادة المعرفة العلمية ورفع مستوى الدافع المستقل تجاه التربية الرياضية لأهميتهما في تحسين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية اللاصفية ، المعرفة العلمية ، الدافع المستقل.

The practice of extra-curricular sports activities and its relationship to the degree of possession of scientific knowledge and the independent motivation of the lesson of physical education among middle school students

Dr. Ibtisam Salim Salem

Iraq. General Directorate of Education, Baghdad, Al-Rusafa/3

Abstract

This study aimed to identify the relationship between the degree of possessing scientific knowledge and the independent motivation for the lesson of physical education and the practice of extra-curricular sports activities among preparatory stage students. And a female student from the fourth year of middle school from schools (Khawla Bint Al-Azwar Preparatory School for Girls, Al-Fadila Preparatory School for Girls, Al-Aqeela Preparatory School for Girls, Al-Mustafa Preparatory School for Boys, Abu Al-Aswad Al-Duali School for Boys, Al-Sadr School for Boys), and they were chosen in the intentional way for the academic year 2021-2022.

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research and to achieve its objectives. She prepared (3) questionnaires, the first to measure the scientific knowledge of the students, and it consisted of (50) phrases consisting of four areas (history, law, basic skills, physical fitness) and the second to measure the independent motivation towards physical education. It consisted of three domains (self-efficacy, internal motives, external motives) with (20) phrases, and the third was about measuring the practice of extra-curricular sports activities, and it consisted of three domains (physical health, external appearance, competition) with (40) phrases. The researcher presented these questionnaires to the experts. And specialists to ensure the validity and suitability of the sample, and the SPSS statistical bag was used to process the data and extract the results.

The results showed that the scientific knowledge of the lesson of physical education among middle school students was moderate, and there are independent motives for students towards physical education, and that scientific knowledge and independent motives have an impact and a positive relationship on the practice of extra-curricular sports activities among middle school students. In the light of the results obtained, the researcher recommends strengthening the curricula of physical education with materials that increase scientific knowledge and raise the level of independent motivation towards physical education due to their importance in improving students' attitudes towards practicing extra-curricular sports activities.

Keywords: extra-curricular sports activities, scientific knowledge, independent motivation.

ان تعزيز النشاط البدني والرياضي للطلبة مدى الحياة من الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية فالتأثير الإيجابي لدروس التربية الرياضية لا يقتصر على وقت الممارسة اثناء الدرس بل يمتد الى خارج المدرسة متمثلا بالأنشطة والألعاب الرياضية التي يمارسها الطلبة خارج أوقات الدوام الرسمي لتلبية حاجاتهم البدنية والنفسية والاجتماعية وان المعرفة العلمية حول هذه الأنشطة وطرائق تطبيقها والتحفيز الذاتي على ممارستها من الأمور الاساسية في زيادة وتحسين هذه التأثيرات الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خارج المدرسة.

وان طريقة تقديم مادة التربية الرياضية من العوامل المهمة في الحفاظ على دوافع الطلبة وتعزيز سلوكياتهم لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ، هذه الممارسة التي من الممكن ان تكون وقتية وتعتمد على الصفات الجذابة والفورية لبيئة التربية الرياضية والأنشطة التي تقدم من خلالها ، ولغرض تغيير اهتمامات الطلبة الظرفية بالأنشطة الرياضية الى اهتمامات مستدامة ينبغي التركيز على المعرفة العلمية والدافع الذاتي لمساعدة الطلبة على التحول من الدوافع الظرفية الى الدوافع الذاتية الذي يعتبر المفتاح لتغيير سلوكهم على المدى الطويل نحو ممارسة هذه الأنشطة .

ان تغيير سلوك الطلبة يمر بعدة مراحل بناء على تقدم معرفتهم العلمية ودوافعهم الذاتية ، ففي البدء يكون لديهم معرفة قليلة ومهارات غير دقيقة ودوافع منخفضة المستوى فتكون ممارستهم للأنشطة الرياضية نابعة من دوافع وقتية كالممتعة والمرح ولكن مع الوقت تبدأ مهاراتهم ومعرفتهم ومفاهيمهم بالتطور فيدركون ان ممارسة الأنشطة الرياضية ليست للمتعة فقط بل هي مهمة لصحتهم وادائهم الدراسي وتتشكل لديهم الدوافع الذاتية بصورة مستقرة ومستدامة وتلعب التربية الرياضية دورا مهما في هذا التغيير لتسهيل تقدم الطلبة في خلال مراحل التغيير التحفيزي والسلوكي فيصبحوا متحمسين لممارسة الأنشطة الرياضية بدافع ذاتي والمشاركة الفعلية الإيجابية فيها خارج سياق المدرسة خصوصا في هذه المرحلة العمرية التي تنمي شخصيتهم من جميع الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية والبدنية وتتميز باكتشاف قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من الوصول الى اعلى المستويات المعرفية والمهارية وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية لاختيار الألعاب التي يرونها مناسبة لهم.

وان المعرفة العلمية الرياضية تعتبر حافزا مهما للمشاركة بالأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة لان على ان الانسان ان يعرف قبل ان يمارس وكذلك فإن دوافع الطلبة لممارسة الأنشطة الرياضية تأتي نتيجة إحساس الفرد بضرورة ممارسة النشاط الرياضي وتفاعل العوامل البيئية والشخصية له من اجل تحقيق متطلباته النفسية والبدنية والاجتماعية.

ومن هنا جاء سؤال الدراسة ما مدى مساهمة المعرفة العلمية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لطلبة المرحلة الإعدادية خارج المدرسة؟ ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف الى درجة امتلاك المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٢- التعرف الى مستوى الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٣- التعرف الى مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٤- التعرف الى علاقة امتلاك المعرفة العلمية في ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- ٥- التعرف الى علاقة الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية في ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثالثة واما العينة فتكونت من (٣٢٦) طالبا وطالبة من طلبة الصف الرابع الاعدادي من مدارس (اعدادية خولة بنت الازور للبنات ، اعدادية الفضيلة للبنات، اعدادية العقيلة للبنات، اعدادية المصطفى للبنين، اعدادية أبو الأسود الدولي للبنين ، اعدادية الصدرين للبنين)، وقد اختيروا بالطريقة القصدية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، والجدول (١) يبين توزيع افراد عينة البحث.

الجدول (١) يبين توزيع عينة البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الاستطلاعية	٣٠	٩,٢%
عينة البناء	٢٤٦	٧٥,٥%
عينة التجربة الرئيسية	٥٠	١٥,٣%
المجموع	٣٢٦	١٠٠%

٢-٣ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٣-١ تحديد اختبار المعرفة العلمية ومقياسي الدافع المستقل والأنشطة الرياضية:

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات المتعلقة بمشكلة البحث، واستطلاع معرفة آراء عدد من المختصين عن طريق المقابلات الشخصية تم بناء اختبار المعرفة العلمية لطلبة المرحلة الإعدادية في درس التربية الرياضية وشملت الألعاب (كرة اليد ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، خماسي الكرة، ألعاب القوى) وتكون من (٦٥) عبارة والاجابة عليه ب (نعم، لا)، ومقياس الدافع المستقل وتضمن (٢٧) عبارة ومقياس ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة واشتمل على (٤٥) عبارة، والاجابة للمقياسين تكون على وفق سلم خماسي (لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، أوافق أحيانا ، أوافق ، أوافق بشدة) وبالدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لكل عبارة.

٢-٣-٢ إجراءات اعداد الاختبار والمقياسين:

١- تحديد الهدف من اعداد الاختبار والمقياسين:

ان الهدف من اعداد اختبار المعرفة العلمية هو التعرف الى درجة امتلاك طلبة المرحلة الإعدادية المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية وهدف اعداد مقياس الدافع المستقل هو معرفة الدوافع الذاتية لدى الطلبة تجاه درس التربية الرياضية والهدف من اعداد مقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية هو معرفة درجة ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية داخل وخارج المدرسة.

٢- تحديد مجالات اختبار المعرفة العلمية:

لغرض بناء اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية، وبعد الاطلاع على مادة التربية البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية وتحليل محتوى المنهج الدراسي والاستعانة بالدراسة السابقة لموضوع البحث، حددت الباحثة أربعة محاور للاختبار هي (التاريخ، القانون، المهارات الأساسية، اللياقة البدنية) وشملت الألعاب (كرة اليد- كرة الطائرة - كرة السلة - خماسي الكرة - ألعاب القوى)، وتم عرض هذه المحاور على مجموعة من الخبراء والمختصين لتحديد الأهمية النسبية لكل محور.

٣- صياغة عبارات الاختبار:

تم صياغة (٦٥) عبارة للاختبار تشمل المحاور الأربعة التي اتفق عليها الخبراء والاجابة عليها من نمط (نعم ، لا) وقد روعي في صياغتها ان تتوزع على المستويات الثلاثة الاولى حسب تصنيف بلوم وهي (المعرفة ، الفهم ، التطبيق) وبما ان العينة هم طلبة فقد تم تحديد نسبة (٤٠ %) من العبارات لمستوى المعرفة و(٣٥ %) لمستوى الفهم و(٢٥ %) لمستوى التطبيق فيكون المجموع (١٠٠ %) وللتأكد من صلاحيتها فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ، لأبداء آرائهم وملاحظاتهم، وبناء على ذلك تم تعديل بعض العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر وحذف (٥) عبارات منها بعد الاستعانة باختبار (chi-square) لمعرفة الدلالة الاحصائية لعبارات المقاييس واتفاق الخبراء عليها.

جدول المواصفات:

يعتبر جداول المواصفات من المتطلبات الرئيسية في اعداد الاختبارات المعرفية فهو يضمن توزيع عبارات الاختبار على محاوره ويبين عدد الاهداف السلوكية التي يسعى الاختبار لقياسها واهمية كل منها وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين عدد العبارات لكل مجال وتوزيعها على المستويات المعرفية لاختبار المعرفة العلمية

المجموع	الأهداف السلوكية			الأهمية النسبية	المجال
	التطبيق %٢٥	الفهم %٣٥	المعرفة %٤٠		
	عدد العبارات	عدد العبارات	عدد العبارات		
٦	0	0	٦	%١٠	التاريخ
١٢	0	٦	٦	%٢٠	القانون
٢٤	٦	٨	١٠	%٤٠	المهارات الاساسية
١٨	٥	٦	٧	%٣٠	اللياقة البدنية
٦٠	١١	٢٠	٢٩	%١٠٠	المجموع

١- صياغة عبارات المقياسين:

تم صياغة (٢٧) عبارة لمقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية و (٤٥) عبارة لمقياس ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وللتأكد من صلاحيتها فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، لبيان ملاحظاتهم، وبعد تطبيق اختبار (chi-square) لمعرفة الدلالة الاحصائية لعبارات المقاييس واتفاق الخبراء عليها تم تعديل بعض العبارات واعادة صياغة البعض الاخر وحذف (٣) عبارات من مقياس الدافع المستقل و(٢) عبارة من مقياس الأنشطة الرياضية لعدم اتفاق الخبراء على صلاحيتها.

٢- التجارب الاستطلاعية:

بعد ان اعدت الباحثة تعليمات الإجابة على الاختبار والمقياسين قامت بأجراء تجاربها الاستطلاعية على عينة مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة التجربة الرئيسية، لغرض التثبت من وضوح التعليمات والعبارات والزمن اللازم للإجابة.

٣- تطبيق الاختبار على عينة البناء:

تم تطبيق الاختبار على عينة البناء والبالغ عددها (٢٤٦) طالبا وطالبة وبعد الانتهاء من الإجابات تم جمعها لمعالجتها احصائيا واستخراج معاملات السهولة والصعوبة والتمييز والاتساق الداخلي لعبارات الاختبار وتبين ان جميعها مقبولة وكما مبين في الجداول (٣، ٤، ٥) ماعدا العبارة (٤) من محور التاريخ والعبارتين (٣، ٨) من محور القانون والعبارات (٩، ١٣، ١٥، ٢٢) من محور المهارات الأساسية والعبارات (٧، ٨، ١٢) من محور اللياقة البدنية.

جدول (٣) يبين معاملات السهولة والصعوبة لاختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية ومستوى الدلالة

العبارات	معامل السهولة والصعوبة	الدلالة
	٠,٧٣-٠,٤٦	صالحة

جدول (٤) يبين القوة التمييزية ومستوى الدلالة لعبارات اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية

المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)*	دلالة الفروق
الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٣,٧٨-٣,٤٦	٠,٨٨١-٠,٤٢٠	٢,٩٥-٢,١٩	٠,٧٢٦-٠,٤١٢	٤,٨١-٢,٢٨٨	٠,٠٠٢-٠,٠٤٤	دال
معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$						

جدول (٥) يبين علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية لاختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية ومستوى الدلالة

العبارات	معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الخطأ * (sig)	دلالة الفروق
	٠,٦١٨-٠,٣٥١	٠,٠٠٠-٠,٠١٦	معنوي
* معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$			

٤- تطبيق المقياسين على عينة البناء:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية ومقياس ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية على افراد عينة البناء وعددهم (٢٤٦) طالبا وطالبة ومن ثم قامت بجمع الاستمارات بعد الاجابة عليها واجراء التحليل الاحصائي واستخرجت القوة التمييزية والاتساق الداخلي لعبارات المقياسين وتبين انها جميعا مقبولة وكما مبين بالجدول (٦، ٧، ٨، ٩)، ماعدا العبارات (١٠، ١٨، ٢١، ٢٧) من مقياس الدافع المستقل والعبارات (٣١، ٣٤، ٣٦) من مقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية.

جدول (٦) يبين القوة التمييزية ومستوى الدلالة لعبارات مقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية

المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة
-----------------	-----------------	--------	-------------	-------

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	(sig)*	الفروق
٣,٩٢-٣,١٣	٠,٩٦١-٠,٥٣٢	٢,٧٥-٢,٤٩	٠,٧٧٦-٠,٥٦٢	٥,٧١-٢,٢١٨	٠,٠٠١-٠,٠٣٥	دال
معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$						

جدول (٧) يبين القوة التمييزية ومستوى الدلالة لعبارات مقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموعة العليا		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ (sig)*	دلالة الفروق
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٢,٩٦-٢,٧٣	٠,٨٦٧-٠,٦١٤	٢,٤٥-٢,١١	٠,٨٢٦-٠,٧١٧	٦,٢٧-٢,٣٠١	٠,٠٠٠-٠,٠٣٧	دال
معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$						

جدول (٨) يبين علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية لمقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية ومستوى الدلالة

العبارات	معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الخطأ * (sig)	دلالة الفروق
	٠,٦٦٣-٠,٣٧٨	٠,٠٠٠-٠,٠٠٢	معنوي
* معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$			

جدول (٩) يبين علاقة درجة العبارة بالدرجة الكلية لمقياس الأنشطة الرياضية خارج المدرسة ومستوى الدلالة

العبارات	معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس	مستوى الخطأ * (sig)	دلالة الفروق
	٠,٥٣٨-٠,٣٨٩	٠,٠٠١-٠,٠١٢	معنوي
* معنوي إذا كانت $\text{sig} \geq ٠,٠٥$			

٥- الخصائص السيكومترية للاختبار والمقياسين:

اولاً:- الصدق:

استخرجت الباحثة صدق المحتوى عند عرضها للاختبار والمقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان الصلاحية للعبارات واستخرجت صدق البناء باستخراج معاملات السهولة والصعوبة والقوة التمييزية والاتساق الداخلي لها وكما مبين بالجدول (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩).

ثانياً:- الثبات:

اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية في قياس معامل ثبات اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية ومن ثم استخدام معادلة (سبيرمان - براون) في تصحيح قيمته واستخدمت طريقة معامل الفاكرونباخ في قياس الثبات لمقياسي الدافع المستقل والأنشطة الرياضية اللاصفية وكما مبين في الجدول (١٠).

الجدول (١٠) يبين معاملات الثبات للاختبار والمقياسين.

ت	المقياس	معامل الثبات
١	اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية	٠,٩١
٢	مقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية	٠,٨٤
٣	مقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية	٠,٨١

٦- الاختبار والمقياسين بصورهم النهائية:

أصبح اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية جاهزا للتطبيق بصورته النهائية وتألف الاختبار من (50) عبارة ملحق (١) وبلغت أعلى درجة للاختبار (50) وأقل درجة (0) ومقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية وتألف من (20) عبارة ملحق (٢) أعلى درجة له (100) وأقل درجة (20) ملحق (٢) ومقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية وتألف من (40) عبارة ملحق (٣) وأعلى درجة له (200) وأقل درجة (40) ملحق (٣).

٢-٤ التجربة الرئيسية:

بعد اكمال ادوات البحث بصورتها النهائية وتحديد افراد عينة البحث قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات عليها والبالغة (50) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة وقد استبعدت (10) من الاستمارات لعدم الاجابة عليها بصورة كاملة ثم قامت بعد ذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، واقتراح التوصيات بضوئها.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبار والمقياسين:

الجدول (١١) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار والمقياسين للعينة المشمولة بالبحث

درجة الحرية	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		المقياس
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٣٩	٥,٧٣٤	٣,٥٤٣	٢٧,٩٨٧	٢٩,٧٨٥	اختبار المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية
	٦,٨١٩	٥,٨٩٤	٤٩,٨٧٤	٥١,٤٥٦	مقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية
	٢,٨٦٥	١,٨٦٠	٢٥,٩٤٥	٣٧,٧٤٢	مقياس الأنشطة الرياضية اللاصفية

٣-٢ عرض نتائج علاقة الارتباط بين المعرفة العلمية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية وبين ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة.

لمعرفة العلاقة بين المعرفة العلمية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية وبين ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية تم حساب قيم معاملات الارتباط بين مقياس المعرفة العلمية ومقياس الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية وبين مقياس ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية والجدول (١٢) يبين ذلك

الجدول (١٢) يبين العلاقة الارتباطية بين المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية والدافع المستقل لدرس التربية الرياضية بممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

المتغيرات		ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
٠,٣٥٨	٠,٠٢٣	المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية
٠,٥٣١	٠,٠٠١	الدافع المستقل لدرس التربية الرياضية

٣-٣ مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (١١) تبين ان طلاب المرحلة الإعدادية لديهم معرفة علمية رياضية بدرجة متوسطة وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الجانب المعرفي لا يقل أهمية عن بقية الجوانب في تعليم التربية الرياضية اذ ان على الطالب ان يعرف قبل ان يمارس النشاط الرياضي فاكتساب المهارات الرياضية دون المعارف المتعلقة بها يجعل العملية التعليمية غير مكتملة وبحاجة الى تعديل اذ يذكر (الموافي ، ٢٠٠٤)

(الموافي ، ٢٠٠٤ ، ص٤٨)

الى ان اكساب المتعلم المعلومات النظرية يمتد الى القدرة على توظيفها بحيث تكون قابلة للتطبيق ، وتسهم هذه المعلومات والمعارف المكتسبة في الارتقاء بمستوى الاداء الحركي للمتعلم في نوع النشاط الرياضي الممارس وترى الباحثة ان اكتساب المتعلم المهارة الحركية يكون بعد حصوله على المعلومات الأولية للأداء ثم يتم تحسينها وتنشيتها.

كما يتبين من الجدول (١١) ان لدى الطلاب دافع مستقل لممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية خارج المدرسة بدرجة مقبولة وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطلاب ينخرطون في ممارسة الأنشطة الرياضية اكثر في حالة وجود الدافع المستقل او الذاتي مثل الشعور بالحيوية او المتعة او التحدي والبعض الاخر قد يمارسها من اجل التنافس وهو دافع خارجي ويلعب الدافع الذاتي دورا مهما في الانتظام بممارسة الأنشطة الرياضية ويذكر (علاوي ، ٢٠٠٢) ان له دور فعال في عملية التعلم ويعد شرطاً لبدء التعلم والاستمرار فيه (علاوي ، ٢٠٠٢ ، ص١٧)

ويؤكد (Ingledew, D., & Markland, D. 2008)

(Ingledew, D., & Markland, D. (2008),p.809)

ان الافراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية ويشعرون بالمتعة والرضا يستمرون بالممارسة مدة أطول اما الذين تحركهم دوافع خارجية ويمارسونها من اجل المكافاة او تجنب العقاب فان ممارستهم قد لا تستمر طويلا ، وترى الباحثة ان الذين لديهم دافع للاداء الرياضي فانهم سوف يثابرون في ممارسة نشاطهم الرياضي وسيلعبون بمعدل اعلى وغالبا بدون اشراف عليهم او تنظيم يتابعهم وسوف يميلون الى الاستمرار في المشاركة الرياضية وممارسة أنشطتها.

كما أظهرت النتائج المبينة في الجدول (١١) ان ممارسة الطلبة الأنشطة الرياضية اللاصفية بعد المدرسة كانت ضعيفة وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الطلبة ليس لديهم الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة بسبب ضغط الدروس الأخرى وأيضا البيئة المحيطة لا تساعد على ممارسة الأنشطة الرياضية والتي تتطلب وجود المرافق والمنشآت اللازمة لذلك وخصوصا فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية الجماعية وان اكثر الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية التي تحقق لهم القوام السليم والوزن المثالي والبعد عن السمنة والتي يمكن ان تمارس في القاعات والصالات الرياضية المنتشرة بالقرب من محلات سكنهم اذ يذكر (فاضل حسين عزيز ، ٢٠١٥)

ان مزاوله النشاط الرياضي مرتبط بظروف البيئة وتوفير مستلزمات النشاط البدني والرياضي من ملاعب وتجهيزات ووسائل التي ستؤثر على نوعية الألعاب التي سيشترك بها الافراد

(فاضل حسين عزيز ، ٢٠١٥ ، ص١١٠)

وترى الباحثة ان مشاركة الطالبات في الأنشطة الرياضية يعود الى ما ذكره (علي السعيد ربحان ، ٢٠٠٧) من انه بانه بالرغم من عدم توافر أماكن مناسبة يمكن للمرأة من ان تمارس النشاط الرياضي بحرية فان ممارسة المرأة للرياضة تسهم في تأخير الشيخوخة وتحافظ على جمالها ورشاقتها وتزيد من تقديرها لنفسها وتكسبها الراحة وتحسن من حالتها النفسية والجسمانية

(علي السعيد ربحان ، ٢٠٠٧ ، ص٥١)

وتتفق الباحثة في رؤيتها لانخراط الطلاب في الأنشطة الرياضية مع رأي (عرب وكاظم ، ٢٠٠٩)

(عرب وكاظم ، ٢٠٠٩ ، ص٤٥)

من ان ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الافراد توفر لهم الشعور بالرضا والاشباع والحصول على المتعة في ممارسة النشاط الرياضي بسبب جمال ورشاقة الحركات الرياضية وتكسبهم مزيدا من الشجاعة والقوة والجرأة وتعطيهم الثقة للاشتراك في البطولات الرياضية لأثبتات التفوق ونيل الفوز فيها. ويتبين من الجدول (١٢) ان هناك علاقة إيجابية بين المعرفة العلمية الرياضية لطلاب الإعدادية وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان زيادة معرفة الطلبة بالفعاليات الرياضية تزيد من رغبتهم بممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة فلم تعد المعرفة الرياضية مجرد تعليم مصاحب وانما تعليميا أساسيا فالمتعلم يعرف أولا ثم يمارس وكلما زاد اتقان الفرد للمعارف الرياضية وتطبيقها كلما تقدم مستواه الرياضي فالمعرفة الرياضية احد شروط تنفيذ أي مهارة حركية وهذا يؤكد أهمية المعرفة في نجاح العمل الذي يؤديه الفرد في النشاط الرياضي ، اذ يذكر (محمد الشحات ، ٢٠٠٧) ان النشاط الرياضي ليس مقصورا على الناحية البدنية فقط بل يصاحبه قدرا من التفكير واكتساب معارف مختلفة تتعلق بطبيعة النشاط واللعبة التي يمارسها وفوائدها وطريقة التدريب الخاصة بها وخطط اللعب

(محمد محمد الشحات ، ٢٠٠٧ ، ص٣٥)

كما يتبين من الجدول (١٢) ان هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الدافع المستقل وممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطلاب الذين لديهم دافع خارجي لممارسة التمارين تتطور لديهم مع الوقت الدوافع الداخلية ويذكر (Deci, E. L., & Ryan, R., 2002) (Deci, E. L., & Ryan, R., 2002, p.255)

انه بالقدر الذي تتوافق فيه الدوافع الخارجية مع الدوافع الذاتية واحتياجات ورغبات الفرد وتتكامل معها تكون الممارسة الرياضية وتستمر وتصبح بمثابة خبرات إيجابية ونمط حياة تحركها الدوافع الداخلية وتشعره بالارتياح والرضا والاسترخاء وان الدوافع الداخلية من الممكن تقويتها من خلال تحسين قدراتهم الرياضية ومعرفتهم بكفاءتهم وترى الباحثة ان الفرد الذي لديه توجه قوي نحو الأداء الرياضي يكون اكثر تبنيا لمحاولة تغيير أدائه في النشاط الرياضي ويكون ملتزما الى اقصى درجة ممكنة بالاستمرار في الاشتراك بالأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- وجود معرفة علمية رياضية لدى طلبة المرحلة الإعدادية لدرس التربية الرياضية.
- ٢- توجد علاقة ارتباط بين المعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية وممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة.
- ٣- هناك دوافع مستقلة لطلبة المرحلة الإعدادية تدفعهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج المدرسة.
- ٤- العلاقة الوثيقة بين مواد التربية البدنية والأنشطة الرياضية اللاصفية تزيد من دافعية الطلاب لممارسة هذه الأنشطة خارج المدرسة.

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعطاء أهمية أكبر للمعرفة العلمية لدرس التربية الرياضية ودورها في نشر الثقافة الصحية بين الطلاب خلال ممارسة الأنشطة البدنية في المدرسة وخارجها.
- ٢- تنويع دروس التربية الرياضية لتشمل العديد من الألعاب الرياضية والمسابقات بأنواعها لفتح المجال امام الطلبة لاختيار اللعبة المحببة اليه لتشجيعه على ممارستها خارج المدرسة.
- ٣- ضرورة توفير مختلف المعدات والأدوات التي لمساعدة الطلاب على ممارسة الألعاب التي يفضلونها داخل وخارج المدرسة.
- ٤- عقد ندوات واجتماعات لأولياء أمور الطلاب لتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية خارج أوقات الدوام الرسمي للمدرسة وتشجيع أبنائهم على هذه الأنشطة.
- ٥- الاهتمام بالطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة ومحاولة اشراكهم في الألعاب التي يمتلكون القدرة ولديهم الرغبة في ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- ٦- العمل على تحويل المدرسة الى مركز رياضي يستطيع الطلاب مراجعته وممارسة الأنشطة الرياضية بداخله.
- ٧- تنظيم الرحلات وإقامة المعسكرات الرياضية في نهاية الأسبوع من خلال برامج معينة وتحت اشراف معلم التربية الرياضية لتحبيب المدرسة لأبنائها الألعاب الرياضية وزيادة معرفتهم الرياضية وقد يتولد لدى بعضهم الميلول لممارسة نشاط معين او لعبة معينة.
- ٨- الاهتمام بمكتبة المدرسة ورفدها بكل جديد من الكتب التي تزيد المعرفة البدنية والرياضية للطلاب.
- ٩- تفعيل الحوافز المادية والمعنوية للطلاب الذين يشاركون بالأنشطة الرياضية اللاصفية.
- ١٠- رعاية الطلاب الموهوبين في أنشطة رياضية معينة وتوجيههم نحو النشاط الذي يلبي ميولهم ورغباتهم.

المصادر

- الموافقي ، احمد السيد (٢٠٠٤): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- عزيز، فاضل حسين (٢٠١٥): التربية الرياضية الحديثة ، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- عرب، محمد جسام، وعلي حسين كاظم (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي، دار الضياء، النجف الاشرف، العراق.

- ريجان، علي السعيد (٢٠٠٧): ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، دار الكتب، القاهرة، مصر.

- الشحات، محمد محمد (٢٠٠٧): تدريس التربية الرياضية، العلم والايمان للنشر والتوزيع، كفر الشيخ، مصر.

1- Ingledew, D., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology of Health*, 23(7): 807-828).

2- Deci, E. L., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. NY. Rochester: University of Rochester Press.

ملحق (١) مقياس المعرفة العلمية الرياضية

ت	العبارة	نعم	لا
---	---------	-----	----

١	اجمالي عدد لاعبي فريق كرة اليد هو ١٦ لاعب
٢	أدرجت كرة اليد ضمن الألعاب الأولمبية في دورة مونتريال ١٩٧٦
٣	في كرة اليد لا يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة لأكثر من (٣) ثواني.
٤	تؤدي رمية الإرسال في كرة اليد خلال مدة (٤) ثواني
٥	من المهارات الأساسية بكرة اليد الاستلام والتصويب والطبقة
٦	يتم تنفيذ مهارة الخداع في كرة اليد بكرة وبدون كرة
٧	القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية المهمة للاعب كرة اليد لتحسين التصويب
٨	من أنواع السرعة في كرة اليد هي سرعة رد الفعل.
٩	التوافق في كرة اليد من أهم عناصر اللياقة البدنية الذي يؤدي إلى المحافظة على مركز ثقل الجسم.
١٠	التحمل الخاص في كرة اليد هو قدرة اللاعب على القيام بأداء مجهودات وتمارين لفترات طويلة
١١	تؤدي مهارة الإرسال في الكرة الطائرة من خارج الملعب.
١٢	القوة الانفجارية من عناصر اللياقة البدنية اللازمة لقيام اللاعب بتنفيذ المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة
١٣	يعد حائط الصد من أكثر مهارات لعبة الكرة الطائرة تطبيقاً داخل الملعب
١٤	لا يسمح قانون لعبة الكرة الطائرة بلمس أو تمرير الكرة بالرأس
١٥	من المهارات الدفاعية بلعبة الكرة الطائرة الإرسال والاعداد والاستقبال.
١٦	في عام ١٩٤٧ تم تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة
١٧	عدد لاعبي فريق الكرة الطائرة الأساسيين (٦)
١٨	في لعبة الكرة الطائرة عدد أشواط المباراة (٥) والفريق الذي يحصل على (٣) منها يعتبر فائزاً
١٩	التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي من العناصر البدنية المطلوبة للاعب الكرة الطائرة
٢٠	تحتاج مهارات الإرسال والاستقبال بالكرة الطائرة إلى توفر عنصر الرشاقة
٢١	تلعب كرة السلة بفريقين يتكون كل منهما من (٧) لاعبين.
٢٢	في لعبة كرة السلة إذا سجل اللاعب الكرة في فريقه متعمداً يعطى مخالفة ولا تحتسب النقاط للخصم.
٢٣	تعتبر مهارة المراوغة من أهم المهارات في كرة السلة.
٢٤	في عام ١٩٤٨ تأسس الاتحاد العراقي لكرة السلة.
٢٥	تتكون المباراة في كرة السلة من أربعة أشواط مدة كل شوط (١٠) د
٢٦	يعد تعلم مهارة مسك الكرة في كرة السلة الخطوة الأولى للبداية الحقيقية لتعلم المهارات الأخرى
٢٧	عند أداء التمريرة الصدرية في كرة السلة يجب دفع الكرة بكلتا الذراعين بنفس القوة لضمان عدم انحرافها
٢٨	من العناصر البدنية المتعلقة بلعبة كرة السلة هي الرشاقة والمرونة والسرعة والتحمل
٢٩	من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمراغة بكرة السلة التوافق والرشاقة وسرعة رد الفعل
٣٠	ترتبط مهارة التصويب من الوثب بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين
٣١	تتألف لعبة خماسي الكرة من فريقين لكل منهما (٥) لاعبين بضمنهم حارس المرمى
٣٢	مدة كل شوط في لعبة خماسي الكرة ٢٠ د
٣٣	تلعب لعبة خماسي الكرة على ملاعب داخلية أو خارجية
٣٤	في المباريات الدولية طول ملعب الخماسي (٣٨-٤٢) والعرض (١٨-٢٥)

٣٥	تم ادراج لعبة خماسي الكرة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا بشكل رسمي في عام ١٩٨٥
٣٦	الدحرجة والتهديف والتمرير من المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم الخماسي
٣٧	لا توجد ركلة ركنية ولا ركلة جانبية في لعبة خماسي الكرة.
٣٨	الكرة المستخدمة في لعبة الخماسي أثقل وأصغر من الكرة المستخدمة في كرة القدم العادية
٣٩	السرعة والقوة المميزة بالسرعة من اهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الخماسي
٤٠	تعد المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الخماسي وهي مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم
٤١	العاب القوى تنقسم بشكل أساسي الى العاب الوثب والعاب العدو والعاب الرمي
٤٢	تأسس الاتحاد العراقي لألعاب القوى في عام ١٩٤٨
٤٣	في العاب القوى سباقات التتابع يتألف كل فريق من ثلاثة لاعبين.
٤٤	في سباق ١٠٠ م عدو على كل متسابق الالتزام بالجري في المسار المخصص له وبخلاف ذلك يعتبر خطأ قانوني.
٤٥	في سباقات ٨٠٠ متر يجري المتسابقون كل في مساره حتى نهاية المنحنى الأول فقط
٤٦	في سباق التتابع ٤ × ٤٠٠ يبقى العداء الأول فقط في نفس المسار المخصص له لدورة كاملة وبعد تسليم العصا يمكن ان يغادر العداء الثاني مساره بعد المنعطف الأول.
٤٧	تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تلعب دور رئيسياً في تقدم مستوى اللاعبين في جميع مسابقات الرمي.
٤٨	من الصفات البدنية الهامة في الوثب المرونة والرشاقة وسرعة الاقتراب.
٤٩	من فوائد الاحماء في العاب القوى انه يساعد على مرونة المفاصل والاورتار ويمنع تعرضها للإصابة
٥٠	في لعبة رمي القرص وزن القرص الذي يستعمله الرجال (٢) كيلو غرام بقطر ٢٢ سم أما القرص في مسابقات السيدات فوزنه (١) كيلو غرام بقطر ٢٠ سم.

ملحق (٢) مقياس الدافع المستقل

ت	العبارة	لا أوافق	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة
---	---------	----------	----------	-------	------------

		بشدة	احيانا		
١.	امارس الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة لان الآخرين يقولون لي ذلك				
٢.	ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية بانتظام مهمة لي				
٣.	عند ممارسة الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة اشعر بالسعادة				
٤.	امارس الأنشطة الرياضية داخل وخارج خارج المدرسة نزولا عند رغبة أصدقائي				
٥.	ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة مفيدة لي				
٦.	أجد ان ممارسة الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة ممتعا				
٧.	امارس الأنشطة الرياضية خارج المدرسة تحت ضغط الاهل				
٨.	استمتع بمعرفة المعلومات النظرية للأنشطة الرياضية اللاصفية				
٩.	اكسب المتعة والرضا عند مشاركة الآخرين في ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية				
١٠.	اعتقد من الضروري تعويد الجسم على ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام				
١١.	أشارك في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لان عائلتي تقول يجب ان أشارك				
١٢.	اشعر بالقلق عند عدم ممارسة الأنشطة الرياضية كل يوم بعد انتهاء دوام المدرسة				
١٣.	اشعر بالفشل عند عدم ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام				
١٤.	اشعر بالخجل عند التغيب عن ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة				
١٥.	اشعر بالذنب عندما لا امارس الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة				
١٦.	اكتسب الثقة بالنفس عند ممارسة الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة				
١٧.	احصل على مظهر لائق عند ممارستي الأنشطة الرياضية خارج المدرسة				
١٨.	رفع المستوى الصحي لجسمي عند ممارستي الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة				
١٩.	أحب المشاركة في الأنشطة الرياضية ذات الطابع التنافسي داخل وخارج المدرسة				
٢٠.	أشجع زملائي للمشاركة في الأنشطة الرياضية بعد انتهاء دوام المدرسة				

ملحق (٣) مقياس ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية

ت	العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أوافق	أوافق بشدة

١.	امارس الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة التي تمنحني الكثير من الطاقة				
٢.	امارس الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة التي تجعلني اشعر بقوة جسدي				
٣.	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة التي تمنحني شعورا بالقدرة على المنافسة في السباقات.				
٤.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة المرتبطة بالألعاب الجماعية				
٥.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة التي تجعل مظهري يبدو رشيقا				
٦.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة التي تجعلني لائق بدنيا				
٧.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة التي تنمي القدرة على التحمل				
٨.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة التي تنمي القدرة على السرعة				
٩.	لا امارس أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية خارج المدرسة				
١٠.	أفضل مشاهدة المسابقات الرياضية في التلفاز على ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة				
١١.	كثيرا ما أشارك في الألعاب الرياضية ذات الطابع التنافسي التي تنظم في منطقتي داخل وخارج المدرسة.				
١٢.	اضع جدولا ثابتا كل يوم لممارسة الأنشطة الرياضية المرتبطة بلعبي المفضلة				
١٣.	أفضل الخروج مع اصحابي للتنزه على ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة.				
١٤.	لا أجد رغبة لدي في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية داخل وخارج المدرسة				
١٥.	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية بعد المدرسة				
١٦.	احدد لنفسني أهدافا يومية من اجل المحافظة على ممارسة الأنشطة الرياضية				
١٧.	اعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة وسيلة لبناء الجسم				
١٨.	أدرك ان ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة تحسن أداء الأجهزة الحيوية في جسمي				
١٩.	الهدف الأول لممارستي الأنشطة الرياضية اللاصفية اكتساب القوام الجميل				
٢٠.	امارس الأنشطة الرياضية بعد المدرسة لرغبتي في أصبح لاعبا مشهورا				
٢١.	امارس الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لتحقيق ذاتي				
٢٢.	اعتقد ان ممارستي للأنشطة الرياضية بعد المدرسة يكسبني الثقة بالنفس				
٢٣.	اعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة تظهر المواهب.				
٢٤.	امارس الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة لإظهار تفوقي على زملائي في لعبتي المفضلة.				
٢٥.	اعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج تؤهلني للمشاركة في				

					البطولات المحلية.	
					أدرك ان الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة يحافظ على لياقتي البدنية	٢٦.
					ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة تسهم في رفع كفاءة اجهزتي الوظيفية	٢٧.
					ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية تكسبني قدرا من الاسترخاء من متاعب الدراسة	٢٨.
					لا امارس الأنشطة الرياضية اللاصفية التي فيها طابع تنافسي واحتمال الإصابة	٢٩.
					افضل استغلال وقت بعد المدرسة في المطالعة بدل ممارسة الأنشطة الرياضية	٣٠.
					ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية وسيلة من وسائل الترويح	٣١.
					اهتم كثيرا للفوز في لعبتي المفضلة عند ممارسة الأنشطة الرياضية مع الاخرين	٣٢.
					لا أستطيع ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة كل يوم بانتظام	٣٣.
					ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية تمنحني شعورا قويا بالإنجاز	٣٤.
					لدي الكثير من الأشياء بعد المدرسة لأنجزها ولا أجد الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية	٣٥.
					قلة رغبتي في الحركة تمنعني من ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة	٣٦.
					اعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية يحسن المزاج	٣٧.
					اعتقد ان ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية يزيح التوتر	٣٨.
					لا أستطيع ممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة عندما اشعر بالحزن والاحباط	٣٩.
					اضع جدولا اسبوعي لممارسة الأنشطة الرياضية بعد المدرسة بانتظام	٤٠.