

اتجاهات طلبة كلية اللغات - جامعة بغداد نحو ممارسة النشاط الرياضي

م.م. تحرير إبراهيم إسماعيل

العراق. جامعة بغداد. كلية اللغات

ar6666@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على اتجاهات طلبة كلية اللغات في جميع الأقسام نحو النشاط الرياضي وكما يهدف الى معرفة الفرق والتشابه بين اتجاهات طلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني ، اجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية تمثل نسبة 10 % من الطلبة في (6) اقسام حيث بلغ حجم العينة (507) طلبة ، وقد استخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي والذي اعد صورته العربية د. محمد حسن علاوي إذ يتكون المقياس من (54) فقرة ، وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة إحصائياً باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ليرسون ، الاختبار التائي ، قانون النسبة المئوية) أسفرت النتائج عما يأتي :

عدم وجود فروق معنوية لدى طلبة نحو ممارسة للنشاط الرياضي في الأقسام ولكافة أبعاد المقياس كما لم تختلف اتجاهاتهم في تلك الاقسام بل كانت متقاربة الى حد كبير ، واخيراً توصي الباحثة بالعمل على المحافظة على توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للنهوض بالحركة الرياضية على مستوى الكلية والعمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات جامعة بغداد من اجل النهوض بالحركة الرياضية فيها وعلى ان تكون ممارسة النشاط الرياضي نحو التفوق أثناء المنافسات .

الكلمات المفتاحية : اتجاهات ، كلية اللغات ، النشاط الرياضي

Trends of Students in the Faculty of Languages, Baghdad University, toward the practice of sports activities

M.M. Tahreer Ibrahim Ismail

Iraq. Baghdad University. Faculty of languages

ar6666@yahoo.com

Abstract

The research aims to identify the trends of students in the Faculty of Languages at all departments towards the sports activities. It also aims to tell the difference and similarities between the trends of students who practice sports activities in the Faculty of languages towards sports and physical activities. The research was conducted on a sample who were selected randomly and represent 10% of the students in (6) departments. The research sample was 507 students. The researcher used Kenyon trends measurement towards physical and sports activities, which was translated into Arabic by Dr. Mohammad Hassan Allawi. The measurement consists of 54 items. After making sure that the measurement was valid and liable, the data obtained by the researcher by using statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient for Yerson, Altaia test, the percentage Act) was processed. The research results were as the following:

There was no significant differences among the students towards the sports activities in all departments and in all the measurement dimensions. There was no differences in their trends in the departments, but they were so much close. Finally, the researcher recommended to keep up providing material and human resources necessary for the advancement of sports movement at the faculty level; and to reopen the physical education at the faculties of the University of Baghdad for the advancement of the sports movement and to make it a practice of physical activity to excel during competition.

Keywords: Trends, Faculty of Languages, Sports Activities

1- المقدمة

تعد الجامعات والكليات احدى الركائز الاساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها الا 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 والبدني والذي يلعب دورا اساسيا ومهما في رفع كفاءة الطالب الجامعي ذهنيا وبدنيا من خلال ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الرياضية . فضلا عن ان الجامعة نظام يتطور وفق حاجات المجتمع ويعد النشاط الرياضي جزا من هذا النظام الذي يعمل على إعداد الأفراد من ناحية تربوية وعلمية في نفس الوقت وتكوين شخصية متكاملة للطلبة واعدادهم ليكونوا قادة لهذا المجتمع "اذ ان النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعدا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في عملية اعداد شخصية الطالب جنبنا الى جنب مع المناهج الدراسية "

(وديع ياسين محمد. مازن حديث .ضياء بلال ،

(1990)

وبما ان 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 او الفعالية التي يتم اختيارها اذ ان الاتجاه النفسي نحو الفعالية او النشاط الرياضي من قبل الطالب الرياضي في الكلية يعتبر من الامور الاساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط او تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلبا ام ايجابا اذ يشير(علاوي، 1979) " معرفة اتجاهات الافراد تساعد المربي الرياضي على توقع نوعية وسلوك التلميذ نحو النشاط الرياضي ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابية المرغوبة وتعديل وتغيير الاتجاهات الغير مرغوبة "

(علاوي، محمد حسن ، 1979 ، ص37)

ويعد النشاط الرياضي في الكلية عاملا مهم في تكوين العلاقات الاجتماعية وتطورها ما بين الطلبة الرياضيين وما يثمر عنها من لقاءات تنافسية ضمن منهاج منظم يعكس دوافع واتجاهات الطلبة في الجامعة ككل وفي الكليات بشكل خاص لذا تكمن اهمية البحث في التعرف في اتجاهات طلبة كلية اللغات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والتعرف على ميلوهم ورغباتهم نحو نوع النشاط الرياضي الذي يمارسونه من اجل وضع توصيات فيما يخص تنظيم هذه الممارسة الرياضية في كلية اللغات والكليات الأخرى.

ومن خلال ما تقدم في أهمية البحث ونظرا للدور الذي يمثله النشاط الرياضي والبدني في التأثير على اتجاهات الطلبة نحو النشاط الممارس في داخل الكلية ترى الباحثة بان المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علميا وثقافيا وان عبء المتطلبات الأكاديمية تولد ضغطا نفسيا وعقليا على الطالب بحيث يكون مشدودا نحو الكتاب والمحاضرة فهو بحاجة إلى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، لذا فان الخمول البدني عادة ما يصاحب الطلبة كونهم يقضون كل أوقاتهم في المحاضرات والدراسات مما يولد ذلك عدم الحركة وبالتالي يكون بنائهم البدني ضعيف لا ينسجم مع متطلبات الحياة العملية بالرغم من توفر وسائل ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية (يقصد بالبدني ممارسة جهد عام لغرض الترفيه ، اما النشاط الرياضي فيقصد به ممارسة احد الأنشطة الرياضية التنافسية) ولذا عملت الباحثة كمشرفة للتربية الرياضية في كلية اللغات على معرفة اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية بعد ان تم توفير الامكانيات والتجهيزات الرياضية في كلية اللغات بشكل واسع و كبير مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الامكانيات وتأثيرها على ميول و اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني والرياضي للعام الدراسي 2008-2009 وتخفيف الضغط النفسي والعقلي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على اتجاهات الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني .
- 2- معرفة الفروق ما بين اتجاهات الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي في كلية اللغات نحو النشاط الرياضي والبدني.

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث

2-2 المجتمع وعينة البحث :

اختارت الباحثة العينة بطريقة العشوائية من طلبة الممارسين للنشاط البدني والرياضي في كلية اللغات - جامعة بغداد، وكان عدد افراد العينة (54) طالب وطالبة يمثلون نسبة مئوية قدرها (10.65%) من المجتمع الاصلي للبحث والبالغ (507) طالبا ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على اقسام ، والجدول (1) يمثل الاقسام وعدد الطلاب وحجم العينة .

الجدول (1)

يبين الاقسام وعدد الطلاب والطالبات وحجم العينة

الاقسام	عدد الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي	العدد الكلي	النسبة المئوية
اللغة الانكليزية	93	394	23,60%
اللغة الفرنسية	70	268	26,11%
اللغة الالمانية	81	226	35,84%
اللغة الاسبانية	112	234	47,86%
اللغة العبرية	70	140	50%
اللغة التركية	81	227	35,86%
المجموع	507	1489	34,4%
النسبة المئوية 10%			

2-3 أدوات وأجهزة وسائل جمع معلومات البحث :

2-3-1 أدوات البحث :

استخدمت الباحثة ورقة الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأت الباحثة الى استخدام مقياس (كينون) ملحق (2) لقياس اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي والبدني والذي اعد صورته الى العربية (محمد حسن علاوي) حيث اشتمل على (54) عبارة موزعة على (6) ابعاد (علاوي ، محمد نصر الدين رضوان، 1987،

ص444)

حيث تم وضع الدرجات لكل معيار من 1-5 على عبارات الاستبيان لتحصل الباحثة على هذه الدرجات بعد ان تم تقييم الابعاد وفق الاستبيان ولكل بعد 9 فقرات .

قسمت الباحثة الأبعاد وفق الاستبيان كالآتي:

البعد الاول كخبرة اجتماعية (2، 9، 11، 12، 17، 19، 20، 25، 49)

البعد الثاني الصحة واللياقة (4، 6، 10، 15، 18، 23، 32، 36، 40)

البعد الثالث كخبرة توتر ومخاطرة (1، 5، 7، 13، 22، 28، 37، 50، 53)

البعد الرابع كخبرة جمالية (3، 8، 30، 33، 35، 44، 45، 48، 54)

البعد الخامس لحفظ التوتر (14، 16، 21، 26، 31، 29، 38، 39، 43)

البعد السادس التنافسي (24 ، 27 ، 34 ، 41 ، 42 ، 46 ، 47 ، 51 ، 52) كما موضح في الملحق (3) .

2-3-2 أجهزة البحث :

لا توجد أجهزة ولا وسائل جمع المعلومات وإنما اقتصر البحث على أداة بحثية واحدة هي الاستبيان فقط .

2-3-3 الأسس العلمية للمقياس :

2-3-3-1 صدق المقياس :

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي كما في (ملحق 1) وبعد جمع الاستمارات توصلت الباحثة الى الصدق الظاهري (صدق المحكمين). وكانت نسبة الاتفاق للسادة المحكمين 95 %.

2-3-3-2 ثبات المقياس :

تعد الاداة ثابتة اذا اعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة ، وبغية الحصول على ثبات المقياس قامت الباحثة بتوزيع المقياس على عينه من (3) طلاب من كلية اللغات كاختبار اولي ثم اعيد الاختبار نفسه بعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول على العينة نفسها اذ تشير بعض المصادر الى ان الفترة ما بين التطبيق الاول للأداة والتطبيق الثاني لها يجب ان لا يتجاوز أسبوعين - ثلاثة أسابيع ، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (0,73) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس اما قيمة (0,73) المحتسبة فهي معامل ارتباط المحسوبة لكل مقياس اما قيم الارتباط التي ظهرت في الجدول فهي تحمل قيمة ارتباط لكل قمه من ابعاد مقياس والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط المحسوب لفقرات الاستبيان لعينة البحث

ر	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الأبعاد
	س-	ع - +	س-	ع - +	
0,56	33,3	2,08	29,3	5,85	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
0,38	39,66	7,5	37,33	3,78	النشاط البدني للصحة واللياقة
0,90	28,33	12,09	23,3	2,08	النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة
0,66	5,5	9,53	1,8	3,21	النشاط البدني كخبرة جمالية
0,98	1,73	3	1,76	3,05	النشاط البدني لخفض التوتر
0,93	1,15	2	1,85	3,21	النشاط البدني للتفوق الرياضي

2-4 الوسائل الإحصائية :

عولجت البيانات احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ، الاختبار التائي)

3- عرض ومناقشة النتائج :

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات احصائيا التي حصلت عليها الباحثة وكما في الجدول (3) ولتفسير النتائج :

جدول (3)

يمثل الوسط الحسابية والانحراف المعياري لإجابات الطلبة والقيمة التائية المحسوبة والجدولية والدالية

الابعاد	الطلاب		الطالبات		قيمة ت المحسوبة
	س	ع	س	ع	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	32,84	5,91	31,12	5,16	1,1
النشاط البدني للصحة واللياقة	43,88	4,78	42,96	4,99	0,67
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	22,56	4,56	24,04	5,78	1,01
النشاط البدني خبرة جمالية	34,44	5,57	32,28	4,88	1,46
النشاط البدني لخفض التوتر	35,6	5,12	35,8	5,07	0,14
النشاط البدني للتفوق الرياضي	31,08	3,87	29,28	5,59	1,32

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,67$

يتبين من الجدول (2) ان قيمة ت الجدولية والبالغة 1,67 هي اكبر من جميع قيم ت المحسوبة لجميع ابعاد النشاط البدني لاتجاهات الطلبة في الأقسام المختلفة إذ يستدل من ذلك بان لا توجد فروق معنوية بين الطلبة الممارسين للنشاط البدني في الاقسام ولجميع ابعاد النشاط الرياضي والبدني وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى التأثير الواضح والكبير والايجابي في توفير التجهيزات الرياضية بشكل جيد في كلية اللغات بكافة الاقسام 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 الأمر الذي دفع الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الرياضية باندفاع اكبر. فضلا عن أن ممارسة النشاط الرياضي والبدني من قبل طلاب الاقسام 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 2003/2004 والتي كان لها الأثر الواضح في التأثير على نفسية الطلبة بشكل عام وكما 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 .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1- توجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة أقسام كلية اللغات جامعة بغداد.

2- لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي والبدني لكافة الأبعاد في المقياس لدى الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي والبدني في الأقسام المختلفة.

3- من خلال قياس الأبعاد على الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي والبدني في الأقسام المختلفة لديهم إمكانية مقاربة إلى حد كبير للمشاركة في المنافسات الرياضية بين الجامعات .

4-2 التوصيات :

1- ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلبة في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات.

2- تقديم الدعم المادي بتوفير الاجهزة والامكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية بشكل مستمر بتوفير الأجهزة والإمكانيات 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 الطلبة.

المصادر

- علاوي، محمد حسن ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1987 .

- علاوي، محمد حسن ، علم النفس الرياضي . ط4، دار المعارف . القاهرة ، 1979 .

- وديع ياسين محمد ، مازن حديث ، ضياء بلال ، اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد 25 ، القاهرة ، 1990.

ملحق (1)

اسماء الخـبراء

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. نزار الطالب	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	أ.د. محمد جسام عرب	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	م.د. هلال عبد الكريم	علم النفس - تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

ملحق (2)

ت	العبارات	5	4	3	2	1
1	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم اكون راي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
2	استطيع ان امارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى 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	لا استطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
6	لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية					
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب					

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة	9
					الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة	10
					الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي	11
					الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة	12
					لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة	13
					في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات	14
					افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية	15
					هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية	16
					افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد	17
					عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية	18
					لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين	19
					في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني	20
					الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة	21

1	2	3	4	5		
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات	ت
					للاسترخاء	
					لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات	22
					الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة	23
					لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة	24
					ام ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس	25
					الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان	26
					الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى	27
					اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة	28
					من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين	29
					الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	30
					هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة	31
					اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة	32
					افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التفوق الجمالي او الفني	33
					اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد	34
					احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية	35
					لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط	36

1	2	3	4	5	العبارات	ت
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة		
					اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	37
					اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية	38
					افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده	39
					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي	40
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي	41
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد	42
					نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	43
					الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	44
					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة	45
					افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية	46
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي	47
					استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه	48
					ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى	49
					افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة	50
					عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	51
					يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد	52

1	2	3	4	5		
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق	لم اكون راي	موافق	موافق بدرجة كبيرة	العبارات	ت
					تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة	53
					الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح	54

ملحق (3)

البعد الاول

ت	العبـارات
2	استطيع ان امارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية
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
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد
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 والتعاوني
25	ام ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى

البعد الثاني

ت	العبـارات
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة
6	لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة
32	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
36	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي

البعد الثالث

ت	العبـارات
1	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة
5	لا أستطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة
22	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات
28	إذا طلب مني الاختيار فإنني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة
37	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة
53	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة

البعد الرابع

ت	العبـارات
3	اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية
33	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة
35	احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية
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
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والباليه
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح

البعد الخامس

ت	العبارات
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات
16	هناك فرص كثيرة تتيح للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة للاسترخاء
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي تستطيع ممارستها مع الآخرين
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة
38	اذا طلب مني الاختيار فإنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده
43	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة

البعد السادس

ت	العبارات
24	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة
27	الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد