

مقارنة بين اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية بجامعة المثنى
نحو ممارسة النشاط الرياضي
الباحثان
م.م عماد عزيز نشمي
م.م أسعد طارق أحمد

١- التعريف بالبحث

١-١ 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 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 للقياس 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 وإجابياتهم وستكشف آرائهم نحو المثير المعين التي تتضح بعد عملية تحليلها رياضيا للوصول إلى النتيجة المطلوبة" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : ١٩٨٧ : ٦٨٥) .

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 جنبنا إلى جنب مع المناهج الدراسية

وبما إن ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين أو لعبة ما لذا فإن من المهم 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 ويعد النشاط الرياضي في الجامعة عاملاً مهماً في تكوين العلاقات الاجتماعية وتطورها ما بين الطلبة الرياضيين وما يثمر عنها من لقاءات تنافسية ضمن منهاج منظم يعكس دوافع واتجاهات الطلبة في الجامعة .

٢-١ مشكلة البحث

إن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً وأن 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، ولأن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على فئة معينة من الطلاب بل يشمل كل من لديه ميل واتجاه نحو مزاولة الرياضة ، لذلك عمل الباحثان في مديرية التربية الرياضية في جامعة المثنى على معرفة اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية لممارسة النشاط الرياضي بعد إن تم توفير الإمكانيات والتجهيزات الرياضية في الكليات مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الإمكانيات وتأثيرها على ميول و اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي وتخفيف الضغط النفسي والعقلي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث إلى :

- التعرف على اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .

٤-١ فرض البحث

يفترض الباحثان :

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

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: (٦٠) طالباً من الممارسين للنشاط الرياضي في (٦) كليات (٤) منها علمية و(٢) إنسانية في جامعة المثنى.

٢-٥-١ المجال المكاني: مقر الكليات في جامعة المثنى .

٣-٥-١ المجال الزمني: تم تطبيق مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي للفترة من ١٤ / ٤ /

٢٠٠٩ ولغاية ١١ / ٥ / ٢٠١٠ .

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثان العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة متشى، وكان عدد أفراد العينة (٦٠) طالباً يمثلون نسبة مئوية قدرها (٣٠%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (٢٣١) طالباً ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على (٦) كليات (٤) منها علمية وتم اختيار (٣٠) طالباً ، و(٢) إنسانية وتم اختيار (٣٠) طالباً منهم ، والجدول (١) يبين الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة .

الجدول (١)

يبين الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة

النسبة المئوية	حجم العينة	عدد الطلاب الذين تم اختيارهم من الكليات الإنسانية	عدد الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي	الكليات الإنسانية	عدد الطلاب الذين تم اختيارهم من الكليات العلمية	الكليات العلمية	
%٣٠	٢٣١	١٥	٧٠	التربية	٩	العلوم	
		١٥	٤٠	الإدارة والاقتصاد	٧	الزراعة	
					٧	الطبية	
					٧	الهندسة	
٦٠ طالباً		٣٠ طالباً	١١٠	المجموع	٣٠ طالباً	١٢١	المجموع

٣-٣ أدوات البحث

استخدم الباحثان الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأ الباحثان إلى استخدام مقياس (كينون) لقياس اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي والذي اعد صورته العربية (الدكتور محمد حسن

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية..... المجلد العاشر - العدد الثالث

علاوي (حيث اشتمل على (٥٤) عبارة موزعة على (٦) أبعاد (محمد حسن علاوي : ١٩٩٦ : ٤٤٤) ،
والجدول (٢) يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية .

الجدول (٢)

يبين أبعاد المقياس وأرقام كل من العبارات الإيجابية والسلبية

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية	١١ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٥ ، ٢٩	١٩ ، ٣٩ ، ٤٩	٨
النشاط الرياضي للصحة واللياقة	٤ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٤٧ ، ٤٠ ، ٣٢ ،	٦ ، ٢٧ ، ٣٦	١١
النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة	٧ ، ٢٨ ، ٤٢ ، ٥٠ ، ٥٣	١ ، ١٣ ، ٢٢ ، ٣٨	٩
النشاط الرياضي كخبرة جمالية	٣ ، ٨ ، ١٤ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٤٨ ، ٤٥ ، ٤١ ، ٣٥	-----	٩
النشاط الرياضي لخفض التوتر	١٢ ، ١٦ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٥١ ، ٤٤ ، ٣٧	٣١ ، ٥٤	٩
النشاط الرياضي للتفوق الرياضي	٢ ، ٩ ، ٣٤ ، ٤٣	٥ ، ٢٤ ، ٤٦ ، ٥٢	٨

٣-٤ المواصفات العلمية للمقياس

٣-٤-١ صدق المقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي^(١) وبعد جمع الاستمارات^(٢) توصل الباحثان إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وكانت نسبة الاتفاق للسادة المحكمين ٩٠ % .

^١ كما في الملحق ١

* ١- علاء جبار عبود ، مدرس ، ماجستير ، كرة القدم

٢- نبيل حسين عباس ، طالب ماجستير .

3-4-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحثان بتوزيع المقياس على عينه من (٦) طلاب من كلية التربية الرياضية كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور (٧) أيام من الاختبار الأول على العينة وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٨٩) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والاختبار البعدي وقيمة (ر) المحتسبة

ر	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الأبعاد
	ع±	س-	ع±	س-	
٠,٩٧	٣,٠٦	١,٧٦	٣,٠١	١,٧٤	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
٠,٨٩	٢,٧	٢٢,٥	١١,٠٩	٢٩,٠١	النشاط الرياضي للصحة واللياقة
٠,٨١	١٤,٢	٢٧,٩٧	١٣,٧٦	٢٢,٨٨	النشاط الرياضي كخبرة تؤثر ومخاطرة
٠,٩١	٣,٢٥	١,٨٦	١,٩٩	١,١٥	النشاط الرياضي كخبرة جمالية
٠,٨٦	٢,١١	٢٢,٢	١١,٧٤	٢٧,٨٨	النشاط الرياضي لخفض التوتر
٠,٧٧	٣,٣	٢,٢	٩,٣٣	٥,٦	النشاط الرياضي للتفوق الرياضي

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

أستعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

١. النسبة المئوية (لطي هندي، ١٩٦٩، ١٩٤٤)
٢. الوسط الحسابي (وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي : ١٩٩٩ : ١٠٢) .
٣. الانحراف المعياري (محمد عبد العال وحسين مردان عمر : ٢٠٠٦ : ٩١ ، ١٧٧ ، ١٢٥) .

٤- معامل الارتباط البسيط .

٥. قانون (ت) للعينات المستقلة .

٤- عرض ومناقشة النتائج :

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً التي حصل عليها الباحثون وكما

في الجدول (٤) ولتفسير النتائج :

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطلاب

وقيمة (ت) المحتسبة

الابعاد	الكليات العلمية		الكليات الانسانية		قيمة ت المحتسبة
	س	ع +	س	ع +	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	٣٠,٣	٣,٣٠٣	٢٩,٧٦٧	٢,٥٠١	٠,٦٩٢
النشاط البدني للصحة واللياقة	٤٠,٨٦٧	٠,٧٨	٤٠,٩	٠,٦١	٠,١٧٩
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	٢٥,١٣٣	٠,٨٢	٢٤,٩٣٣	٠,٩٤٤	٠,٨٦٢
النشاط البدني خبرة جمالية	٣٤,٥٥	٥,٥١	٣٣,٤٣٣	٠,٧٧٣	١,٠٨١
النشاط البدني لخفض التوتر	٣٥,٦٦٧	٠,٦٦١	٣٥,٢٣٣	١,٥٠١	١,٤٢٣
النشاط البدني للتفوق الرياضي	٣٠,٩٦٧	٢,٧	٣١,٦٦٧	٣,٢٢	٠,٨٩٧

- قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٦٧$ (درجة الحرية)

يتضح من الجدول (٤) إن قيمة ت الجدولية وباللغة $١,٦٧$ 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 الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية ولجميع ابعاد النشاط الرياضي ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى إن رأي الطلاب واتجاهاتهم نحو فعالية معينة بمثابة دافع للتحصيل والانجاز يؤشر ما يستطيع الطلاب انجازه في هذا المجال ، فالاتجاه النفسي نحو فعالية معينة هو عامل مهم في تحديد سلوك الفرد فيما يخص تلك الفعالية ،فضلا عن إن التعلم بصفة عامة يشترط تكوين حاجات

ثانوية لدى المتعلمين تسهم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مادة التعلم وكلما كانت هذه الاتجاهات أكثر ايجابية زادت فاعلية المتعلم ومثابرتة على الاستمرار، بالإضافة إلى التأثير الواضح والكبير والايجابي في توفير المستلزمات الرياضية وبشكل 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" (حامد سليمان حمد الدليمي : ٢٠٠٢ : ٦٤٩) الأمر الذي دفع الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الرياضية باندفاع اكبر. وكذلك 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 .(ناظم شاكر الوتار و آلاء عبد الله:١٩٩٩:١٨٧) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب جامعة المثنى في الكليات العلمية والإنسانية .
- عدم وجود فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة الأبعاد في المقياس لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية
- هناك وعي لدى طلاب الكليات العلمية والكليات الإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي .

٢-٥ التوصيات :

- العمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات الجامعة من اجل النهوض بالحركة الرياضية بشكل افضل ومشاركة اوسع من قبل الطلاب .
- العمل على ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات .
- زيادة الدعم المادي والمعنوي للوحدات الرياضية في الكليات العلمية والإنسانية من قبل مديرية التربية الرياضية .
- التأكيد على اشتراك الطالبات بالأنشطة الرياضية المختلفة في الكليات العلمية والإنسانية .

المصادر

- حلمي حسين : اللياقة البدنية ومكوناتها -العوامل المؤثرة عليها - اختباراتها ، ط ١ ، دار المتنبى ، قطر ، ١٩٨٥ .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية..... المجلد العاشر- العدد الثالث

- حامد سليمان حمد الدليمي : اتجاهات طلبة جامعة الانبار نحو النشاط الرياضي ، بحوث المؤتمر الثالث عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ،جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ .
- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس، ط٣، كلية الاميرة ثروت، عمان، الأردن، ١٩٩٨ .
- سعيد الحاج و زياد طارق حامد: اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو مادة المصارعة وعلاقتها بفن الاداء وبعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٧ .
- سميرة موسى عبد الرزاق البدري: بناء مقياس لقياس الاتجاه العلمي لمعلمي المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق ، ١٩٨٤ .
- علي سلوم جواد الحكيم، : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤ .
- لطفي هندي : الاحصاء التجريبي ، ط١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٩ .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٥ ، دار المعارف ،القاهرة ، ١٩٨٣ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
- محمد عبد العال أمين النعيمي و حسين مردان عمر البياتي : ألحساء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط١ ، ٢٠٠٦ .
- محمد فصيل علميات: تطوير مقياس للاتجاهات نحو مهنة التدريس، مجلد ١٤، عدد١، المجلة العربية للتربية، ١٩٩٤ .
- ميسون ابلحد افرام : اثر استخدام طريقة الاستجواب بنوعين من الأسئلة الصفية في تنمية الاتجاهات العلمية لطلبة الصف الخامس الاعدادي العلمي في مادة الأحياء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق ، ١٩٩٧ .
- ناظم شاكر الوتار وآخرون : "اتجاهات طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية نحو النشاط البدني، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية مجلد(٨)، عدد٣٠، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .
- ناظم شاكر الوتار و الآء عبد الله : مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد الخامس، العدد١٢، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .

- نبراس يونس محمد : اثر استخدام اسلوب المنافسات في مستوى اداء بعض المهارات الحركية والاتجاهات بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٩٦ .
- نزار الطالب و كامل طه لويس : علم النفس الرياضي . ط٢ . جامعة الموصل ، ٢٠٠٠ .
- نوري بركات و هلال عبد الكريم : علم النفس الرياضي ، مديرية الكتب والمطبوعات ، جامعة تشرين ، ٢٠٠٧ .
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في مجال بحوث التربية الرياضية ، ط٢ ، دار الكتب والوثائق للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ .

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان / مقارنة بين اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية بجامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحثان إجراء البحث الموسوم (مقارنة بين اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية بجامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي) على عينة من طلاب جامعة المثنى الممارسين للنشاط الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠ م . ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أديتم المساعدة لذا نرجوا التفضل بالإطلاع على الاختبار المرفق وإبداء رأيكم مع التقدير .

أسم الخبير :

اللقب :

الاختصاص :

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

م.م عماد عزيز نشمي

م.م أسعد طارق احمد

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بدرجة كبيرة
١	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة				
٢	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية				
٣	أعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب				
٤	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة				
٥	لا أستطيع إن أتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية				
٦	لا أفضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية				
٧	أفضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة				
٨	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب				
٩	تعجبي الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة				
١٠	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة				

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بدرجة كبيرة
١١	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له أهمية كبرى بالنسبة لي				
١٢	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية الشديدة				
١٣	لا تتاسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة				
١٤	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات				
١٥	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية				
١٦	هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية				
١٧	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد				
١٨	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية				
١٩	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية				
٢٠	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة				
٢١	الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة للاسترخاء				
٢٢	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط				
٢٣	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي				

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بدرجة كبيرة
٢٤	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة				
٢٥	الاختلاط مع الاخرين يجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلالها ان اتصل بالناس				
٢٦	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتححرر من الصراعات النفسية والعدوان				
٢٧	الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة أخرى				
٢٨	اذا طلب مني الاختيار فاني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة				
٢٩	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين				
٣٠	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لظهار جمال الحركات البشرية				
٣١	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة احسن من ممارسة الرياضة				
٣٢	اعتقد انه من الاهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة				
٣٣	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التفوق الجمالي او الفني				

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بدرجة كبيرة
٣٤	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد				
٣٥	أحس بسعادة ل حدود لها عندما اشاهد قوة				
٣٦	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لاجل الصحة فقط				
٣٧	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية				
٣٨	إذا طلب مني الاختيار فاني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية				
٣٩	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده				
٤٠	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي				
٤١	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي				
٤٢	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجراة والمغامرة افضلها الى اقصى حد				
٤٣	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة				
٤٤	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني				

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق بدرجة كبيرة
	سعيدا بصورة حقيقية				
٤٥	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة				
٤٦	أفضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تاخذ طابع الجدية				
٤٧	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي				
٤٨	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية				
٤٩	إن الاتصال الاجتماعي الذي تنتجه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى				
٥٠	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة				
٥١	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيع مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء				
٥٢	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة				
٥٣	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة				
٥٤	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح				