

الوعي الصحي والبيئي وعلاقته باللياقة النفسية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة**م.م. انور فاضل محمد/العراق. المديرية العامة لتربية بابل****أ.د. محمد نعمة حسن/العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة****محمد عباس عبد الزهرة/العراق. المديرية العامة لتربية بابل****الملخص**

ان هذه الدراسة تسعى لتقديم اضافة علمية جديدة من خلال تناولها موضوع الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . بهدف الكشف والتعرف على ما يتحلى به الطلبة فضلا عن معرفة العلاقة بين الوعي الصحي والبيئي و اللياقة النفسية , وتم التوصل الى استنتاج بتمتع الطلاب والطابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022) بدرجة من الوعي الصحي والبيئي متميزة .كما تمتع الطلاب والطابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022) بدرجة من اللياقة النفسية متميزة فضلا عن وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى الطلاب وطابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022).

الكلمات المفتاحية : الوعي الصحي والبيئي , اللياقة النفسية , الطلبة.

**Health and environmental awareness and its relationship to psychological fitness
among students of physical education and sports sciences**

**Mr. Dr. Muhammad Nima Hassan/Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical
Education and Sports Sciences**

**millimeter. Anwar Fadel Muhammad, Muhammad Abbas Abdul-Zahra / Iraq. General
Directorate of Education in Babylon**

Summary

This study seeks to provide a new scientific addition by addressing the issue of health and environmental awareness

And psychological fitness among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences. With the aim of detecting and identifying what students possess as well as knowing the relationship between health and environmental awareness and psychological fitness, and a conclusion was reached that the students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Babylon University, for the academic year (2021–2022) enjoyed a distinct degree of health and environmental awareness. Male and female students, College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon for the academic year (2021–2022) with a degree of outstanding psychological fitness

As well as the existence of a correlation between health and environmental awareness and psychological fitness among male and female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon for the academic year (2021–2022)

Key words: health and environmental awareness, psychological fitness, students

1- المقدمة:

لقد خلق الله تعالى الانسان ووهبه الجسم ليحقق به اهدافه وطموحاته في الحياة فهو نعمة من نعم الله على الانسان منحه اياها وجعله متوافقا مع الظروف والاضاع الطبيعية المحيطة به يستعمله وتنفيذ مقررات حياة وتلائم مع المسؤوليات الملقاة على عاتقه ان نشر الوعي الصحي والبيئي الداعي الى ممارسة الرياضة في بيئات مناسبة بعيدة عن التلوث وتتميز بعناصر ذابة وطبيعية داعمة للصحة والسلامة والوقاية من الامراض وغرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للرياضة والبيئة الداعمة للسلوك الايجابي تجاه الآخرين والبيئة ومصادرها وكائناتها مثل اكساب المهارات والقدرات الحركية التي تستند الى القواعد رياضية الصحية لبناء الجسم السليم وكذلك التخلص من التوتر النفسي وتغريق الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة واشباع الحاجات النفسية ان اللاعب يحتاج بجانب ممارسة الرياضة المنتظمة لمحافظة على صحته الاقلاع عن التدخين وابتعاد عن المواد والمشروبات الضارة كذلك تناول الغذاء الصحي واتباع العادات الغذائية الصحية والمعرفة والالمام بالمعلومات الصحية والبيئية التي من شأنها ان تنمي الوعي الصحي والبيئي لديه ان ممارسة الرياضة وسيله للوقاية من الكثير من الامراض اقبل ان تكون علاج لها ومنها الامراض النفسية وتعد العوامل النفسية منها (الوعي الصحي والبيئي) ركيزة مهمه لكل عمل مبني على اسس علمية صحيحة وفعاله تعتمد على اساليب تدريبية ونفسية حديث ويجب ان يمتلك الرياضيون الوعي الذي يعد جزء من الثقافة العامة لهم بما يتضمن من سلوكيات صحية سليمة ترسيخ مبادئ اروح الرياضية السامية ونشر الوعي النفسي والغذائي والصحي والتي تواصل المؤسسات المختلفة للارتقاء بمستواه بما يتوافق مع الدين وعادات وتقاليد العادات المجتمعات المختلفة , وان من العوامل النفسية المهمة في الوقت الحاضر هي اللياقة النفسية اذ تعد من المفاهيم التي لها تأثير على مستوى الرياضيين, فكما ان اللياقة البدنية عنصر أساسي ومؤشر على صحة جسم الفرد وتمكنه من ممارسة نشاطات حياته وقدرته على مواجهة التعب من دون الوصول إلى الاجهاد, فإن اللياقة النفسية مؤشر على صحة الفرد النفسية اذ تعد الداعم الرئيسي للرياضي لمواجهة الجمهور والتعامل مع المنافسين في مواقف اللعب المختلفة والمنافسات المهمة ومتطلبات التدريب والمدرّب التي تولّد جهداً وضغوطاً كثيرة على اللاعبين مما قد يعيق الانجاز والتفوق إن لم يعد اللاعبين اعداد نفسي ليكونوا قادرين على مواجهة تلك الضغوط بلياقة نفسية عالية , ولكون ان عينة البحث تمثل طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فيجب علينا دراسة الحالة النفسية لهم ووصف ما يتحلون من الوعي الصحي والبيئي ولياقة نفسية, ومن هنا تكمن اهمية البحث في ايجاد العلاقة الوعي الصحي والبيئي باللياقة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ولكي ينجح الفرد في عمله يتطلب منه ان يكون على قدر معين من الوعي الصحي والبيئي الذي يمكنه من اداء المهام الموكلة لديه بالنجاح يميز وهذا يأتي منسجما مع متغير لا تقل اهميته عنه هو اللياقة النفسية التي تعد ليس ترفاً بل ضرورة ملحة يحتاجها الفرد فاللياقة النفسية جزء لا يتجزأ من اللياقة

الصحية والمتكاملة للفرد التي تعني ان يتمتع الفرد بكل من الصحة البدنية الرياضية والصحة النفسية وان يتمتع بلياقة صحية متكاملة وهذا الامر قد يؤثر على عملهم الذي يقومون به وضمن لذا حدد الباحث مشكلة البحث بتساؤلات آتية:

1- كشف ما يتحلى به طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل من وعي الصحي والبيئي وكذلك لياقة نفسية .

2- هل توجد علاقة بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

2- التعرف على علاقات الارتباطية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

- فروض البحث

توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل للسنة الدراسية (2021-2022) تم اختيار العينة بشكل عشوائي وبالبالغة (20) طالب و(20) طالبة من طلبة المراحل الدراسة الاربعة وبواقع (5) طالب (5) طالبة لكل مرحلة .

2-3 الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:**2-3-1 ادوات البحث:**

- مقياس (الوعي الصحي والبيئي , اللياقة النفسية)(ملحق 1)
- الاستبيان .

2-3-2 الاجهزة المستخدمة:

- حاسبة الكترونية نوع Pentum 4 .
- ساعة توقيت نوع Casio .
- اوراق واقلام .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:**2-4-1 اجراءات اعداد مقياسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية:**

يعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتى الباحث استخدام مقياس الوعي الصحي والبيئي (اياد رمضان ، 2021) واللياقة النفسية (علي ابراهيم ، 2021) كونه من المقاييس الحديثة .

2-4-2 تحديد صلاحية المقياس:

تم عرض فقرات المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس الرياضي والتربوي وذلك لبيان صلاحيتها وصلاحية بدائل الإجابة وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (كا²) اظهرت النتائج بأن جميع الفقرات صالحة كون القيمة المحسوبة والبالغة (6) وهي اكبر من الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة 0.05 وبهذا تم قبول جميع الفقرات وللمقياسي

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

بعد ان انتهى الباحث من اخذ صلاحية الفقرات اراد الباحث التأكد من وضوح الفقرات والكشف عن الفقرات الغامضة او غير الواضحة في المقياس فقد تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة البحث المقصودة ، وتبين للباحث ان فقرات وبدائل الإجابة للمقياس كانت واضحة ومفهومة لدى جميع الطلبة وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث .

2-4-4 أسلوب تصحيح المقياس الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية:

إن مقياس الوعي الصحي والبيئي صيغت فقراته باتجاهين (سليبي وإيجابي) وبخمس بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الإيجابية وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) بالنسبة للفقرات السلبية و لمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس اللياقة النفسية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس) (عامر سعيد الخيكاني ، 2002 ، ص54) وحسب ما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين أوزان الفقرات بالاتجاهين الإيجابي والسليبي

بدائل الإجابة / الاتجاه	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
الاتجاه الإيجابي	5	4	3	2	1
الاتجاه السليبي	1	2	3	4	5

اما بالنسبة لمقياس اللياقة النفسية أعطيت للفقرات الايجابية والتي كانت الإجابة عنها بخمس بدائل متنوعة هي (كبيرة جدا ، كبير ، متوسط ، قليل ، قليل جدا) أعطيت أوزان تراوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة أما الفقرات ذات الطابع السليبي فأعطيت أوزان تراوحت (1-5) وحسب تسلسل الإجابة ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس اللياقة النفسية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين أوزان الفقرات بالاتجاه الإيجابي والسليبي

بدائل الإجابة/الاتجاه	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
ايجابي	5	4	3	2	1
سليبي	1	2	3	4	5

2-4-5 حساب الدرجة الكلية للمقياس:-

كون مقياس الوعي الصحي والبيئي يتكون من (59) فقرة وبواقع (50) فقرة ايجابية و(9) سلبية وهي (14-44-47-60-64-76-65-70-49) لذا فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (295) درجة وأدنى درجة (59) درجة وبهذا يكون الوسط النظري للمقياس هو (177) درجة لكل بعد حيث كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري أو الفرضي دل ذلك على أن الطالب يمتلك صفة ذلك البعد . اما بالنسبة لمقياس اللياقة النفسية يتكون من (60) فقرة لذا فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (300) درجة وأدنى درجة (60) درجة وبهذا يكون الوسط النظري للمقياس هو (174) درجة لكل بعد حيث كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري أو الفرضي دل ذلك على أن الطالب يمتلك صفة ذلك البعد

2-4-6 الخصائص السايكومترية للمقياس:**1- الصدق:**

يعرف الصدق بأنه تقرير لمعرفة ماذا كان الاختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد إن نقيسه له ولا شيء غير ما نريد أم لا . وان الصدق الظاهري نوع من أنواع الصدق حيث انه المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس العقلي ويطلق على هذا النوع من الهدف أيضا ، الهدف السطحي . (زكريا محمد الظاهر وآخرون ، 1990 ، ص140) وقد تم التحقيق من هذا النوع من الهدف من خلال الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وظهر بان هنالك اتفاقاً تاماً حول صلاحية جميع الفقرات .

2- الثبات:

يعتبر الثبات شرط أساسي من شروط أدوات القياس الفعال إن علامة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء الاختبار ويعبر عنه بأنه معمل ارتباط بين علامات الأفراد بين مرات إجراء الاختبارات المختلفة حيث تم التحقيق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية (زكريا محمد الظاهر وآخرون ، 1990 ، ص140) حيث وجد أن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت (0.90) لمقياس القيم الخلقية وبلغت (0.88) لمقياس اللياقة النفسية مما يدل على ان الثبات عالي .

2-5 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق مقياس تفسيرات الذات على عينة البحث المقصودة والمتمثلة بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وللمراحل الدراسية الاربعة حيث تم اخذ (5) طالب و(5) طالبة من كل مرحلة وبذلك بلغ عدد الطلاب (20) طالب و(20) طالبة.

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:-

- 1- النسبة المئوية
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري
- 4- اختبار كا²
- 5- اختبار التائي لعينة واحدة
- 6- معامل الارتباط بيرسون

(محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم ، 2001 ، ص84)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:**3-1 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على الوعي الصحي والبيئي لدى الطلبة:**

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على القيم الخلقية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على (295) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (59) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ (177) درجة والجدول أدناه يبين ذلك .

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة التائي لعينة واحدة للطلاب

وعلى ابعاد المقياس

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					محسوبة	Sig	
طالبات	240.200	36.457	177	19	7.753	0.000	معنوي
طلاب	230.400	41.168		19	5.801	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) بأن قيمة الوسط الحسابي للطلاب وطالبات في المقياس هو اكبر من الوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بأن القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللمراحل الدراسية الاربعة وللطلاب والطالبات معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (0.05).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على اللياقة النفسية لدى الطلبة:

فيما يتعلق بالهدف الثاني للبحث والمتمثل بالتعرف على الدافعية للتعلم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل ، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب فإذا ازدادت على (120) درجة دل ذلك على انه يمتلك صفة البعد ، أما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (120) درجة ، أو تساويها دل ذلك على انه يجب على المنتمي مراجعة نفسه ، ولأجل معرفة واقع المقياس للعينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهما أعلى من الوسط النظري والبالغ درجة والجدول أدناه يبين ذلك .

جدول(4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة التائي لعينة

واحدة للطلاب وعلى المقياس

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					محسوبة	Sig	
طالبات	221.200	28.018	174	19	7.534	0.000	معنوي
طلاب	217.950	26.867		19	7.316	0.000	معنوي

يتبين من الجدول(4) بأن قيمة الوسط الحسابي للطلاب وطالبات في المقياس هو اكبر من الوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بأن القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللمراحل الدراسية الاربعة وللطلاب والطالبات معنوية كون مستوى دلالتها اقل من مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني ان جميع افراد العينة لديهم مستوى عالي من اللياقة النفسية هذه نتيجة الى طبيعة نضج الطلبة ، فالطلبة في هذه المرحلة لديهم انفعالات خاصة وتفكير خاص في كيفية المشاركة مع الآخرين وتفاعلهم مع المجتمع وتحملهم المسؤولية وهي ابعاد اساسية للدافعية للتعلم فيتحكمون في مشاعرهم وتصرفاتهم ، وان طلبة الكليات من الشرائح الاجتماعية المهمة الواجب مراعاتها ومساعدتها على مواجهة الصعوبات التي يمروا بها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم وذلك لتحقيق اهدافهم في الحياة.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى الطلبة:

فيما يتعلق بالهدف الثالث للبحث والمتمثل بالتعرف على العلاقة بين القيم الخلقية ولدافعية للتعلم لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل التجئ الباحث الى استخدام تطبيق قانون احصائي يتلاءم مع ما مطلوب تحقيقه لذا تم ذلك من خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي ينتج عنه ايجاد العلاقة الارتباطية والجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين العلاقة بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية للتعلم لدى الطلبة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة sig	نوع الارتباط
1	الوعي الصحي والبيئي	0.97	38	0.000	معنوي
2	اللياقة النفسية				

يتبين لنا من الجدول (5) إن الارتباط بين متغيري البحث هو ارتباط معنوي أي هو ارتباط موجب وقوي بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- فاعلية مقياسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية التي تدل على قدرة المقياسي على قياس لدى افراد العينة .

2- تمتع افراد العينة الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية بدرجة متميزة

3- هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية.

4-2 التوصيات:

1- اعتماد مقياسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية في القياس والتقويم عند اجراء بحوث مشابهة.

2- اجراء دراسات اخرى عن الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى لاعبي والفرق الرياضية اخرى .

المصادر

- اياد رمضان: وصف الحالة البدنية بدلالة الكفاح الشخصي والوعي الصحي والبيئي للاعبي بعض الألعاب الفرقية في مديريات التدريب البدني والعب الشرطة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021
- زكريا محمد الظاهر وآخرون: مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، عمان - مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع ، 1999.
- عامر سعيد الخيكاني: بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقنيته على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- علي ابراهيم مالك: المعرفة الرياضية وعلاقتها بالالتزام الرياضي واللياقة النفسية لدى منتسبي مديريات التدريب البدني والعب الشرطة في الفرات الاوسط ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021 .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد الحميد إبراهيم: الأساليب الإحصائية ومجالات البحوث التربوية ، ط ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001.

ملحق(1) مقياس الوعي الصحي والبيئي

عزيز الطالب/الطالبة

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات اتمنى الاجابة عليها بكل دقة خدمة للبحث العلمي مع الشكر

ت	الفقرات	بدائل الاجابة				
		تطبيق علي بدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	لا تنطبق علي
1	أتناول كميات مناسبة ومتنوعة ومتوازنة من الغذاء يومياً					
2	أراجع الطبيب عند ظهور أعراض مرضية					
3	أعتني بنظافة جسمي وأعضائه المختلفة					
4	أفضل استخدام بدائل للمواد التي تدخل في صناعة الأدوات والأجهزة الرياضية تكون أطول عمراً ومتعددة الاستعمال					
5	أعتقد أن الاهتمام بالبيئة في المجال الرياضي يساعد في تحسين ظروف الحياة للرياضيين والجمهور					
6	ضرورة اتباع الإجراءات الصحية عند تخزين وحفظ الأطعمة في الملاعب والمرافق الرياضية					
7	أشارك في الأنشطة البدنية والرياضية المستمرة بمعدل ساعتين في الأسبوع تقريباً					
8	أحرص على الجلوس بطريقة صحية أثناء التمرين					
9	أتناول الغذاء المدعم باليود والحديد					
10	أتجنب تناول المشروبات المضرة					
11	أعتني بنظافة ملبسي ومسكني ومأكلي ومكان تدريبي					
12	أعتقد ان ممارسة الرياضة في الشوارع يعرض الشخص للحوادث					
13	زراعة الأشجار في الملاعب والساحات الرياضية يحسن من تنقية الهواء فيها.					
14	أفضل شراء الأطعمة والمشروبات المحفوظة في علب					
15	أقوم بعملية الاحماء والتهدة خلال ممارسة النشاط الرياضي					
16	أعرف كيفية حماية جسمي والمحافظة عليه					
17	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة					
18	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها					
19	أتجنب الأماكن المزدحمة وأبتعد عن مخالطة المرضى					
20	أحب ممارسة التمرينات البدنية في الهواء الطلق					

21	يجب أن تكون المصانع بعيدة عن الملاعب المنشآت الرياضية				
22	افضل ممارسة الرياضة في الملاعب والمرافق الرياضية التي تقع في الريف اكثر منها التي تقع في المدينة				
23	أهتم بإجراء تمارين التأهيل بعد الإصابة				
24	أهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي				
25	أقوم بتحديد كمية الدهون والكوليسترول وملح الطعام التي أتناولها يومياً				
26	التزام بالوصفة الطبية بشكل تام				
27	أقوم بأجراء اللقاحات ضد الأمراض الشائعة				
28	ارفض ارتداء الملابس الرياضية اثناء ممارسة النشاط الرياضي في ساحة العروض				
29	الاقتصاد في استهلاك الكهرباء في الملاعب يعتبر مؤشر على الوعي البيئي لدى الفرد الرياضي.				
30	اهتم بممارسة الرياضة في بيئات متعددة وظروف مختلفة				
31	أراجع الطبيب عند تعرضي للإصابة				
32	أحرص على النوم بوضعية صحية				
33	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة				
34	استشارة ذوي الاختصاص بالسلامة والصحة النفسية				
35	أستعمل الماء النظيف المعقم في كافة الاستعمالات المنزلية والشرب				
36	ارتداء الحذاء الرياضي يساعدني على ممارسة النشاط الرياضي بطريقة افضل من الحذاء الاعتيادي				
37	ضرورة جمع القمامة في المنشأة الرياضية في أكياس محكمة الاغلاق والتخلص منها فوراً				
38	امارس رياضة المشي باستمرار في المناطق المفتوحة والخضراء				
39	أتجنب لبس الحلي (الختم والعقد والاساور) أثناء ممارسة الانشطة الرياضية				
40	أحرص على المشي بطريقة صحيحة				
41	أنفادي تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية				
42	أقوم بأجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل				
43	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصية للآخرين				
44	الوحدات التدريبية في القاعات الرياضية المغلقة تشعرني بالضيق				
45	أعتدل في استخدام المياه باستمرار داخل المرافق والمنشأة الرياضية				
46	الترنم بالرياضة الصباحية وافضل ممارستها بالملاعب الخضراء				
47	أتوقف عن ممارسة الانشطة الرياضية التي قد تؤدي الى إصابتي				

48	أراقب وزني بانتظام				
49	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي				
50	أثق بتعليمات المدرب دون زيادة أو نقصان في الأداء				
51	أحصل على ساعات نوم كافية وأروح عن نفسي من حين لآخر				
52	أفضل تعلم السباحة في المسابح الرياضية عنه في الانهار والبرك المائية				
53	أحرص على عدم تلويث الأماكن الطبيعية التي ادرّب فيها				
54	أخذ بنظر الاعتبار الظروف البيئية والمناخية التي تناسب الرياضة التي امارسها				
55	أضع الواقيات (الكسارات) واستعمل الاربطة الضاغطة أثناء التدريب أو المنافسة				
56	لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء				
57	أفقد تناول الطعام قبل التمارين والوحدات التدريبية				
58	أستعمل النظارات الشمسية عند البقاء وقت طويل تحت الشمس				
59	أجنب العدوى والإصابة بالأمراض المعدية				
60	أرفض اللعب في ساحة العروض التي ارضيتها من الاسمنت				
61	أهمية تنظيف خزانات المياه الخاصة بالمنشأة الرياضية للحصول على مياه نظيفة				
62	أجنب السباحة في المياه الملوثة				
63	أدرج عند أداء التمرينات البدنية من السهل الى الصعب				
64	أعرف حدود قدراتي و لا أبالغ في أداء التمرينات أثناء التدريب تجنباً للإصابة				
65	أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة				
66	أمتنع عن تدخين السجائر				
67	أسعى ان تكون جوانب حياتي مطابقة للتعليمات الصحية				
68	أشعر بالمتعة عندما أشارك بمهرجان رياضي				
69	أشارك في النشاط البيئي الرياضي يساهم في رفع الوعي البيئي لدي				
70	أفضل استعمال مناديل القماش على المناديل الورقية				
71	أجنب ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الطعام مباشرة				
72	أحرص على تطبيق التمارين بالشكل المهاري الصحيح حفاظاً على قوامي				
73	أشرب الماء البارد بكميات كبيرة أثناء الوحدات التدريبية في الجو الحار				

74	أحافظ على وزن مناسب لي				
75	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل أعدد الطعام وقبل تناوله وبعد استعمال المرافق الصحية				
76	عدم الانسجام في الوسط الرياضي يجعلني منزعجا				
77	ان تهوية الملاعب والقاعات المغلقة باستمرار صحي جدا				
78	استخدم الادوية دون استشارة الطبيب كوني لدي المام ومعرفة بها				
79	ارتدي الحذاء الرياضي والزي المناسب للعبة التي امارسها والحالة الجوية				
80	ابتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب				
81	أتجنب تناول المنبهات باستمرار				
82	الترم بتعليمات الطبيب بعد العودة من الإصابة				
83	أقرأ التعليمات (النشرة)، المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية				
84	اهتم بنظافة الأدوات المستخدمة في التدريب وتعقيمها قبل استخدامها				

ملحق (2) مقياس اللياقة النفسية

ت	الفقرات	درجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أواجه فشلي بروح رياضية					
2	اتحمل مسؤولية ارتكابي للأخطاء اثناء المباراة					
3	قدرتي تمكنني من اقتحام المواقف الجيدة					
4	أجيد التعامل مع الانفعالات السلبية اثناء الاداء					
5	انا هادئ في مواجهة الضغوط التدريبية الصعبة					
6	استطيع الاستمرار في الممارسة الرياضية بنفس النشاط					
7	لدي السيطرة على تصرفاتي عندما اكون عصيبا					
8	لدي القدرة على الوصول الى أي هدف اريده					
9	استطيع النجاح في معظم المهام التي اوكلت الي					
10	أتمتع بالقدرة على تصحيح الخطأ الذي اقع فيه					
11	اعتمد على عقلي ومشاعري في حل مشكلاتي او المشاكل					
12	اسعى لمساعدة زملائي في الملعب					
13	اعتقد ان مستوى ادائي في تحسن مستمر					
14	في مخيلتي صورة عما اسعى اليه من نجاح					
15	اسعى الى اكتساب معارف ومعلومات جديدة .					
16	وقت الفراغ فرصه لاستعادة نشاطي وحيويتي					

17	اعمل على حل ما يواجهني من مشكلات				
18	انا واثق من قدراتي وكفاءاتي				
19	اسعى الى تحقيق درجة عالية من الانجاز				
20	احرص على الاحتفاظ بمستوى التقدم الذي احققه				
21	لا اتخلي عن عمل فشلت فيه بل اواصل الجهود للوصول الى حل				
22	اضع نصب عيني تحقيق النجاح				
23	اسعى الى الوصول الى الافضل في ادائي				
24	لا يقل حماسي اذا لم يحالفني الحظ				
25	اقوم بمجاملة اصدقائي ومدحهم والثناء عليهم				
26	ادعو اصدقائي للمشاركة في اللعب				
27	امتلك مهارات وقدرات تجعل اصدقائي معجبين بي				
28	اتعاون مع الآخرين في العديد من المواقف				
29	احب ان اشارك في الانشطة الجماعية				
30	اتقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر				
31	اشعر بالتواصل في الاداء مع زملائي مهما كانت ظروف المباراة				
32	اراعي مشاعر الآخرين عند تعرضي للهزيمة				
33	اساند اعضاء فريقي في المواقف المحرجة				
34	اتبع القواعد والقوانين ولا اتعدى حدودي				
35	اعرض المساعدة لزملائي عند الحاجة				
36	لدي القدرة على التعامل مع المدرب بشكل جيد				
37	اتمهل في الاجابة كي لا اخطأ التصرف مع الآخرين				
38	اجعل من اخطائي السابقة حافزا للنجاح				
39	استطيع السيطرة على انفعالاتي امام الآخرين				
40	لدي القدرة على التحكم في مشاعري الى ان يتحقق هدفي				
41	استطيع مواجهة المواقف المبعثرة اثناء المنافسة				
42	افهم تماما طبيعة انفعالاتي الداخلية				
43	اسيطر على اعصابي عندما يستفزني احد				
44	اظهر الانفعال المناسب في الوقت المناسب				
45	استطيع تحمل كثير من المعاناة في التدريب لتحقيق اهدافي				
46	الجا الى الاسترخاء للتخلص من الغضب				
47	استطيع ان اعبر عما في داخلي بطريقة لائقة				
48	لدي القدرة على ان افعل ما اراه مناسباً بإرادتي				
49	استطيع الاستمتاع بممارسة النشاط مهما كانت الضغوط				
50	لدي القدرة على اقناع الآخرين عند التحدث اليهم				

51	استطيع فهم مشاعر الآخرين				
52	لدي القدرة على تنمية الثقة بين اعضاء الفريق				
53	اعامل زملائي في الفريق كما احب أن يعاملوني				
54	اشارك بالأعمال التي تعود بالفائدة للآخرين				
55	اتصرف بطريقة لائقة كي لا اخرج من حولي				
56	لدي القدرة على قيادة الفريق				
57	اتمتع بمهارة كسب الاصدقاء				
58	اتعاطف مع زملائي في ازماتهم				
59	استطيع تحقيق التفوق الرياضي تحت أي ضغوط				
60	اتمنى ان لا اخرج مشاعر الآخرين				