

تحليل تأثير المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة تكريت

م.د. اثير يوسف احمد ، م.م. مصطفى عبد محمد
المديرية العامة لتربية صلاح الدين

Corresponding Author: AtheerYAhmad@ec.edu.iq

ARTICLE INFO

Received: 09 July
Accepted: 10 Aug
Volume: 3
Issue: 4

ABSTRACT

الملخص

يسعى هذا البحث إلى تقديم إضافة علمية من خلال دراسة مستوى الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على طبيعة العلاقة بينهما. كما يهدف إلى الكشف عن مدى تمتع الطلبة بهذه الجوانب وأثرها في أدائهم الرياضي، استخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي، اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت للسنة الدراسية (2024-2025)، كما استخدم مقياسي الوعي الصحي والبيئي، اللياقة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت خلال العام الدراسي يتمتعون بدرجة متميزة من الوعي الصحي والبيئي، إضافة إلى مستوى جيد من اللياقة النفسية. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى الطلبة.

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

Abstract

This research aims to contribute to the scientific field by studying the level of health and environmental awareness and psychological fitness among students of the College of Physical Education and Sports Sciences, and identifying the nature of the relationship between them. It also aims to reveal the extent to which students possess these aspects and their impact on their athletic performance.

The study concluded that students of the College of Physical Education and Sports Sciences at Tikrit University during the academic year (2024-2025) possess a high level of health and environmental awareness, in addition to a good level of psychological fitness. The results also showed a positive correlation between health and environmental awareness and psychological fitness among the students.

Keywords: Health and environmental awareness, psychological fitness, students.

1- المقدمة:

خلق الله تعالى الإنسان ووهبه جسماً يمكنه من تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة، فالجسم نعمة عظيمة من نعم الله على الإنسان، جعله متوافقاً مع الظروف الطبيعية المحيطة به وقادراً على التكيف معها وأداء مسؤولياته المختلفة. ويُعد نشر الوعي الصحي والبيئي من العوامل المهمة التي تدعو إلى ممارسة الرياضة في بيئات مناسبة بعيدة عن التلوث، وتتسم بعناصر طبيعية جاذبة تدعم الصحة والسلامة وتقي من الأمراض. كما يسهم ذلك في ترسيخ المفاهيم الصحيحة المرتبطة بالرياضة والبيئة وتعزيز السلوك الإيجابي تجاه الآخرين والبيئة ومكوناتها، إضافة إلى تنمية المهارات والقدرات الحركية التي تقوم على أسس صحية سليمة لبناء جسم متكامل، فضلاً عن دورها في تخفيف التوتر النفسي وتنظيم الانفعالات

واستثمار الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية. ويحتاج اللاعب، إلى جانب ممارسته المنتظمة للنشاط الرياضي، إلى المحافظة على صحته من خلال الابتعاد عن التدخين والمواد الضارة، والالتزام بتناول الغذاء الصحي واتباع العادات الغذائية السليمة، فضلاً عن امتلاكه معرفة كافية بالمعلومات الصحية والبيئية التي تسهم في تنمية وعيه الصحي والبيئي. فممارسة الرياضة تُعد وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض قبل أن تكون علاجاً لها، ومن بينها الأمراض النفسية، إذ تُعد العوامل النفسية ومنها الوعي الصحي والبيئي ركائز مهمة لكل عمل مبني على أسس علمية صحيحة وفعالة تعتمد على أساليب تدريبية ونفسية حديثة. لذلك ينبغي للرياضيين امتلاك مستوى مناسب من الوعي الذي يمثل جزءاً من ثقافتهم العامة، ويتضمن سلوكيات صحية سليمة تعزز الروح الرياضية وتنتشر الوعي النفسي والغذائي والصحي بما يسهم في الارتقاء بمستواهم بما يتوافق مع القيم الدينية والعادات والتقاليد المجتمعية. ومن العوامل النفسية المهمة في الوقت الحاضر اللياقة النفسية، إذ تعد من المفاهيم التي تؤثر في مستوى أداء الرياضيين. فكما أن اللياقة البدنية تعد مؤشراً مهماً لصحة جسم الفرد وقدرته على أداء نشاطاته اليومية ومواجهة التعب دون الوصول إلى الإجهاد، فإن اللياقة النفسية تمثل مؤشراً لصحة الفرد النفسية، إذ تعد داعماً أساسياً للرياضي في مواجهة الجمهور والتعامل مع المنافسين في مواقف اللعب المختلفة والمنافسات المهمة ومتطلبات التدريب والمدرّب، التي قد تولد ضغوطاً كبيرة على اللاعبين وقد تعيق الإنجاز والتفوق إذا لم يتم إعدادهم إعداداً نفسياً مناسباً يمكنهم من مواجهة تلك الضغوط بلياقة نفسية عالية. ونظراً لأن عينة البحث تمثل طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، فإن من الضروري دراسة حالتهم النفسية والتعرف على مستوى ما يمتلكونه من وعي صحي وبيئي ولياقة نفسية. ومن هنا تتضح أهمية البحث في الكشف عن العلاقة بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى طلبة الكلية، إذ إن نجاح الفرد في عمله يتطلب مستوى مناسباً من الوعي الصحي والبيئي الذي يساعده على أداء المهام الموكلة إليه بكفاءة وتميز، ويتكامل ذلك مع اللياقة النفسية التي تعد ضرورة أساسية للفرد وليست مجرد جانب ثانوي، لأنها جزء لا يتجزأ من اللياقة الصحية المتكاملة التي تشمل الصحة البدنية والنفسية معاً.

مشكلة البحث:

- 1) عدم وضوح مستوى تأثير المتغيرات النفسية مثل الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية في الأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت.
- 2) قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية وأثرهما في تطوير الأداء الرياضي لدى طلبة الكليات الرياضية.
- 3) الحاجة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية المختلفة والأداء الرياضي بما يساعد في تحسين مستوى الطلبة الرياضي والنفسي.

أهداف البحث

- 1) التعرف على مستوى الوعي الصحي والبيئي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت.
- 2) التعرف على مستوى اللياقة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت.
- 3) تحليل العلاقة بين المتغيرات النفسية (الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية) والأداء الرياضي لدى الطلاب.



فرضيات البحث

- 1) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي والبيئي والأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت.
- 2) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللياقة النفسية والأداء الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة تكريت.
- 3) تؤثر المتغيرات النفسية مجتمعةً (الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية) تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء الرياضي لدى الطلاب.

2- اجراءات البحث:

2.1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2.2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت للسنة الدراسية (2024-2025) تم اختيار العينة بشكل عشوائي وبالغلة (20 طالب) و (20 طالبة) من طلبة المراحل الدارسة الثالثة والرابعة وبواقع (5 طالب) (5 طالبة) لكل مرحلة .

1.2 الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث:

1.3.2 ادوات البحث:

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

1.3.2 الاجهزة المستخدم :

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

4.2 اجراءات البحث الميدانية:

1.4.2 إجراءات اعداد مقاييسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية:

بعد الاطلاع على المقاييس المتوافرة في هذا المجال، ارتأى الباحث استخدام مقياس الوعي الصحي والبيئي (إياد رمضان، 2021) ومقياس اللياقة النفسية (علي إبراهيم، 2021)، لكونهما 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 مدى صلاحيتها وملاءمة بدائل الإجابة. وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (كا²)، أظهرت



النتائج أن جميع الفقرات صالحة، إذ بلغت القيمة المحسوبة (6) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، وبذلك تم قبول جميع فقرات المقياس.

3.4.2 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 .

4.4.2 أسلوب تصحيح المقياس الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية:

إن مقياس الوعي الصحي والبيئي صيغت فقراته باتجاهين (سليبي وإيجابي) وبخمس بدائل وقد أعطيت أوزان راوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الإيجابية وقد أعطيت أوزان راوحت 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 ج د
الاتجاه الإيجابي	5	4	3	2	1
الاتجاه السليبي	1	2	3	4	5

أما فيما يتعلق بمقياس اللياقة النفسية فقد مُنحت الفقرات الإيجابية، التي كانت الإجابة عنها بخمسة بدائل هي (كبيرة جداً، كبير، متوسط، قليل، قليل جداً)، أوزاناً تراوحت بين (1-5) وفق تسلسل الإجابة، في حين مُنحت الفقرات ذات الطابع السليبي أوزاناً تراوحت بين (1-5) حسب تسلسل الإجابة، وللتعرف على طبيعة استجابات أفراد العينة على مقياس اللياقة النفسية تم اعتماد مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين أوزان الفقرات بالاتجاه الإيجابي والسليبي

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

كون مقياس الوعي الصحي والبيئي يتكون من (59) فقرة، منها (50) فقرة إيجابية و(9) فقرات سلبية وهي (14-44-47-60-64-76-65-70-49)، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (295) درجة، وأدنى درجة

هي (59) درجة، وبهذا يكون الوسط النظري للمقياس هو (177) درجة لكل بعد، إذ كلما كانت درجة المستجيب أعلى من الوسط النظري أو الفرضي دلّ ذلك على أن الطالب يمتلك صفة ذلك البعد. أما بالنسبة لمقياس اللياقة النفسية فيتكون من (60) فقرة، لذا فإن أعلى درجة يحصل عليها الطالب هي (300) درجة وأدنى درجة هي (60) درجة، وبذلك يكون الوسط النظري للمقياس (174) درجة لكل بعد، حيث إن ارتفاع درجة المستجيب عن الوسط النظري أو الفرضي يدل على امتلاك الطالب لصفة ذلك البعد.

2.4.6 الخصائص السايكومترية للمقياس:

1- الصدق:

يُعرف الصدق بأنه مدى قدرة الاختبار على قياس ما وُضع من أجله بدقة، أي التأكد من أن الاختبار يقيس ما نريد قياسه فقط دون غيره. ويُعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق، إذ يتعلق بالمظهر العام للاختبار بوصفه أداة من أدوات القياس العقلي، ويطلق على هذا النوع أيضاً الصدق السطحي (زكريا محمد الظاهر وآخرون، 1990، ص140). وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين، إذ أظهرت آراؤهم وجود اتفاق تام حول صلاحية جميع الفقرات.

2- الثبات:

يُعد الثبات شرطاً أساسياً من شروط أدوات القياس الجيدة، إذ يدل على أن نتائج الفرد لا تتغير بصورة جوهرية عند إعادة تطبيق الاختبار في ظروف متشابهة. ويُعبّر عن الثبات عادةً بمعامل الارتباط بين درجات الأفراد في مرات تطبيق الاختبار المختلفة. وقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال إعادة تطبيقه بعد أسبوعين على عينة التجربة الاستطلاعية (زكريا محمد الظاهر وآخرون، 1990، ص140)، حيث تبين أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كان مرتفعاً، إذ بلغ (0.90) لمقياس القيم الخلقية و(0.88) لمقياس اللياقة النفسية، مما يدل على أن درجة الثبات عالية.

5.1 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق مقياس تفسير الذات على عينة البحث المقصودة والمتمثلة بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وللمرحلة الدراسية الأربع، حيث تم اختيار (5) طلاب و(5) طالبات من كل مرحلة، وبذلك بلغ عدد الطلبة (20) طالباً و(20) طالبة.

1-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4- اختبار كا²

5- الاختبار التائي لعينة واحدة

6- معامل ارتباط بيرسون

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

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

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل في التعرف على مستوى الوعي الصحي والبيئي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب. فإذا زادت الدرجة على (295) درجة دلّ ذلك على امتلاك الطالب لهذه الصفة بدرجة جيدة، أما إذا كانت الدرجة الكلية أقل من (59) درجة أو تساويها فإن ذلك يشير إلى ضرورة مراجعة الفرد لسلوكه واتجاهاته. ولغرض معرفة واقع المقياس لدى عينة البحث تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري، إذ ظهر أن الوسط الحسابي أعلى من الوسط الفرضي البالغ (177) درجة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

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

يتضح من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي للطلاب والطالبات في المقياس أكبر من الوسط النظري، ولتحديد ما إذا كانت الفروق الظاهرة تمثل فروقاً حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق، حيث تبين أن القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس وللמراحل الدراسية الأربع وللطلاب والطالبات كانت معنوية لأن مستوى دلالتها أقل من مستوى الدلالة (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 في جامعة تكريت، تم حساب الدرجة الكلية لكل طالب، فإذا زادت على (120) درجة دلّ ذلك على امتلاكه لهذه الصفة، أما إذا كانت الدرجة الكلية أقل من (120) درجة أو تساويها فإن ذلك يدل على ضرورة مراجعة الطالب لنفسه. ولغرض التعرف على واقع المقياس لدى أفراد العينة تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري، حيث ظهر أن الوسط الحسابي لهم كان أعلى من الوسط الفرضي البالغ (120) درجة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) لعينة واحدة للطلاب على 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	174	19	7.316	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الوسط الحسابي للطلاب والطالبات في المقياس كانت أكبر من الوسط النظري، ولتقدير ما إذا كانت الفروق الظاهرة تمثل فروقاً حقيقية استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق، حيث ظهر أن القيم المحسوبة للاختبار التائي للمقياس والمراحل الدراسية الأربع وللطلاب والطالبات كانت معنوية لأن مستوى دلالتها أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يشير إلى أن جميع أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من اللياقة النفسية. وتُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة نضج الطلبة، إذ إنهم في هذه المرحلة يتميزون بانفعالات وتفكير خاص يساعدهم على المشاركة مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع وتحمل المسؤولية، وهي أبعاد أساسية للدافعية نحو التعلم، مما يمكنهم من التحكم في مشاعرهم وتصرفاتهم. كما أن طلبة الكليات يعدون من الشرائح الاجتماعية المهمة التي ينبغي الاهتمام بها ومساعدتها على مواجهة الصعوبات التي قد يمرون بها والقدرة على الصمود وتنظيم انفعالاتهم لتحقيق أهدافهم 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 الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت، لجأ الباحث إلى استخدام تطبيق قانون إحصائي يتلاءم مع ما هو مطلوب تحقيقه، إذ تم ذلك من خلال تطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) الذي ينتج عنه إيجاد العلاقة الارتباطية، والجدول (5) يوضح ذلك.

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

يتضح من الجدول (5) أن العلاقة بين متغيري البحث علاقة معنوية، أي أنها علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية.

4. الاستنتاجات والتوصيات:

4.1 الاستنتاجات:

- (1) فاعلية مقياسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية، مما يدل على قدرة المقياسين على القياس لدى أفراد العينة.
- (2) تمتع أفراد العينة بدرجة متميزة من الوعي الصحي والبيئي وكذلك اللياقة النفسية.

(3) وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية.

4.2 التوصيات:

- (1) اعتماد مقياسي الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية في القياس والتقويم عند إجراء بحوث مشابهة.
- (2) إجراء دراسات أخرى حول الوعي الصحي والبيئي واللياقة النفسية لدى لاعبي و فرق رياضية أخرى .

المصادر

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

ملحق (1) مقياس الوعي الصحي والبيئي



ت	الفقرات	بدائل الاجابة			
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قلي لة
1	أتناول كميات مناسبة ومتنوعة ومتوازنة من الغذاء يوميا				
2	أراجع الطبيب عند ظهور أع ارض مرضية				
3	أعتني بنظافة جسمي وأعضائه المختلفة				
4	افضل استخدام بدائل للمواد التي تدخل في صناعة الأدوات والأجهزة الرياضية تكون أطول عم ار ومتعددة الاستعمال				
5	أعتقد أن الاهتمام بالبيئة في المجال الرياضي يساعد في تحسين ظروف الحياة للرياضيين والجمهور				
6	ضرورة اتباع الإج اراءات الصحية عند تخزين وحفظ الأطعمة في الملاعب والم ارفق الرياضي ة				
7	أشارك في الانشطة البدنية والرياضية المستمرة بمعدل ساعتين في الأسبوع تقريبا				
8	أحرص على الجلوس بطريقة صحية اثناء التمرين				
9	أتناول الغذاء المدعم باليود والحديد				
10	أتجنب تناول المشروبات المضرة				
11	أعتني بنظافة ملبسي ومسكني ومأكلي ومكان تدريبي				
12	اعتقد ان ممارسة الرياضة في الشوارع يعرض الشخص للحوادث				
13	زراعة الأشجار في الملاعب والساحات الرياضية يحسن من تنقية الهواء فيها.				
14	افضل ش ارة الأطعمة والمشروبات المحفوظة في علب				
15	أقوم بعملية الاحماء والتهدئة 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	احب ممارسة التمرينات البدنية في الهواء الطلق				
21	يجب أن تكون المصانع بعيدة عن الملاعب المنشآت الرياضية				
22	افضل ممارسة الرياضة في الملاعب والم ارفق الرياضية التي تقع في الريف اكثر منها التي تقع في المدينة				
23	أهتم بإج ارة تمارينات التأهيل بعد الإصابة				
24	أهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي				
25	أقوم بتحديد كمية الدهون والكولسترول وملح الطعام التي أتناولها يوميا				
26	الت ازم بالوصفة الطبية بشكل تام				

27	أقوم بأج ارء اللقاحات ضد الأم ارض الشائع ة				
28	ارفض ارتداء الملابس الرياضية اثناء ممارسة النشاط الرياضي في ساحة العرضا ت				
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	أ ارجع 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 فو ار				
38	امارس رياضة المشي باستمرار في المناطق المفتوحة والخضراء				
39	أجنب لبس الحلي (الختم والعقد والاساور) أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية				
40	أحرص على المشي بطريقة صحيحة				
41	أفادى تناول الكثير من الحلويات والمشروبات الغازية				
42	أقوم بأج ارء 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 الم ارفق والمنشأة الرياضية				
46	الترم بالرياضة الصباحية وافضل ممارستها بالملاعب الخضراء				
47	أوقف عن ممارسة الأنشطة الرياضية التي قد تؤدي الى إصابتي				
48	أ راقب وزني بانتظام				
49	أفضل الطعام المطهو على الطعام المقل ي				

50	أَتَقِيدُ بِتَعْلِيمَاتِ الْمَدْرَبِ دُونَ زِيَادَةِ أَوْ نَقْصَانِ فِي الْأَدَاءِ				
51	أَحْصَلْتُ عَلَى سَاعَاتِ نَوْمٍ كَافِيَةٍ وَأَرْوَحُ عَنْ نَفْسِي مِنْ حِينَ لِأَخْرَ				
52	أَفْضَلُ تَعْلَمُ السِّبَاحَةَ فِي الْمَسَابِحِ الرِّيَاضِيَةِ عَنْهُ فِي الْإِنْهَارِ وَالْبَرَكِ الْمَائِيَّةِ				
53	أَحْرَصُ عَلَى عَدَمِ تَلْوِثِ الْأَمَاقِنِ الطَّبِيعِيَّةِ الَّتِي أَتَدْرِبُ فِيهَا				
54	أَخَذْتُ بِنَظَرِ الْإِعْتِبَارِ الظُّرُوفَ الْبَيْئِيَّةَ وَالْمَنَاخِيَّةَ الَّتِي تَنَاسَبُ الرِّيَاضَةَ الَّتِي أَمَارِسُهَا				
55	أَضَعُ الْوَاقِيَّاتِ وَالْكَسَارَاتِ (وَأَسْتَعْمَلُ الْارِبْطَةَ الضَّاعِطَةَ أَثْنَاءَ التَّدْرِيبِ أَوْ الْمُنَافَسَةِ				
56	لَا أَبَالِغُ فِي قُدْرَتِي عَلَى حَمْلِ الْأَشْيَاءِ				
57	أَتَقَادَى تَتَاوَلُ الطَّعَامُ قَبْلَ التَّمَارِينِ وَالْوَحْدَاتِ التَّدْرِيبِيَّةِ				
58	أَسْتَعْمَلُ النَّظَارَةَ الشَّمْسِيَّةَ عِنْدَ الْبَقَاءِ وَقَدْ طَوِيلَ تَحْتَ الشَّمْسِ				
59	أَتَجَنَّبُ الْعُدُوءَ وَالْإِصَابَةَ بِالْأَمِّ أَرْضِ الْمَعْدِيَةِ				
60	أَرْفُضُ اللَّعْبَ فِي سَاحَةِ الْعَرْضَاتِ الَّتِي أَرْضِيَتْهَا مِنَ الْأَسْمَنِ				
61	أَضْرُورَةُ تَنْظِيفِ خَزَانَاتِ الْمِيَاهِ الْخَاصَةِ بِالْمُنْشَأَةِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلْحَصُولِ عَلَى مِيَاهٍ نَظِيفَةٍ				
62	أَتَجَنَّبُ السِّبَاحَةَ فِي الْمِيَاهِ الْمَلُوثَةِ				
63	أَتَدْرَجُ عِنْدَ أَدَاءِ التَّمْرِينَاتِ الْبَدْنِيَّةِ مِنَ السَّهْلِ إِلَى الصَّعْبِ				
64	أَعْرِفُ حُدُودَ قُدْرَتِي وَ لَا أَبَالِغُ فِي أَدَاءِ التَّمْرِينَاتِ أَثْنَاءَ التَّدْرِيبِ تَجَنُّباً لِلْإِصَابَةِ				
65	أَتَنَاوَلُ الْمَخْلَلَاتِ وَالتَّوَابِلَ بِكَمِّيَّاتٍ قَلِيلَةٍ				
66	أُمْتَنِعُ عَنْ تَدْخِينِ السِّجَائِرِ				
67	أَسْعَى أَنْ تَكُونَ جَوَانِبُ حَيَاتِي مُطَابِقَةً لِلتَّعْلِيمَاتِ الصَّحِيَّةِ				
68	أَشْعُرُ بِالْمَتْعَةِ عِنْدَمَا أَشْتَرِكُ بِمَهْرَجَانِ رِيَاضِيٍّ				
69	أَنْ الْمَشَارَكَةَ فِي النِّشَاطِ الْبَيْئِيِّ الرِّيَاضِيِّ يَسَاحُفُ فِي رَفْعِ الْوَعْيِ الْبَيْئِيِّ لَدِي				
70	أَفْضَلُ اسْتِعْمَالِ مَنَادِيلِ الْقَمَاشِ عَلَى الْمَنَادِيلِ الْوَرَقِيَّةِ				
71	أَتَجَنَّبُ مِمَارَسَةَ النِّشَاطِ الرِّيَاضِيِّ بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ مُبَاشَرَةً				
72	أَحْرَصُ عَلَى تَطْبِيقِ التَّمَارِينِ بِالشَّكْلِ الْمَهَارِيِّ الصَّحِيحِ حِفَافًا عَلَى قَوَامِي				
73	أَشْرَبُ الْمَاءَ الْبَارِدَ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ أَثْنَاءَ الْوَحْدَاتِ التَّدْرِيبِيَّةِ فِي الْجَوِّ الْحَارِّ				

74	أحافظ على وزن مناسب لي				
75	أغسل يدي جيداً بالماء والصابون قبل أعداد 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 المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية				

ملحق(2) مقياس اللياقة النفسية

ت	الفقرات	الدرجة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	واجه فشلي بروح رياضية					
2	اتحمل مسؤولية ارتكابي للأخطاء اثناء المباراة					
3	قدرتي تمكيني 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 عصبيا					
8	لدي القدرة على الوصول الى أي هدف اريده					
9	استطيع النجاح في معظم المهام التي اوكلت الي					
10	اتمتع بالقدرة على تصحيح الخطأ الذي اقع فيه					
11	اعتمد على عقلي ومشاعري في حل مشكلاتي					
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 الف ارغ فرصه لاستعادة نشاطي وحيويتي				
17	اعمل على حل ما يواجهني من مشكلات				
18	انا واثق من قد ارتي وكفاءاتي				
19	اسعى الى تحقيق درجة عالية من الانجاز				
20	احرص على الاحتفاظ بمستوى التقدم الذي احقق هـ				
21	لا اتخلي عن عمل فشلت فيه بل اواصل الجهود للوصول الى ح ل				
22	اضع نصب عيني تحقيق النجاح				
23	اسعى الى الوصول الى الافضل في ادائي				
24	لا يقل حماسي اذا لم يحالفني الح ظ				
25	اقوم بمجاملة اصدقائي ومدحهم والثناء عليهم				
26	ادعو اصدقائي للمشاركة في اللعب				
27	امتلك مها ارت وقد ارت تجعل اصدقائي معجبين بي				
28	اتعاون مع الآخرين في العديد من المواقع ف				
29	احب ان اشارك في الانشطة الجماعية				
30	انقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر				
31	اشعر بالتواصل في الاداء مع زملائي مهما كانت ظروف المباراة				
32	ارعي 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 حاف از 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				

					الجأ الى الاسترخاء للتخلص من الغضب	46
					استطيع ان اعبر عما في داخلي بطريقة لائقة	47
					لدي القدرة على ان افعل ما اراه مناسباً بما اردتي	48
					استطيع الاستمتاع بممارسة النشاط مهما كانت الضغوط	49
					لدي القدرة على اقناع الآخرين عند التحدث اليهم	50
					استطيع فهم مشاعر الآخرين	51
					لدي القدرة على تنمية الثقة بين اعضاء الفريق	52
					عامل زملائي في الفريق كما احب أن يعاملوني	53
					اشترك بالأعمال التي تعود بالفائدة للآخرين	54
					اتصرف بطريقة لائقة كي لا اخرج من حولي	55
					لدي القدرة على قيادة الفريق	56
					اتمتع بمهارة كسب الأصدقاء	57
					اتعاطف مع زملائي في ازماتهم	58
					استطيع تحقيق التفوق الرياضي تحت أي ضغوط	59
					اتمنى ان لا اخرج مشاعر الآخرين	60