

ملحق رقم ( 1 )  
مسح مرجعي لأهم مكونات اللياقة البدنية حسب آراء العلماء

العلماء						المكون
حسانين 7991 كمال عبد الحميد وصبحي	بسطويسي احمد 9991	ابراهيم سلامه 0891	رضوان 4991 محمد علاوي ونصر الدين	بسام هارون وآخرون 5991	محمد صبحي حسانين 6991	
#	#	#	#	#	#	القوة العضلية
#	#	#	#	#	#	التحمل العضلي
#	#	#	#	#	#	التحمل الدوري التنفسي
#	#	#	#	#	#	المرونة
#	#	#	#	#	#	الرشاقة
#	#	#	#	#	#	السرعة
	#			#	#	التوافق
	#		#	#	#	التوازن
	#	#	#		#	القدرة العضلية
	#		#		#	الدقة
					#	زمن رد الفعل

ملحق رقم ( 2 )  
استخدام اختبارات القوة العضلية في بطاريات سابقة

المرجع	الاختبارات			قوة القبضة	استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	الدفع على المتوازي	الشدة على العقلة	الشدة لأعلى من التعلق		
بسام هارون وآخرون 1995				#	فليشمان للياقة البدنية Fleishman physical fitness test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997			#		اختبار الشباب الأمريكي AAHPERD Test
			#	#	الاختبارات الأساسية للأداء البدني Basic physical performance test
	#				المكونات الأولية للياقة البدنية
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994	#		#	#	اختبار الأداء الحركي
ابراهيم سلامه 1980			#	#	مؤشر روجرز للياقة البدنية Rogers physical fitness index ( R. P.F.I )
			#		اختبار اللياقة البدنية للشباب الأندونيسي
محمد صبحي حسانين 1996				#	اختبار مؤشر القوة Strength Index
ابراهيم سلامه 1980		#			اختبار جامعة انديانا للياقة الحركية Indiana Motor Fitness Test
		#			اختبار جامعة ميرلاند
	#				اختبار جامعة فلوريدا
بسام هارون وآخرون 1995				#	الاختبار الدولي للياقة البدنية والحركية

**ملحق رقم (3)**  
**استخدام اختبارات التحمل الدوري التنفسي في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	اختبار الجري في المكان	الجري المكوكي	الجري لمدة 21 ق	جري المسافة 0001 م	
بسام هارون وآخرون 1995				#	فليشمان للياقة البدنية Fleishman physical fitness test
			#		اختبار كوبر Cooper test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997				#	الاختبارات الأساسية للأداء البدني Basic physical performance test
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994		#	#	#	اختبار الأداء الحركي
محمد صبحي حسانين 1996			#		الاختبار الالمانى للياقة
				#	اختبار اللياقة البدنية للشباب الأندونيسي
				#	اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا
ابراهيم سلامه 1980	#				اختبار الخطوة لهارفارد
محمد صبحس حسانين 1996				#	اختبار جامعة فلوريدا
بسام هارون وآخرون 1995				#	الاختبار الدولي للياقة البدنية والحركية
			#	#	الاتحاد الأمريكي للياقة البدنية للصحة

**الملحق رقم ( 4 )**  
**استخدام اختبارات الجلد العضلي في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	الانبطاح المائل من الوقوف	الجلوس من الرقود	رفع الرجلين من الرقود	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	
بسام هارون وآخرون 1995			#		فليشمان للياقة البدنية Fleishman physical fitness test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997		#			اختبار الشباب الأمريكي AAHPER Test
				#	اختبار المكونات الأولية للياقة البدنية
		#			الاختبارات الاساسية للاداء البدني Basic Physical Performance Test
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994	#		#	#	اختبار الأداء الحركي
		#		#	اختبار اللياقة البدنية للشباب الأندونيسي
محمد صبحي حسانين 1996		#		#	الاختبار الالمانى للياقة
		#			اختبار جامعة فلوريدا
		#		#	اختبار شيكاغو للياقة البدنية
بسام هارون وآخرون 1995	#	#			اختبار كارولينا الشمالية للياقة North Carolina fitness test

**ملحق رقم ( 5 )**  
**استخدام اختبارات المرونة في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	اختبار رفع الكتفين	ثني الجذع اماما اسفل للمس الأرض بالكتفين	ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف	
يسام هارون وأخرون 1995				#	فليشمان للياقة البدنية Fleishman physical fitness test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997	#			#	الاختبارات الأساسية للأداء البدني Basic physical performance test
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994		#		#	اختبار الأداء الحركي
محمد صبحي حسانين 1996				#	الاختبار الالمانى للياقة
		#			اختبار مجلس اللياقة البدنية الأمريكي
			#		اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا
		#			اختبار الاتحاد الرياضي للهواة
			#		اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا
محمد صبحس حسانين 1982				#	اختبار جامعة إلينوي
يسام هارون وأخرون 1995	#				اختبار الاتحاد الدولي للياقة البدنية والحركية
				#	الاتحاد الأمريكي للياقة البدنية للصحة

**ملحق رقم ( 6 )**  
**استخدام اختبارات القدرة العضلية في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	دفع الكرة الحديدية	دفع الكرة الطيبة	الوثب العمودي من الثبات	الوثب الطويل من الثبات	
أبراهيم سلامة 1980				#	الاتحاد الدولي للياقة البدنية والحركية
أبراهيم سلامة 1980			#		اختبار أريجون للياقة الحركية Oregon Motor Fitness Test
أبراهيم سلامة 1980	#			#	اختبار ستانسبيري للكفاءة البدنية Stansbury physical efficiency test
أبراهيم سلامة 1980				#	اختبار كاليفورنيا للأداء البدني California Physical Performance Test
كمال عبد الحميد وصحي حسنين 1997				#	الاختبارات الاساسية للاداء البدني Basic Physical Performance Test
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994		#	#	#	اختبار الأداء الحركي
محمد صبحي حسنين 1996			#		اختبار جامعة إنديانا للياقة الحركية Indiana Motor Fitness Test
محمد صبحي حسنين 1996			#		اختبار الوثب والشد والجري The J.C.R.
محمد صبحي حسنين 1996				#	اختبار بارو للقدرة الحركية Barrow Motor Ability Test
محمد صبحي حسنين 1996				#	مكلوي - أندرسون للكفاءة البدنية
محمد صبحي حسنين 1996			#		اختبار الوثب المعدل لسارجنت Modified Sargent Jump Test
بسام هارون وآخرون 1995			#	#	اختبار واشنطن للياقة الحركية Washington Motor Fitness Test



**ملحق رقم ( 7 )**  
**استخدام اختبارات السرعة في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	العدو 50 ياردة	العدو 50 م	الجري المكوكي	اختبار العدو 30 م من بداية متحركة	
بسام هارون وآخرون 1995		#			الاتحاد الدولي للياقة البدنية والحركية
محمد صبحي حسانين 1982		#	#		اختبار الشباب الأندونيسي
محمد صبحي حسانين 1996	#				اختبار كاليفورنيا للأداء البدني California Physical Performance Test
			#		اختبار فليشمان
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997		#			الاختبارات الأساسية للأداء البدني Basic Physical Performance Test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997	#		#		اختبار الشباب الأمريكي AAHPER. Test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997				#	اختبار المكونات الأولية للياقة البدنية
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994				#	اختبار الأداء الحركي
محمد صبحي حسانين 1996			#		اختبار جامعة إنديانا للياقة الحركية Indiana Motor Fitness Test
			#		اختبار الوثب والشد والجري .The J.C.R
				#	اختبار بارو للقدرة الحركية Barrow Motor Ability Test
		#		#	مكلوي - أندرسون للكفاءة البدنية
	#		#		الاتحاد الكندي للصحة والتربية البدنية والترويج CAHPER Fitness performance Test



بسام هارون وآخرون 1995			#	#	اختبار واشنطن للياقة الحركية Washington Motor Fitness Test
---------------------------	--	--	---	---	---

**ملحق رقم ( 8 )**  
**استخدام اختبارات الرشاقة في بطاريات سابقة**

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	الجري المتعدد الاتجاهات	الوثبة الرباعية	جري الزقزاق	الجري المكوكي	
بسام هارون وآخرون 1995				#	الاتحاد الدولي للياقة البدنية والحركية
محمد صبحي حسانين 1982				#	الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج
محمد صبحي حسانين 1982	#				اختبارات الملاحة البحرية للياقة البدنية
محمد صبحي حسانين 1982	#				اختبار لارسون للقدرة الحركية
محمد صبحي حسانين 1982				#	اختبار بروان للياقة الحركية
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997				#	الاختبارات الاساسية للاداء البدني Basic Physical Performance Test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997				#	اختبار الشباب الأمريكي AAHPER. Test
كمال عبد الحميد وصبحي حسانين 1997 ص 304				#	اختبار المكونات الأولية للياقة البدنية
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994		#	#	#	اختبار الأداء الحركي
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994			#		اختبار بارو للرشاقة Barrow Agility Test
ابراهيم احمد سلامه 1980				#	اختبار جامعة الينوي للياقة الحركية
ابراهيم احمد سلامه 1980				#	اختبار الوثب والشد والجري .The J.C.R
ابراهيم احمد سلامه 1980				#	الاكاديمية البحرية الأمريكية USCGA
ابراهيم احمد سلامه 1980				#	الاتحاد الكندي للصحة والتربية البدنية والترويج CAHPER Fitness performance Test

جدول رقم ( 9 )  
استخدام اختبارات التوازن في بطاريات سابقة

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامة	اختبار الوقوف على اليدين	الوقوف على لوحة التوازن بقدم واحدة	اختبار الوقوف على المشط	
محمد صبحي حسانين 1996				#	اختبار اللياقة البدنية لشباب كاليفورنيا California Physical Performance Test
محمد صبحي حسانين 1996			#		اختبار فليشمان
نصر الدين رضوان ومحمد علاوي 1994	#	#	#	#	اختبار الأداء الحركي

استخدام اختبارات التوافق في بطاريات سابقة

المرجع	الاختبارات				استخدام الاختبار في بطارية سابقة
	تمرير الكرة على الحائط	جهاز الاشكال الهندسية	النقر على المسطحات	اختبار الدوائر المرقمة	
بسام هاون وآخرون 1995	#			#	اختبار جامعة بوردو للياقة الحركية
صبحي حسانين 1973		#	#		اختبار فليشمان
محمد صبحي حسانين 1996	#				اختبار بارو للقدرة الحركية

ملحق رقم ( 10 )  
**الاختبارات المرشحة لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
 بالصحة**

العنصر	الاختبارات المرشحة لقياسه	ترتيب الاختبار
القوة العضلية	قوة القبضة	1
	الشد لأعلى من التعلق	2
	الدفع على المتوازي	3
التحمل الدوري التنفسي	جري المسافة ( 1000 م )	1
	الجري لمدة ( 12 ) دقيقة	2
	رفع الركبتين عالياً للمس اليدين	3
الجلد العضلي	الانبطاح المائل من الوقوف	1
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	2
	الجلوس من الرقود	3
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	1
	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	2
	اختبار رفع الكتفين من الرقود	3
التركيب الجسمي	قياس سمك الثنايا الجلدية	1
	تقدير الوزن المثالي للجسم	2
	قياس محيطات أجزاء الجسم	3
	تحديد كثافة الجسم BMI	4

ملحق رقم (11)

## الاختبارات البدنية المرشحة لقياس عناصر اللياقة الحركية

العنصر	الاختبارات المرشحة لقياسه	ترتيب
القدرة العضلية	الوثب الطويل من الثبات	1
	الوثب العمودي من الثبات	2
	دفع الكرة الطيبة	3
	دفع الكرة الحديدية	4
السرعة	العدو (30) م من بداية متحركة	1
	الجري المكوكي	2
	عدو ( 50 ) متر	3
الرشاقة	الجري المكوكي	1
	جري الزقزاق	2
	الوثبة الرباعية	3
	الجري المتعدد الاتجاهات	4
التوازن	اختبار الوقوف على عارضة خشبية بقدم واحدة	1
	الوقوف على لوحة التوازن بقدم واحدة	2
	اختبار الوقوف على اليدين	3
	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	4
التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	1
	تمرير الكرة على الحائط	2
	جهاز الاشكال الهندسية	3
	النقر على المسطحات	4

ملحق رقم ( 12 )

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

الدراسات العليا

تربية رياضية

السيد الدكتور / ..... حفظه الله

يقوم الباحث / نجم الدين محمد المرضي بإجراء دراسة بعنوان

تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى طلاب  
المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

ويتطلب جمع بيانات هذه الدراسة إجراء بعض الاختبارات البدنية وتطبيق  
استبانة لتحديد مستوى النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية.  
برجاء بتحكيم الاختبارات البدنية المقترحة لقياس العناصر البدنية  
المختارة وترتيبها حسب أهميتها ، وإبداء الرأي العلمي في محاور  
وفقرات استبانة النشاط البدني المعدة من قبل الباحث.

أثق في حسن تعاونك .. ولكم الشكر سلفاً ..

المشرف على الدراسة  
د . مبارك محمد آدم

ملحق رقم ( 13 )  
أسماء المحكمين لاختبارات عناصر اللياقة البدنية بنوعيتها  
المرتبطة بالصحة والحركية واستبانة النشاط البدني

1. د . حسن محمد عثمان
2. د. آمال محمد إبراهيم
3. د . محمد صلاح الدين محمود
4. د . إسماعيل علي
5. د. أحمد آدم

ملحق رقم ( 14 )

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

الدراسات العليا

تربية رياضية

السيد مدير مدرسة / ..... حفظه الله

يقوم الباحث / نجم الدين محمد المرضي بإجراء دراسة بعنوان

تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى طلاب  
المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

ويتطلب جمع بيانات هذه الدراسة إجراء بعض الاختبارات البدنية وتطبيق  
استبانة لتحديد مستوى النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية.  
برجاء التكرم بتقديم المساعدة الممكنة له لجمع البيانات من طلاب  
مدرستكم.

أثق في حسن تعاونك .. ولكم الشكر سلفاً .. ،،

المشرف على الدراسة  
د . مبارك محمد آدم



ملحق رقم ( 15 )

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

الدراسات العليا

تربية رياضية

السيد مدير إدارة / ..... حفظه الله

يقوم الباحث / نجم الدين محمد المرضي بإجراء دراسة بعنوان

تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى طلاب  
المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

ويتطلب جمع بيانات هذه الدراسة إجراء بعض الاختبارات البدنية وتطبيق  
استبانة لتحديد مستوى النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية.  
برجاء التكرم بتقديم المساعدة الممكنة له لجمع البيانات المطلوبة  
لدراسته من المدارس التابعة لإدارتكم.

أثق في حسن تعاونك .. ولكم الشكر سلفاً .. ،،

المشرف على الدراسة  
د . مبارك محمد آدم

ملحق رقم ( 16 )

استبانة النشاط البدني

الأخ الكريم :

سواء كنت من المساعدين الذين يقومون بتطبيق مفردات هذه الاستبانة أو المفحوصين الذين ستطبق عليهم .. فإن تعاونك معنا سيكون له دوره في تنفيذ هذه الدراسة التي تهدف إلى :  
تقويم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم وتحديد البروفيل الشخصي للطلاب من خلال ممارسته للنشاط البدني .

وسوف تستخدم هذه الاستبانة في جمع بيانات ممارسة النشاط البدني .  
أثق في حسن تعاونك .. براء التكرم بالإطلاع على كافة التفاصيل المتعلقة بمفردات الاستبانة من حيث الهدف منها وضوابط الإجابة .  
فضلاً أرجو عدم التردد في طرح أي استفسار متعلق بتطبيق هذه الاستبانة على أفضل نحو ممكن .  
لكم الشكر سلفاً ، ،

نجم الدين محمد المرضي  
الباحث

ملحق رقم ( 17 )  
بطاقة تفريغ  
الدراسة الاستطلاعية الأولى  
اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة  
التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القوة العضلية	الجلد العضلية	التحمل الدوري التنفسي	مرونة	التركيب الجسمي
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث

ملحق رقم ( 18 )  
بطاقة تفرغ  
الدراسة الاستطلاعية الثانية  
اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة  
التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القوة العضلية	الجلد العضلية	التحمل الدوري التنفسي	مرونة	التركيب الجسمي
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث

ملحق رقم ( 19 )  
بطاقة تفريغ  
الدراسة الاستطلاعية الأولى  
اختبارات اللياقة الحركية  
التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القدرة العضلية	السرعة	الرشاقة	التوازن	التوافق
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث

ملحق رقم ( 20 )  
بطاقة تفريغ  
الدراسة الاستطلاعية الثانية  
اختبارات اللياقة الحركية  
التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القدرة العضلية	السرعة	الرشاقة	التوازن	التوافق
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث

ملحق رقم ( 21 )

بطاقة تفرغ

التطبيق النهائي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القوة العضلية	الجلد العضلية	التحمل الدوري التنفسي	مرونة	التركيب الجسمي
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
10						
.						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث

ملحق رقم ( 22 )

بطاقة تفريغ

التطبيق النهائي لاختبارات اللياقة الحركية

التاريخ ..... المدرسة ..... الصف الدراسي ..... العدد .....

م	اسم الطالب	القدرة العضلية	السرعة	الرشاقة	التوازن	التوافق
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						
.9						
.10						

ملاحظات : .....

توقيع الباحث



ملحق رقم ( 24 )  
استبانة النشاط البدني

المحور الأول : خلفية الممارس  
الأنشطة اليومية

كم من الوقت تصرف طوال اليوم في ممارسة الأنشطة البدنية التالية :  
( بالساعة )

النشاط البدني	الزمن ( ساعة )
الأنشطة	
صعود السلالم	
الوقوف	
المشي	
الجلوس	
النوم	

الأنشطة الأسبوعية

كم من الوقت تصرف طوال الأسبوع في ممارسة الأنشطة البدنية  
التالية ( بالدقيقة ) وما شدة تلك الممارسة :

الشدة			الحجم		نوع النشاط البدني
مرتفعة	متوسطة	منخفضة	لا أمارس	متوسط الزمن ( بالدقيقة )	
					كرة قدم
					كرة سلة
					كرة اليد
					دراجات
					جري

في أي وقت تقوم بممارسة نشاطك البدني عادة ؟

الوقت	خيار مفضل	خيار غير مفضل
في الصباح		
في العصر		
في المساء		
في الفسحة		
لا وقت محدد		

في أي مكان تقوم بممارسة نشاطك البدني عادة ؟

المكان	خيار مفضل أحياناً	خيار غير مفضل
في المدرسة		
في الحي		
في المنزل		
في الطرقات		
في مركز رياضي تجاري		

متى تقوم بممارسة نشاطك البدني عادة ؟

لا	نعم	العبارة
		مرة واحدة في الأسبوع
		كل أيام الأسبوع
		ثلاثة أيام من الأسبوع
		في أيام غير محددة

مع من تقوم بممارسة نشاطك البدني عادة ؟

العبارة	خيار مفضل	خيار مفضل أحياناً	خيار غير مفضل

			مع زملائي في المدرسة
			مع الأصدقاء في الحي
			مع أسرتي
			بمفردي

### مقارنة بأخرين من جنسك وعمرك هل ترى نفسك :

	أوفر لياقة
	لائق إلى حد ما
	أقل لياقة
	غير لائق

### خضوعك من قبل لاختبارات لياقة بدنية

لا	نعم	العبارة
		هل خضعت من قبل لاختبار لياقة بدنية
		هل كنت مقتنعاً بنتيجة اختبارك
		هل زادت نتائج اختبارك من نشاطك البدني

### أي المصطلحات التالية سمعت عنها :

لا	نعم	المصطلح
		المشاركة الأولية
		المشاركة الثانوية
		الألعاب الشعبية

		المرونة
		اختبار كوبر
		حجم التدريب
		السعر الحراري
		التركيب الجسمي
		اللياقة الهوائية

**المحور الثاني : دوافع ممارسة الطلاب للنشاط البدني  
أي العوامل التالية يمكن أن تجعلك أكثر رغبة في ممارسة  
النشاط البدني؟ ( اختيار ثلاثة أسباب كحد أقصى )**

لا	نعم	العبارة
		المحافظة على الوزن المثالي
		التحكم في الضغوط النفسية
		توفر التغذية جيدة
		أطعمة عالية السعرات بين
		توفر النشاط البدني المنظم
		توفر العناية الطبية
		عدم توفر أنشطة ثقافية
		الإلمام بفوائد ممارسة النشاط

**ما مقدار أهمية العوامل التالية كسبب محتمل لممارستك نشاط  
بدني في وقت فراغك**

غير مهم	إلى حد	مهم	العبارة
			زيادة كفاءة قدراتي البدنية
			اكتساب نواحي اجتماعية
			المتعة والترويح
			الحفاظ على الوزن المثالي
			اكتساب نواحي جمالية
			من أجل التفوق الرياضي
			خفض التوترات النفسية
			التعرف على أشياء جديدة
			العلاج
			أخرى .. يرجى ذكرها

**المحور الثالث: محددات ممارسة الطلاب للنشاط البدني وما الذي يمكن أن يدعمها؟**  
**إذا كنت ترغب في المشاركة في النشاط البدني بأكثر مما تفعل الآن ما الذي يمنعك من ذلك؟ ( اختيار ثلاثة أسباب كحد أقصى )**

العبارة	✓
اعتلال الصحة	
قلة الوقت بسبب الدراسة	
عدم توفر الإمكانيات	
نقص الطاقة	
النشاط البدني يحتاج إلى قدر كبير من	
الإصابة أو الإعاقة	
التكاليف الباهظة	
عدم توفر قادة رياضيين	
الافتقار إلى المهارات الضرورية	
أخرى .. يرجى ذكرها	
لا أرغب في المشاركة أكثر من ذلك	

**إذا كنت ترغب في المشاركة في النشاط البدني بأكثر مما تفعل الآن ما درجة موافقتك على العوامل التالية كسبب محتمل لزيادة ممارستك ؟**

العبارة	أوافق	إلى حد	لا أوافق
امكانيات أفضل			
امكانيات متنوعة			
معلومات أكثر عن فوائد ممارسة النشاط			
أنشطة تدار بواسطة أجهزة تعليمية			
منافسات منظمة			
أفراد آخرون أشارك معهم			
اختبارات لياقة بدنية مع برامج لياقة خاصة			
ميول لدى الأسرة لممارسة النشاط البدني			
توفر المزيد من الوقت			

			لا شيء
--	--	--	--------