

علاقة التكامل النفسي بدقة التصويب من القفز بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية

م.د أية هيثم خزعل¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ ayahaitham47@gmail.com)

المستخلص: هدف البحث هو التعرف على التكامل النفسي لدى الطلاب، ومعرفة العلاقة بين التكامل النفسي و بدقة التصويب من القفز بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مع مشكلة البحث، وتم اختيار مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (30) طالب من كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/الجامعة المستنصرية، وفرضت الباحثة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين تكامل النفسي و دقة التصويب من القفز بكرة السلة، واستنتجت ان أفراد العينة يتمتعون بدرجة جيدة ومستوى عالي من التكامل والاستقرار النفسي أثناء الأداء المهاري، وان التكامل النفسي انعكس بصورة ايجابية وفعاله على أداء مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لدى أفراد العينة، وأوصت الباحثة تأكيد على الاهتمام من الجوانب النفسية ورفع مستوى أدائهم لمختلف الفعاليات والمهارات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التكامل النفسي - دقة التصويب.



I . S . S . J

1- المقدمة:

يتطلب من الطلاب ان تستمر وتحافظ على أدائها طيلة مدة المباراة بمستوى عال ولتحقق الإنجاز، وهذا يقترن بنضج وتطور والتكامل النفسي لديها وكفاءته البدنية والحركية والذهنية لمواجهة متغيرات اللعبة، وان دقة التصويب من القفز بكرة السلة من المهارات الركيزة والأساسية في اللعبة وتحتاج الى سرعه أداء مهاري وحركي للوصول الى الهدف وتحقيق انجاز ومستوى الرياضي عالي في الأداء بلعبة كرة السلة.

وهنا تكمن أهمية البحث من خلال معرفة التكامل النفسي وعلاقته بدقة التصويب من القفز باللعبة كرة السلة للطلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

مشكلة البحث:

أصبح علم النفس الرياضي يشغل مكانة مهمة بين فروع العلوم الرياضية مع التقدم والتطور الحاصل في ظل التطورات التي شهدها العالم، وان قدرة الفرد على الموازنة بين القوى النفسية المختلفة مع القدرة على مقاومة الضغوط للوصول الى حالة التكيف المتكامل مع ذاته وبيئته، وللتكامل النفسي دور كبير ومؤثر وفعال في نشوء وترشيح مبادئ الروح الرياضية بين الطلاب وهما من الأمور المهمة للتعامل مع المواقف التي تمر بها الطلاب في حياتها اليومية وأثناء تعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها المهارة التصويب من القفز في لعبة كرة السلة لما تحتاجه من أداء سريع ودقة أثناء أدائها للمهارة، إذ تعد جزءا مهمة في لعبة كرة السلة لتحقيق الفوز وتحسم مباريات، ولذا تتطلب مستوى عالي وجيد ودقيق في الأداء من اجل الحصول على أفضل النتائج فضلا عن إلى تطوير القدرات الحركية والمهارية المرتبطة بمهارة، وعليه وجدت الباحثة عديد من التساؤلات حول ماهي درجة التكامل النفسي وعلاقته بدقة التصويب من القفز في لعبة كرة السلة، وهذا ما يؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم المهاري وقدراتهم وأيضا على مستوى نضجهم من حيث اتخاذ القرارات أثناء اللعب، ولذا ارتأت الباحثة الى معرفة العلاقة بين التكامل النفسي ودقة التصويب من القفز بكرة السلة للطلاب.

هدفا البحث:

1- التعرف على درجة التكامل النفسي لطلاب المرحلة الثانية

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الأساسية في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي، وأن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة فيما بينها ومرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وأن من بين هذه العلوم المساهمة بشكل كبير في تطور الألعاب الرياضية بمختلف أنواعها وعند جميع الفئات الرياضية الممارسة لها هو علم النفس الرياضي ساهم في تطوير كثير من الألعاب الرياضية.

وان التكامل النفسي جذب انتباه بين علماء النفس بشكل عام لما له من أهمية كبيرة في ضمان التطور النفسي السليم والآثار الإيجابية والحصول على مستوى عال من التكامل في مختلف مجالات حياتهم وسلوكهم ونشاطهم إذ تعد التكامل النفسي لطالب بنديا ونفسيا أساسا في تكوين فريق ناجح وتحقيق أفضل المستويات المهارية في لعبة كرة السلة، وأيضا يساعد في تكوين شخصية الطلاب وعلاقته تكيفها مع الوسط البيئي والاجتماعي الخاص بها، إذ يختلف الطالب من إذ قراتهم البدنية والعقلية وإمكانياتهم في مختلف الألعاب الرياضية وفي شتى المجالات، فان التكامل النفسي يتضمن قدرة الطلاب على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه وقف جديد أو مشكلة لكي يساعده للوصول الى الحل الأمثل، إذ يعد تطور نفسي إيجابي يشير إلى النضج النفسي ويساعد الطلاب على تجاوزها ومواجهة صعوبات التي تتعرض لها، إذ يمثل معيارا أساسيا للصحة النفسية فهو يمثل نقطة وصول تكوين شخصية الطالب والمواجهة المباشرة للعقبات والمشكلات ويسهل من أداء المهاري الرياضي المطلوب منها بصورة صحيحة، ويعني التكامل قيام كل فرد بأداء العمل المكلف به على أكمل وجه، ولكي يكون الفرد متكاملًا يجب ان يتمتع بالكفاءة الكاملة صحياً وعقلياً ووجدانياً واقتصادياً واجتماعياً، ثم يجب ان يكون مسدداً كفاءته الى الواجهات المناسبة والمفيدة للمجتمع، وعليه ان يستمر في نشاطه بغير توقف أو انقطاع (8:110).

تعد كرة السلة من الألعاب التي تتميز بالأداء السريع والدقيق، إذ

2025/2024 وبلغ عدد أفراد المجتمع (150) طالب، ومقسمين على (5) شعب دراسية، وقامت الباحثة باختيار شعبة (b) بصورة عشوائية والبالغ عددهم (32) طالب، وتم استبعاد (2) طلاب لعدم لالتزامهم بالدوام، وبذلك أصبح عدد العينة (30) طالب، وينسبة (22%) .

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، استمارة الخبراء والمختصون، استمارة استبيان مقياس التكامل النفسي ملحق (2)، استمارة تسجيل البيانات).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (حاسبة الالكترونية نوع (HP)، ملعب كرة السلة قانوني، شواخص عدد (10)، صافرة، كرات قانونية عدد (10)، أقلام جاف وورصاص).

2-4 الإجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس التكامل النفسي: استخدمت الباحثة مقياس التكامل النفسي المعد من قبل (هراء محمد هادي، 2018) (47:4)، (ملحق 1)، والذي يتكون من (44) عبارة يمثلان (7) مجالات، وكانت بدائل الإجابة على العبارات هي (دائماً، أحياناً، أبداً) و أوزان الإجابة هي (3-2-1)، وكانت أعلى قيمة (123) وكانت اقل قيمة (44)، في حين كان الوسط الفرضي (88) .

2-4-2 اختبار التصويب من القفز (9:163):

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب من القفز نحو السلة.

الأدوات المستخدمة: كرة السلة، ملعب قانوني لكرة السلة، هدف كرة السلة.

مواصفات الأداء: يصوب اللاعب الكرة من المكان المحدد خارج منطقة الرمية الحرة مباشرة، وتحدد المنطقة بعلامة ترسم على الأرض، ويمكن للمختبر ان يؤدي التصويب بيد واحدة أو باليدين معا بأي طريق من طرق التصويب، ومع ملاحظة ان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

2- التعرف على العلاقة بين التكامل النفسي ودقة التصويب من القفز بكرة السلة لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية.

فرض البحث:

1- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين التكامل النفسي ودقة التصويب من القفز بكرة السلة للطلاب.

مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية، للعام الدراسي 2025/2024.

المجال الزمني: المدة من 2024/10/13 ولغاية 2024/12/15.

المجال المكاني: ملعب خارجي والقاعة الدراسية للجامعة المستنصرية .

تحديد مصطلحات:

-التكامل النفسي: " بمعنى الطموح للأكمل والسعي للأحسن والتطلع للأفضل بحيث يكون الإنسان ذلك الكائن الوحيد الذي يسعى لتحسين واقعه لكي يكون يومه خيراً من أمسه وغده خيراً من يومه " (176: 3)، ويعرف أيضاً يعرف التكامل النفسي بأنه " تحقيق التناسق والانسجام الداخلي والخارجي لمختلف أوجه الشخصية وإحداث التكامل بينها " (26:1).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الأمور الأساس التي ينبغي على الباحث مراعاتها، " حيث ان المنهج الوصفي يمثل التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع، والاتجاهات والميول، والرغبات والتطور، بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية " (219:11) .

2-2 مجتمع البحث: تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي

الاختبارات بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وملائمتها لعينة البحث، ملحق رقم (2).

2-4-4-2 ثبات الاختبار: تطلق هذه التسمية على الاختبار إذا تكرر الاختبار وأعطى النتائج نفسها في كل مرة (287:5)، ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار إعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (4) طلاب من خارج عينة البحث وأعيد الاختبار بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول إذ يشير (محمد صبحي حسنين، 1995) " أن لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول (198:10). وحاولت الباحثة جاهدا ان يجري الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على النتائج للاختبارين وقامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسن) وكما مبين في الجدول (1).

2-4-4-3 الموضوعية: الموضوعية "هي عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر بمن يقيم الاختبار، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي بل انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية" (202:2)، والاختبارات التي يختار فيها المختبرين البديل الأفضل من بين عدة بدائل يطلق عليها الاختبارات الموضوعية كذلك بإمكان المحكمين كلهم استخدام مفتاح التصحيح والاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً. ويبين الجدول (1) معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (1) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

ت	اسم الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	مقياس التكامل النفسي	0.86	-
2	اختبار التصويب من القفز	0.88	0.91

2-4-4-5 التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغة (30 طالب) في يوم الخميس بتاريخ 2024/10/17، وقامت الباحثة بتوزيع استمارات المقياس و بأجراء الاختبار على طلاب المرحلة الثانية في ملعب الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية علوم الرياضة.

2-4-5 الوسائل الإحصائية: قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spass) لمعالجة البيانات .

يتم التصويب مباشرة الى السلة دون ان تلمس الكرة لوحة الهدف، وللمختبر (15) محاولة يتم أدائها في ثلاثة مجموعات، كل مجموعة (5) رميات مع ملاحظة ان يترك المختبر مكان التصويب عقب كل مجموعة وينتقل دائريا، أو تعطى فرصة لمختبر أخر يؤدي أو مجموعاته وهكذا، وهذا يسمح قبل الأداء بعمل بعض الرميات على سبيل التجريب.

الشروط: يجب ان يتم التصويب من المكان المحدد، وللمختبر (15) محاوله للأداء الرمية.

التسجيل:

-تحتسب درجتان لكل محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة في السلة.
-تحتسب درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة ولا تدخل السلة.

-لا تحتسب أية درجة عندما تلمس الكرة اللوحة ولا تدخل السلة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس البحث: فقد قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة غير عينة البحث الأصلية البالغ عددهم (5 طلاب) في يوم الاثنين بتاريخ 2024/10/13، إذا تم إجراء جميع الاختبارات قيد الدراسة وأيضا ترتيب أداء الاختبارات والمقاييس حسب التسلسل لكي يضمن عدم الشعور بالملل أو التعب وقد كان هدف التجربة كالتالي:

1-أبراز المعطيات للأفراد البحث.

2-التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبارات.

3-التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياس من قبل أفراد العينة.

4-التعرف على ملائمة المقاييس النفسية من قبل أفراد العينة.

2-4-4 الأسس العلمية للمقياس:

2-4-4-1 صدق الاختبار: يعد الاختبار صادقا إذا كان " يقيس ما وضع لقياسه اي انه يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئا أخر بدلا منها أو بالإضافة إليها" (154:6). وقد اعتمدت الباحثة في استخراج صدق الاختبار على صدق المحتوى أو المضمون وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس وعلم النفس وكرة السلة وقد ثبت صدق

النفسية في تحقيق المتطلبات المطلوبة من الطالب خلال المنافسة دون التأثر بالمتغيرات الخارجية، " أي هو استعداد الطالب بتحقيق الأهداف وتحمل الضغوط الخارجية مع تحقيق التوازن النفسي وذلك يعد التكامل من الصفات المهمة لجميع الألعاب وخاصة لعبة كرة السلة لكون نفسية الطالب وتكامله الذاتي يؤثر على مستوى الأداء المهاري أثناء اللعب "(118:12).

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها استنتجت الباحثة التالي:

- 1- أن الطلاب المرحلة الثانية يتمتعون بدرجة جيدة ومستوى عالي من التكامل والاستقرار النفسي أثناء الأداء المهاري.
 - 2- أن التكامل النفسي انعكس بصورة ايجابية وفعاله على أداء مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لدى أفراد العينة.
 - 3- وجود علاقة معنوية بين مستوى التكامل النفسي ومتغيرات البحث لدى الطلاب.
- في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بالتالي:
- 1- تأكيد الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الطلاب لكلا الجنسين.
 - 2- مراعاة القدرات النفسية لدى الطلاب لتحسين ورفع مستوى أدائهم لمختلف المهارات والفعاليات الرياضية.
 - 3- إجراء دراسات مختلفة لطلاب والطالبات ولمختلف الفئات الرياضية ولمختلف الفعاليات الرياضية.

المصادر:

- [1] ابن مقصد العبدلي؛ الارتقاء بالذات البشرية، ط1: (بيروت، دار الروائع، 2017)، ص 26.
- [2] أسامة إسماعيل قولي؛ العلاج النفسي بين الطب والإيمان، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2006)، ص 176-177.
- [3] أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات)، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص 202.
- [4] زهراء محمد هادي؛ الدافعية الذاتية الأكاديمية والتكامل النفسي وعلاقتها بأداء بعض مهارات الجمناستيك الفني للطلاب: (رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية البندينية وعلوم الرياضة، 2018)، ص 47.
- [5] سامي ملح؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000)، ص 287.
- [6] عبد الله الكندري و محمد احمد؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الإسلامية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح للتوزيع و النشر، 1999)، ص 154.

3- عرض ومناقشة النتائج:

قامت الباحثة بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجته إحصائياً.

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج العلاقة بين التكامل النفسي ودقة التصويب من القفز بكرة السلة.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكامل النفسي ودقة التصويب من القفز بكرة السلة ومعامل الارتباط البسيط ونسبة الخطأ والقيمة الجدولية.

متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة
التكامل النفسي	58.09	6.65	-	0.349	معنوي
التصويب من القفز	4.56	1.31	0.461		معنوي

قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (30) = 0.349

يبين الجدول (2) أعلاه قيمة الوسط الحسابي مقياس التكامل النفسي هو (58.09) والانحراف المعياري (6.65)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتهديف من القفز البالغة (4.56) والانحراف المعياري (1.31)، إما قيمة معامل الارتباط المحسوبة هي (0.461) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.349) تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (30)، وهذا يدل ان هناك ارتباط أو علاقة معنوية بين التكامل النفسي ومستوى أداء التصويب من القفز بكرة السلة لدى الطلاب .

إذ كانت درجة التكامل النفسي عالية في مهارة التصويب من القفز لدى الطلاب وعلاقة ايجابية في أدائهم للمهارة، إذ يتمتعون بالتكامل نفسي جيد ويستطيع الطالب ان يسيطر على انفعالاته في المواقف والظروف الصعبة أو الضاغطة في اللعب، إذ كلما زادت درجة التكامل النفسي لدى الطالب كلما زاد استقرار الطالب في اداء للمهارات بصورة صحيحة وتكنيك عالي ودقيق للوصول الى الأداء المهاري الأفضل، وهذا ما أكدته فرح عبد القادر طه، (2009) بأنه " مدى تكاتف وتأزر طاقات الفرد في سبيل هدف معين، فيكون الفرد متكيفاً ومتوافقاً، وبالتالي في حالة تكامل، ذلك أن هناك اتساقاً في سلوكه ودوافعه وأهدافه "(298:7).

وان التكامل النفسي هو استعداد المتغيرات والسماوات والقدرات

- [7] فرح عبد القادر طه؛ موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط1: (القاهرة، دار الانجلو المصرية، 2009)، ص298 .
- [8] كامل محمد عويضة؛ علم النفس بين الشخصية والفكر: (بيروت، دار الكتب العلمية، 1996)، ص110.
- [9] محمد محمود عيد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984)، ص163-166.
- [10] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية، ط 3، ج1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص 198.
- [11] ووجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)، ص 219.
- [12] Aseel Naji Fahd. (2023). The effect of building a counseling program in improving the desired behavior and the accuracy skill of passing the ball for futsal players in clubs in Maysan Governorate. Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences, 23 (2.2), 118–129. Retrieved at from .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس التكامل النفسي

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	لدي العديد من العلاقات الاجتماعية وما زلت أطمح إلى الكثير			
2	أبذل جهداً كبيراً في مساعدة زميلاتي لأداء مهارات الجمناستيك			
3	استطيع أن أتعامل مع جميع الناس بمختلف أعمارهم			
4	أكون سعيدة بوجود زميلاتي حولي			
5	أشارك في نشاط المؤسسات الاجتماعية المختلفة			
6	أشارك زميلاتي في أداء المهارات الحركية المختلفة			
7	أمتلك مهارات في الحياة تجعلني أشعر بالسعادة			
8	أنا راضية عن مستوى تعليمي			
9	أنظر دائماً إلى المستقبل بمنتهى الثقة			
10	يبدو عليّ النشاط والحيوية			
11	لا ارتبك عند تواجدي مع أشخاص مهمين			
12	لواضبط على حضور دروسي في وقتها			
13	أشعر بالارتياح عند ممارسة النشاط الرياضي			
14	لا تتأثر دراستي بمشكلاتي الشخصية			
15	أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد			
16	أشعر بالمودة والمحبة بين أسرتي			
17	أشارك أسرتي في وجهات نظري			
18	أشعر بالفخر لانتمائي إلى أسرتي			
19	أعيش مع أسرتي بأمان وسعادة			
20	أشعر باهتمام حقيقي من جانب أسرتي			
21	أساعد أسرتي في حل مشاكلهم			
22	أنا شخص مهم في أسرتي			
23	أحضي بالحب والرعاية من قبل أسرتي			
24	أحترم كلام أسرتي			
25	استفاد من المادة التي تشرح بعدة طرق			
26	أشارك في إعداد المعارض العلمية والفنية والرياضية			
27	أحب زيارة المعارض العلمية والمهرجانات الرياضية			

28	أنا سريعة في تحديد المشكلات المحتملة
29	أهتم بمتابعة الاستثمار الرياضي
30	اعمل على تحسين برامج الإصلاح الاقتصادي الرياضي
31	غير خائفة من المستقبل لان لدي إيماناً بالله عزه وجل
32	التزم بالبدء اليومي للفرائض الدينية
33	أستمع وأقرأ القرآن الكريم
34	أرغب بالاطلاع على الأديان السماوية الأخرى
35	أشارك في أحياء المناسبات الدينية المختلفة
36	أحب زيارة أماكن ودور العبادة
37	أكره الغيبة وأحث الابتعاد عنها
38	أتمتع بصحة جيدة باستمرار
39	أتناول الأطعمة بجميع فوائدها الغذائية للجسم
40	لدي المناعة ضد العديد من الأمراض
41	أستطيع ادراك أهمية الثقافة الصحية في حياتي
42	أهتم بحفظ الأطعمة بمكان نظيف
43	استمتع بممارسة العادات الصحية السليمة
44	أنظف أسناني قبل النوم وبعده

ملحق (2) يوضح أسماء الخبراء المختصين

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	عمر عبد الغفور عبد الحافظ	تعليم حركي / كرة السلة	الجامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	أ.م.د.	علي نوري علي	علم النفس / ألعاب قوى	الجامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	أ.م.د.	أسيل ناجي فهد	علم النفس / كرة القدم	جامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د.	احمد حسن ياس	فلسفه / كرة السلة	جامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م.د.	حيدر علي سلمان	اختبار وقياس / اثنال	جامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة