

قائمة الدافعية للتدرب – ٢

مفتاح الدرجات

تحسب درجات المقياس بحساب متوسط البنود

رقم البند في الاستبانة	المقياس
٤٦	التحكم في الاجهاد
٣٤	التنشيط
٢٠	الاستمتاع
٦	التحدي
٣	المكانة الاجتماعية
٩	الانتماء
١٤	المنافسة
٥	ضغوطات صحية
١٠	تفادي اعتلال الصحة
١٢	صحة ايجابية
١١	التحكم في الوزن
٢	المظهر
٧	القوة والتحمل
١	الرشاقة
٤٣	
٤٤	
٤٧	
٤١	