



قائمة الدافعية للتدرب - ٢

The Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2)

تجد في الصفحات التالية بعض العبارات المتعلقة في أسباب التدرب لدى الأفراد. الرجاء قراءة البيانات بعناية ووضع دائرة على الرقم المناسب سواء كنت تتدرب بانتظام أم لا، حتى وإن كانت العبارة لا تنطبق عليك بشكل كلي. إذا كنت ترى أن العبارة لا تنطبق عليك إطلاقاً، ظلّل الرقم "١"، وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بشكل كامل، ظلّل الرقم "٥". أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك جزئياً ظلّل أحد الأرقام "٢"، "٣"، أو "٤" حسب إحساسك لمدى مطابقتها لك.

تذكر أننا نريد معرفة لم اخترت شخصياً أن تتدرب، وليس مدى كون العبارة صحيحة أم واقعية لأسباب التدرب لدى أي فرد بصفة عامة.

الرجاء تعبئة البيانات التالية قبل البدء بالاستبيان:

الجنس: ذكر / أنثى

العمر: سنة

لا تنطبق علي إطلاقاً	١	٢	٣	٤	٥	تنطبق علي بشدة
١	أنا أتدرب للبقاء رشيقياً	١	٢	٣	٤	٥
٢	أنا أتدرب لتفادي اعتلال الصحة	١	٢	٣	٤	٥
٣	أنا أتدرب لأن التدريب يجعلني أشعر بأنني بحالة جيدة	١	٢	٣	٤	٥
٤	أنا أتدرب لأن التدريب يساعدني بأن أبدو أصغر في العمر	١	٢	٣	٤	٥
٥	أنا أتدرب لأن التدريب يظهر قيمتي لدى الآخرين	١	٢	٣	٤	٥
٦	أنا أتدرب لأن التدريب يصفني ذهني للتفكير	١	٢	٣	٤	٥
٧	أنا أتدرب للحصول على جسم صحي	١	٢	٣	٤	٥
٨	أنا أتدرب لبناء قدرتي البدنية	١	٢	٣	٤	٥
٩	أنا أتدرب لأنني أستمتع في بذل الجهد البدني	١	٢	٣	٤	٥
١٠	أنا أتدرب لاستثمار وقت الفراغ مع أصدقائي	١	٢	٣	٤	٥
١١	أنا أتدرب لأن الطبيب نصحني بممارسة الرياضة	١	٢	٣	٤	٥

لا تنطبق علي اطلاقاً	لا تنطبق علي بشدة				
١	٢	٣	٤	٥	١٢ أنا أتدرب لأنني أحب محاولة الفوز بالأنشطة الرياضية
١	٢	٣	٤	٥	١٣ أنا أتدرب لأصبح أكثر رشاقة
١	٢	٣	٤	٥	١٤ أنا أتدرب لكي يصبح لدي أهداف رياضية لأحققها
١	٢	٣	٤	٥	١٥ أنا أتدرب للحصول على الوزن المثالي
١	٢	٣	٤	٥	١٦ أنا أتدرب لتفادي المشاكل الصحية
١	٢	٣	٤	٥	١٧ أنا أتدرب لأنني أرى أن التدريب يزيدني نشاطاً
١	٢	٣	٤	٥	١٨ أنا أتدرب للحصول على حسن المظهر
١	٢	٣	٤	٥	١٩ أنا أتدرب لمقارنة قدراتي مع الآخرين
١	٢	٣	٤	٥	٢٠ أنا أتدرب لأن الرياضة تساعدني على خفض التوتر
١	٢	٣	٤	٥	٢١ أنا أتدرب لأنني أريد الحصول على كفاءة أجهزتي العضوية
١	٢	٣	٤	٥	٢٢ أنا أتدرب لزيادة قدرتي على التحمل

لا تنطبق علي اطلاقاً	١	٢	٣	٤	٥	تنطبق علي بشدة	
٢٣	أنا أتدرب لأنني أجد أن التدريب الرياضي ممتع	١	٢	٣	٤	٥	بعد ذاته
٢٤	أنا أتدرب لأنني أنمي علاقاتي الاجتماعية عندما	١	٢	٣	٤	٥	أمارس الرياضة
٢٥	أنا أتدرب للمساعدة في تفادي مرض وراثي يسري	١	٢	٣	٤	٥	في عائلتي
٢٦	أنا أتدرب لأنني أحب المنافسة في المجال	١	٢	٣	٤	٥	الرياضي
٢٧	أنا أتدرب للمحافظة على المرونة	١	٢	٣	٤	٥	
٢٨	أنا أتدرب لإشباع الحاجات الشخصية	١	٢	٣	٤	٥	
٢٩	أنا أتدرب للمساعدة في التحكم في وزني	١	٢	٣	٤	٥	
٣٠	أنا أتدرب لتجنب أمراض القلب	١	٢	٣	٤	٥	
٣١	أنا أتدرب لاستعادة طاقتي ونشاطي البدني	١	٢	٣	٤	٥	
٣٢	أنا أتدرب لكي يصبح مظهري حسناً	١	٢	٣	٤	٥	
٣٣	أنا أتدرب لكسب تقدير الآخرين لإنجازاتي	١	٢	٣	٤	٥	

لا تنطبق علي إطلاقاً	١	٢	٣	٤	٥	تنطبق علي بشدة
٣٤	أنا أتدرب للمساعدة في التحكم في الإجهاد	١	٢	٣	٤	٥
٣٥	أنا أتدرب للإحساس بصحة أفضل	١	٢	٣	٤	٥
٣٦	أنا أتدرب لكي أصبح أكثر قوة	١	٢	٣	٤	٥
٣٧	أنا أتدرب لتجربة متعة ممارسة الرياضة	١	٢	٣	٤	٥
٣٨	أنا أتدرب للاستمتاع بالنشاط مع الآخرين	١	٢	٣	٤	٥
٣٩	أنا أتدرب للمساعدة في التعافي من مرض أو إصابة	١	٢	٣	٤	٥
٤٠	أنا أتدرب لأنني أرى أن التنافس البدني ممتع	١	٢	٣	٤	٥
٤١	أنا أتدرب لأصبح مرناً بدنياً	١	٢	٣	٤	٥
٤٢	أنا أتدرب لتطوير مهاراتي الفردية	١	٢	٣	٤	٥
٤٣	أنا أتدرب لأن التدريب يساعد في حرق السعرات الحرارية	١	٢	٣	٤	٥
٤٤	أنا أتدرب ليصبح مظهري أكثر جاذبية	١	٢	٣	٤	٥

لا تنطبق علي إطلاقاً	١	٢	٣	٤	٥	تنطبق علي بشدة
٤٥	أنا أتدرب لأنجز أعمالاً يعجز الآخرون عن إنجازها	١	٢	٣	٤	٥
٤٦	أنا أتدرب لخفض نسبة التوتر لدي	١	٢	٣	٤	٥
٤٧	أنا أتدرب لتنمية القوة العضلية لدي	١	٢	٣	٤	٥
٤٨	أنا أتدرب لأنني أشعر بالراحة من خلال التدريب	١	٢	٣	٤	٥
٤٩	أنا أتدرب للحصول على أصدقاء جدد	١	٢	٣	٤	٥
٥٠	أنا أتدرب لأنني أستمتع بالتنافس الموجود في الألعاب الرياضية	١	٢	٣	٤	٥
٥١	أنا أتدرب لأتحدي نفسي وفق معايير الشخصية	١	٢	٣	٤	٥

شكراً لإتمامك هذه الاستبانة

Exercise Motivation Inventory – 2 (EMI-2)
D. Markland PhD, C.Psychol
University of Wales, Bangor
Email: d.a.markland@bangor.ac.uk
January 1997

قائمة الدافعية للتدريب – ٢
ترجمة: أ. هاشم عبدالله الموسوي
جامعة الخليج العربي، البحرين
بريد إلكتروني: hashemas@agu.edu.bh
ديسمبر ٢٠١٣