المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية (RSEPS)
ISSN): 1135-1111 / EISSN 2661 - 7358
://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 25 العدد: 01.(2026) ص 525/ 540

الرضا الحركي وعلاقته بمستوى بعض القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة

Motor satisfaction and its relationship to the level of some physical abilities among tenth grade students in private schools in the university district

أنس هيثم الرياحنة[1]
الجامعة الأردنية(الأردن)
anasryahnah@gmail.com

تاريخ الارسال: 28 / 05 /2025 تاريخ القبول: 10 / 11 /2025

معلومات المقال

ملخص: هدفت الدراسة التعرف الى علاقة الرضا الحركي بمستوى بعض القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من (59) طالبا من الذكور، ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحث مقياس الرضا الحركي، كما استخدم لقياس القدرات البدنية الاختبارات التالية: (المرونة، ثني الجذع من الرقود، ثني الذراعين من الانبطاح المائل، الجري الارتدادي (4×10)م)، وذلك بعد المعالجة العلمية لهذه الاختبارات. أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب الصف العاشر الأساسي يتمتعون بمستوى متوسط من الرضا الحركي، كما أظهرت النتائج أن قيم القدرات البدنية جاءت كما يلي: المرونة (25) سم، وثني الجذع من الرقود (28) تكرار، وثني الذراعين من الانبطاح المائل (23) تكرار، والجري الارتدادي (4×10)م (11.59) ثانية، وأظهرت النتائج أيضًا عدم وجود علاقة بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية، ويوصي الباحث بضرورة العمل على تطوير مستوى القدرات البدنية، لرفع مستوى الرضا الحركي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية : الرضا الحركي، القدرات البدنية، المرحلة الأساسية العليا، جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

Article info

Received: 28/5/2025 **Accepted :10/11 / 2025**

Abstract: The study aimed to identify the relationship between motor satisfaction and the level of some , Physical abilities among tenth grade students in private schools in the University District. The researcher used the descriptive correlational approach on a sample consisting of (59) male students. To collect the study data, the researcher used the motor satisfaction scale. He also used the following tests to measure Physical abilities: (flexibility, flexing the trunk from lying down, flexing the arms from the inclined prone position, rebound running (4 x 10) m). After scientifically processing these tests, the results revealed no correlation between motor satisfaction and Physical abilities values. The researcher recommends working to develop motor abilities to raise students' levels of motor satisfaction.

Keywords :motor satisfaction, Physical abilities, King Abdullah II Award for Physical Fitness.

[1]المؤلف المرسل

مقدمة:

تشمل عملية التعلم محصلة ما يكتسبه المتعلم من خلال احتكاكه ببيئته وتعرضه لمواقف مختلفة تؤثر في سلوكه، فهو عبارة عن تغير في الأداء نتيجة الخبرة والممارسة ويتأثر بالعديد من العوامل كالنضج العائد للتكوين الوراثي للمتعلم والاستعداد الجسمي والعقلي والانفعالي لديه ومستوى الذكاء والدوافع والحاجات الكامنة فيه والموجهة لسلوكه، وكذلك الوسائل التعليمية المستخدمة والطرق والأساليب المستخدمة في شرح وتعليم المادة التعليمية (السيد،2008).

يتكون الميل نحو تعلم أو ممارسة نشاط معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا قبل ممارسته، ومن ثم يبدأ الرضا الحركي في التأثير على المتعلم، حيث يؤثر الرضا الحركي في إثارة الانفعالات الإيجابية عند المتعلمين، وتعزز ثقة المتعلم في نفسه، والتي بدورها تثير الحماس والمتعة في نفس المتعلم، والتي تنعكس إيجابيا على مستوى أداء مهارات الفرد المتعلم، وتجعله محبًا للأنشطة التي يؤديها وتحقق رغباته وطموحاته (فوزي,2003، ص18)، على عكس الأفراد الذين ليس لديهم الرضا عن الحركة لمهارة معينة سوف يتجنب ممارستها هانتون وآخرون (**Hanton et al., 2004**).

حيث أكد محجوب (2000) أن المتعلم الذي يتمتع برضا حركي مرتفع يختار المهام الصعبة، والاستمتاع أثناء عملية التعلم، وإظهار المزيد من احترام الذات، واستخدام المعايير الداخلية للحكم على النجاح، وبذل المزيد من الجهد لإتقان المهارات، ويكون أكثر ثباتًا عندما يواجه صعوبة في الرياضة وفي الحياة، ويميل إلى إظهار المزيد من القدرات الكامنة، مما يعزز عملية التعلم ويطور قدراته الحركية والبدنية.

ويحتل الرضا الحركي ومفاهيم اللياقة البدنية والحركية مكاناً بارزاً في أهداف التربية الرياضية كأحد ابعاد التكيف النفسي البيولوجي للمتعلم، إذ تساهم الأنشطة الرياضية بنمو المتعلم بدنيًا وحركيًا ونفسيًا، وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه وبيئته (السويدي، 2019)، حيث يشير موزولف (2020) **Mozolev et al** أن الأنشطة الرياضية تثير دوافع الافراد وتوجه طاقاتهم نحو الأبداع والإبتكار، ورفع مستوى الطموح وزيادة مستوى الدافعية، كما أنها تساعد على التحرك بخفة ورشاقة، وتحسن من كفاءة وظائف الجسم والعمليات العقلية، بالإضافة إلى زيادة الشعور بالرضا عن القدرات البدنية والحركية وعن الذات بشكل عام.

اشكالية الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة من كون الباحث معلما للتربية الرياضية، فقد لاحظ الباحث أن هناك تناسي من قبل معلمي التربية الرياضية للجوانب النفسية المتعلقة بالقدرات البدنية لدى الطلبة ومنها الرضا الحركي، اذ تبين أن هناك تفاوت بين الطلبة في مستوى أداء بعض القدرات البدنية وشعور الغالبية بالانزعاج عند القيام بالأنشطة الرياضية، بالإضافة الى سؤال الباحث لبعض الطلبة في مدى امكانية المشاركة الجادة في اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية فقد تبين أن هناك تردد للمشاركة في اختبارات الجائزة، الأمر الذي دعا الباحث لأجراء هذه الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن اهمية الدراسة في لفت عناية معلمي التربية الرياضية في تعزيز مفهوم الرضا الحركي للطلبة، ودوره في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية، بالإضافة الى ابراز العلاقة بين الرضا الحركي ومستوى بعض القدرات البدنية، سعيا لتقديم المبررات العلمية التي تنادي بها وزارة التربية والتعليم في صقل وتكوين الشخصية المتزنة للطالب، والتي تجعل منه قادرا على المشاركة الفعالة والايجابية في الأنشطة الرياضية.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف الى:

1. مستوى الرضا الحركي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة.

2. قيم القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة.

3. العلاقة بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الرضا الحركي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟

2. ما قيم القدرات البدنية (المرونة، ثني الجذع من الرقود، ثني الذراعين من الانبطاح المائل، الجري الارتدادي (4×10)) لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟

3. هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leqslant 0.05$) بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟

محددات الدراسة:

المحدد المكاني: المدارس الخاصة في تربية لواء الجامعة –عمان.

المحدد البشري: طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة في تربية لواء الجامعة –عمان.

المحدد الزماني: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2024/2023).

مصطلحات الدراسة:

– الرضا الحركي: هو حالة إشباع نفسي للفرد ناتج عن ممارسة نشاط حركي مقبول يتحقق معه الشعور بالرضا والمتعة والبهجة (الفلفلي، 2019).

– القدرات البدنية: هي القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسيولوجية لمختلف اجهزة الجسم وتشمل (مرونة، سرعة، قوة، تحمل) (خيون، 2010).

الدراسات السابقة:

لقد كثُرت الأبحاث المتعلقة بالرضا الحركي وعلاقته بالقدرات والمهارات الرياضية المختلفة، ففي دراسة أجراها أسد (2014) والتي هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية السليمانية بألعاب القوى (عدو100م، الوثب الطويل، رمي الرمح)، على عينة تكونت على (18) لاعبا، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، ولجمع البيانات تم اعتماد مقياس الرضا الحركي، ومقياس السلوك التنافسي، وتم تطبيق المقياسين على العينة، توصلت نتائج الدراسة الى أن الرضا الحركي كان مرتفعاً لدى اللاعبين كلٍ بحسب الفعالية التي يمارسوها، ومستوى السلوك التنافسي كان منخفضاً لدى اللاعبين كلٍ بحسب الفعالية التي يمارسوها، ولم تظهر هناك علاقة ارتباط بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية في عملية التدريب فضلاً عن الجوانب البدنية والمهارية والخططية.

وأجرى حسين (2015) دراسة هدفت التعرف الى العلاقة بين الرضا الحركي واتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو الاشتراك في درس التربية الرياضية، على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية قوامها (672) طالبا من المرحلة الثانوية من مدارس إدارة البدرشين التعليمية في جنوب الجيزة، توزعت على (177) من الصف الأول الثانوي، (146) من الصف الثاني ثانوي، و (137) من الصف الثالث ثانوي، تم استخدام المنهج الوصفي مستخدما مقياس الرضا الحركي ومقياس الاتجاه نحو درس التربية الرياضية. أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا على مقياس

الرضا الحركي ومقياس الاتجاه نحو درس التربية الرياضية بين الصفوف الثلاثة، ووجود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الرضا الحركي والاتجاه نحو الاشتراك في درس التربية الرياضية للصفين الأول والثاني الثانوي، بينما لم تظهر علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الرضا الحركي والاتجاه نحو الاشتراك في درس التربية الرياضية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي.

وقامت لطيف (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق الفردية بين الألعاب الفردية والجماعية في مستوى الرضا الحركي والتعرف على طبيعة العلاقة بين مستوى الرضا الحركي وممارسة الألعاب الفردية والجماعية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعبا، (30) لاعب من الألعاب الفردية و (30) لاعب من الألعاب الجماعية، وتم تطبيق مقياس الرضا الحركي، أظهرت النتائج وجود فروق فردية بين الألعاب الفردية والجماعية في مستوى الرضا الحركي لصالح الألعاب الجماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الرضا الحركي وممارسة الألعاب الفردية وكذلك الألعاب الجماعية.

في حين قام أبو الطيب (2015) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين أثر برنامج تدريبي مقترح بالتمرينات التوافقية والتقليدي على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الفراشة، على عينة تكونت من 14 طالب من طلاب مساق سباحة (3)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة ضابطة عددها (7) طلاب، ومجموعة تجريبية عددها (7) طلاب، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بالرضا الحركي والمتغيرات الكينماتيكية (زمن سباحة 50م، ومعدل السرعة، ومعدل عدد ضربات الذراعين، وتردد ضربة الذراعين، ومعامل الفاعلية) ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى الزغول (2016) دراسة هدفت التعرف على الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية نحو مساقات السباحة، استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (192) طالباً وطالبة في كلية التربية الرياضية، وطبق عليهم مقياس الرضا الحركي، أظهرت النتائج أن مستوى الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية نحو مساقات السباحة جاء متوسطاً، كما وأظهرت النتائج أن الطلبة الحاصلين على تحصيل دراسي مرتفع في مساقات السباحة لديهم رضا حركي بمستوى عالي، وعدم وجود اختلاف في مستوى الرضا الحركي باختلاف متغير الجنس والسنة الدراسية.

كما قام مبيضين (2018) دراسة هدفت إلى معرفة درجة الرضا الحركي عند طلاب كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، كما هدفت إلى معرفة الفروق في درجة الرضا الحركي تبعاً لمتغير السنة الدراسية والممارسة الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالباً تم اختيارهم من السنوات الدراسية الأربعة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وطبق عليهم مقياس الرضا الحركي، أظهرت النتائج إن درجة الرضا الحركي عند الطلاب جاءت بدرجة مرتفعة، كما وأظهرت النتائج وجود فروق في درجة الرضا الحركي تبعاً لمتغير السنة الدراسية والصالح طلاب السنة الثالثة والرابعة مقارنة بطلبة السنة الأولى، ووجود فروق بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية قبل دخول الكلية، والطلبة غير الممارسين، ولصالح الطلاب الممارسين.

في حين قام السويدي (2019) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في الرضا الحركي وبعض القدرات البدنية والحركية بين الذكور والإناث بعمر (11-12) سنة، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية تكونت من (26) تلميذا وتلميذة، وتوصلت الدراسة إلى ان مستوى الرضا الحركي للذكور كان أعلى من الإناث، بالإضافة إلى تفوق الذكور على الإناث في القدرات البدنية والحركية.

وأجرى الشافعي (2020) دراسة هدفت التعرف إلى واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتبسة، على عينة تكونت من (45) طالبا وطالبه، استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم جمع المعلومات من خلال مقياس الرضا الحركي، أفرزت النتائج أن

واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ظهر بدرجة مرتفعة، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، الحالة الاقتصادية للأسرة).

قام خويلد (2020) دراسة هدفت التعرف الى الرضا الحركي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد، على عينة تكونت من (80) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (بأسلوب العلاقات المتبادلة)، أظهرت النتائج أن مستوى الرضا الحركي جاء بدرجة متوسطة، وأن هناك علاقة إيجابية بين الرضا الحركي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، وأوصت الدراسة بضرورة التركيز على وضع مناهج وأساليب تدريس جديدة تعمل على تنمية الرضا الحركي والأداء المهاري ومهارات التواصل الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

أجرت عبيدات (2022) دراسة هدفت التعرف إلى علاقة مستوى الرضا الحركي بمستوى التعلم المهاري (الأداء) لسباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، على عينة تكونت من (49) طالبة من الطالبات المسجلات في مساقات السباحة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ومقياس الرضا الحركي والاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء في السباحة. توصلت الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعن بمستوى متوسط من الرضا الحركي، وأن هناك علاقة وثيقة ما بين مستوى الرضا الحركي ومستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن. وتوصي الباحثة على ضرورة التأكيد على مفهوم الرضا الحركي وتعزيزه لدى المتعلمين للمهارات الرياضية من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية المختلفة والعمل على تنمية الرضا الحركي والاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمين للمهارات الرياضية المختلفة.

وتميزت الدراسة الحالية:

- في اختيار اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لقياس القدرات البدنية، للفت عناية القائمين على برنامج الجائزة للأخذ بتوصيات الدراسة الحالية.
- في أنها تناولت فئة مهمة من المجتمع الأردني، وهم طلاب الصف العاشر الأساسي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي نظرًا لملائمته مع طبيعة إجراء الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الأساسية العليا (الصف العاشر) في المدارس الخاصة في تربية لواء الجامعة التابع لمحافظة عمان، والبالغ عددهم (653) طالب، حسب سجلات مديرية تربية لواء الجامعة.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث تكونت عينة الدراسة من (59) طالبا للصف العاشر الأساسي، والجدول (1) يبين وصف لأفراد عينة الدراسة.

الجدول 1: يوضح المتوسطات الحسابية للوزن والطول (ن=59)

المتغير	المتوسط الحسابي
الطول/سم	173
الكتلة/كغم	63

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: استجابات افراد عينة الدراسة على مقياس الرضا الحركي.

المتغيرات التابعة:

قيم القدرات البدنية ويشمل:

- ثني الذراعين من الإنبطاح المائل.
- ثني الجذع من الرقود.
- المرونة.
- الجري الإرتدادي (4×10)

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث في تنفيذ إجراءات الدراسة عددا من الاختبارات والاستمارات الملحقة بها، والذي قام بإعدادها لتسهيل تنفيذ إجراءات الدراسة:

- قلم حبر جاف.
- صندوق المرونة.
- أقماع.
- ساعة توقيت.
- ملعب المدرسة.
- استمارة تفريغ البيانات الوصفية لعينة الدراسة ملحق (1).
- مقياس الرضا الحركي ملحق (2).
- استمارة تفريغ قيم القدرات البدنية الملحق (3).

أولا: مقياس الرضا الحركي (علاوي، 1998)

تم استخدام مقياس الرضا الحركي Movement Satisfaction Scale صممه في الأصل نيلسون Nelson وآلن Allen، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية ويتكون المقياس من (50) عبارة، وقام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من (30) عبارة، ويقوم الفرد بالإجابة على العبارات بمقياس خماسي التدريج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، حيث يتمتع المقياس بمعامل ثبات (0.95)، ومعامل صدق (0.71)،

والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للمفرد، والملحق (2) يوضح عبارات المقياس.

تصحيح المقياس

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس: ويقوم الطالب بالاستجابة على فقرات المقياس خماسي التدريج (ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، بدرجة كبيرة (4) درجات، بدرجة متوسطة (3) درجات، بدرجة قليلة (2) درجة، بدرجة قليلة جداً (1) درجة)، كما تم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على المتوسطات الحسابية بناءً على المعادلة الآتية: طول الفئة (الحد الأعلى للبديل – الحد الأدنى للبديل)/عدد المستويات (5-1)/3=3/4=1.33، وبذلك تكون المستويات كالآتي:

لجدول 2: القيم المعيارية للحكم على متوسطات استجابات افراد العينة على اداة الدراسة

المستوى	قيمة المتوسط الحسابي
درجة موافقة منخفضة	1-2.33
درجة موافقة متوسطة	2.34-3.66
درجة موافقة مرتفعة	3.67- 5

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

ثبات مقياس الرضا الحركي:

تم حساب معامل الثبات لاستبانة الرضا الحركي، باستخدام الاتساق الداخلي لمعامل كرونباخ ألفا(Cronbach's Alpha)على عينة الدراسة والمكونة من (9) طالبا من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، والجدول (3) يبين ذلك:

الجدول 3: قيم معامل كرونباخ لمقياس الرضا الحركي

المقياس	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
الرضا الحركي	30	0.934

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

يبين الجدول 3 أن مقياس الرضا الحركي لطلبة الصف العاشر الأساسي تساوي(0.934)، وأن القيمة القصوى التي يمكن ان يصلها الثبات هي (1.00)، وتعد هذه القيمة كافية لأغراض هذ البحث حيث كانت أكبر من (0.70) التي تعتبر الحد الادنى لقيم الثبات المرتفع.

ثانيا: الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات البدنية:

بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة رضوان وآخرون (2023)، ودراسة البطاينة والعقيلي (2018)، ودراسة (خاشوقة، 2018)، قام الباحث بتحديد الاختبارات المتعلقة بالقدرات البدنية وهي:

– المرونة: استخدم الباحث صندوق المرونة، بحيث يجلس المفحوص على الأرض بدون حذاء، والرجلان ممدودتان باتجاه صندوق المرونة مع ملامسة باطن القدمين لحافة الصندوق، ويتم سند الصندوق إلى جدار بحيث يكون ثابتا، ثم يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام مع مد الذراعين أماما لمحاولة تدريج الأصابع إلى أبعد مسافة ممكنة على مسطرة القياس وتحسب أفضل محاولة مسجلة بالسنتيمتر من بين محاولتين.

– ثني الجذع من الرقود: بحيث يجلس المفحوص على الأرض، والركبتان مثنيتان بزاوية (90) درجة، والقدمان مضمومتان واليدان موضوعتان على الصدر، ثم يبدأ المفحوص برفع جذعه الى الأمام حتى تلامس المرفقان الفخذين، ثم يعود بكامل جذعه الى الأرض حتى تلامس الكتفان الأرض، يكرر المفحوص ذلك لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح ولمدة (40) ثانية.

– ثني الذراعين من الإنبطاح المائل: من وضع الانبطاح المائل يقوم المفحوص بمد الذراعين أسفل الكتفين والوجه للأسفل، والارتكاز على مقدمة القدم، ثم يقوم المفحوص بثني الذراعين بزاوية (90) درجة ثم مدّهما، يكرر المفحوص ذلك لأكثر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح حتى نفاد الجهد.

– اختبار الجري الإرتدادي (4×10)م: يقوم المفحوص بالجري 10م لأربع مرات، حيث يرسم خطين متوازيين المسافة بينهما 10م، يسمى الخط الأول خط البداية، والآخر خط النهاية، يقف المفحوص خلف خط البداية وينتظر إشارة البدء، وعند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب سريعا ليلتقط القمع الأول من خط النهاية، ثم يعود إلى خط البداية لوضع القمع خلفه، ثم يعود ليلتقط القمع الثاني وينطلق ليتجاوز خط البداية، ويحسب للاعب الزمن المتحقق.

صدق اختبارات القدرات البدنية:

تم استخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من المتخصصين في المجال الرياضي والبالغ عددهم (4) ملحق (4)، والذي يوضح أسماء المحكمين واختصاصاتهم وقد أقروا بملائمة هذه الاختبارات من حيث أنها تقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

ثبات اختبارات القدرات البدنية:

تم حساب معامل ثبات الاختبار باستخدام الاختبار وإعادة الاختبار ((Test – Retest، على عينة استطلاعية مكونة من (9) طلاب من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وطبقت الاختبارات يوم الأحد الموافق (2024/4/28)، ثم أعيد تطبيقها بعد مرور يومين بتاريخ (2024/4/30)، تجنبا لتأثير عامل التعب، والجدول رقم (4) يوضح معامل الارتباط (بيرسون) لهذه الاختبارات.

الجدول 4: قيم معامل الارتباط (بيرسون) لاختبارات القدرات البدنية

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	المرونة	سم	21	5.7	23	5.2	0.907
2	ثني الجذع من الرقود	تكرار	28	5.6	29	5.3	.8310
3	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	تكرار	14	5.4	16	7.2	0.941
4	الجري الارتدادي (4×10)م	ثانية	12.7	1.5	12.3	1.3	0.868

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

تتراوح معامل الثبات لهذه الاختبارات بين (0.831 – 0.941) وتعد هذه القيم مؤشرا مقبولا لهذه الاختبارات.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برمجية SPSS للتحليل الإحصائي بهدف الوصول الى نتائج لتحقيق هدفي الدراسة:

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson)

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا: للإجابة على التساؤل الأول، والذي ينص على " **ما مستوى الرضا الحركي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟**".

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية، والجدول(5) يوضح ذلك:

جدول 5: متوسطات تقديرات طلبة الصف العاشر الأساسي لمقياس الرضا الحركي والمقياس ككل مرتبة تنازليا (ن=59)

الرقم	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية %	الترتيب	التصنيف
22	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي	4.32	0.90	86	1	مرتفع
11	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة	3.98	0.96	80	2	مرتفع
24	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك	3.92	1.15	78	3	مرتفع
27	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	3.86	1.12	77	4	مرتفع
21	أنا راض تماماً عن قدرات الحركية	3.86	1.27	77	5	مرتفع
7	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	3.85	1.03	77	6	مرتفع
1	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة	3.81	1.03	76	7	مرتفع
5	لدي القدرة على الجري بسرعة	3.78	1.16	76	8	مرتفع
26	أستطيع القيام بعمليات الاسترخاء عندما أرغب بذلك	3.78	1.18	76	9	مرتفع
30	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع	3.75	1.14	75	10	مرتفع
25	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة	3.71	0.95	74	11	مرتفع
20	لدي ثقة في قدراتي الحركية	3.69	1.25	74	12	مرتفع
29	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لمدة طويلة	3.66	1.23	73	13	متوسط
8	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات	3.64	1.03	73	14	متوسط
19	لدي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	3.63	1.11	73	15	متوسط
12	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الانشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	3.63	1.16	73	16	متوسط
6	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	3.61	1.19	72	17	متوسط
14	أستطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي	3.59	1.07	72	18	متوسط
28	أستطيع الوثب للأمام لمسافة معقولة	3.59	1.10	72	19	متوسط
9	لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	3.59	1.13	72	20	متوسط

2	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة	3.58	0.89	72	21	متوسط
10	لدي القدرة على رمي الكرة لمسافه بعيده	3.58	1.33	72	22	متوسط
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	3.56	0.95	71	23	متوسط
18	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.	3.47	1.19	69	24	متوسط
17	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارات الحركية	3.47	1.21	69	25	متوسط
23	امتلك القدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى	3.47	1.42	69	26	متوسط
13	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	3.44	1.22	69	27	متوسط
16	أستطيع السباحة لمسافة طويلة	3.41	1.52	68	28	متوسط
4	استطيع الوثب لأعلى بارتفاع مناسب	3.36	1.34	67	29	متوسط
15	أستطيع أداء الحركات البدنية ذات الشده العاليه	3.34	1.24	67	30	متوسط
	المقياس ككل	3.67	0.68	73		متوسط

تصنيف قيم المتوسطات الحسابية (1 – 2.33: منخفض ومن 3.34 – 3.67: متوسط ومن 3.68 – 5.00: مرتفع)

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

يلاحظ من الجدول 5 أن الفقرة " **أستطيع حفظ توازني أثناء المشي**" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.32) وبانحراف معياري بلغ (0.90) وبتقدير مستوى مرتفع، وجاءت بالمرتبة الثانية الفقرة "**أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة**" بمتوسط حسابي بلغ (3.98) وبانحراف معياري بلغ (0.96) وبتقدير مستوى مرتفع، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة التي تنص على "**أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك**" بمتوسط حسابي بلغ (3.92) وانحراف معياري بلغ (1.15) وبمستوى مرتفع، وجاء في الترتيب الاخير الفقرة التي تنص على " **أستطيع أداء الحركات البدنية ذات الشده العالية**" بمتوسط حسابي بلغ (3.34) وبانحراف معياري بلغ (1.24) وبمستوى تقدير متوسط.

كما ويلاحظ من الجدول ان المتوسط الحسابي لمستوى الرضا الحركي لأفراد عينة الدراسة ككل قد بلغ (3.67) وبانحراف معياري بلغ (0.68) وهذا يعادل نسبة مئوية تبلغ (73%)، مما يعني ان مستوى الرضا الحركي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي هو المستوى المتوسط.

ويرى الباحث أن الشعور بالرضا الحركي يرتبط ارتباط وثيق بالدافعية نحو التعلم، حيث يشير موزولف Mozolev et al (2020) أن الأنشطة الرياضية تثير دوافع الافراد وتوجه طاقاتهم نحو الأبداع والابتكار، مما تؤدي إلى زيادة الشعور بالرضا عن الذات وعن القدرات البدنية والحركية بشكل عام، وتتفق مع دراسة عبيدات (2022)، ودراسة خوبلد (2022)، ودراسة زغول (2016) التي أشارت نتائج دراساتهم الى ظهور مستوى متوسط من الرضا الحركي.

ثانيا: للإجابة على التساؤل الثاني، والذي ينص على" **ما قيم القدرات البدنية (المرونة، ثني الجذع من الرقود، ثني الذراعين من الانبطاح المائل، الجري الارتدادي (4×10)) لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟**".

تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، والجدول(6) يوضح ذلك:

الجدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القدرات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=59)

القدرات البدنية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
المرونة	سم	**10**	**45**	**25**	**7.6**
ثني الجذع من الرقود	تكرار	**7**	**48**	**28**	**8.9**
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	تكرار	**7**	**48**	**23**	**12.9**
الجري الإرتدادي (4×10)م	ثانية	**9.8**	**15.54**	**11.59**	**1.3**

المصدر: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

يظهر من الجدول 6 أن قيم المرونة تراوحت ما بين (10-45)سم، وبمتوسط حسابي (25)سم، ويرى الباحث أن هذه القيمة لا ترتقي بالمستوى المطلوب للفئة العمرية (16) سنة، وعند مقارنة هذه القيمة مع معايير جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، نجد أن العلامة المستحقة (25) من 100، ويعزو الباحث السبب في زيادة الكتلة العضلية لدى الطلبة حيث أكد كماش (2010) أن الذكور في هذه المرحلة العمرية تزداد لديهم حجم العضلات والذي يرافقه إنخفاض في مستوى المرونة، ولم تتفق مع دراسة السويدي (2019) حيث أشار الى وجود علاقة ايجابية بين الرضا الحركي والمرونة.

وبلغ المتوسط الحسابي لثني الجذع من الرقود (28) تكرار، وحسب معيار جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية لهذا الاختبار للفئة العمرية (16) سنة تتراوح العلامات المتحققة لعينة الدراسة ما بين (5-10) من 100، وهي قليلة جدا، وتراوحت قيم ثني الذراعين من الإنبطاح المائل ما بين (7-48) تكرار، وبمتوسط حسابي (23) تكرار، وتعتبر هذه القيمة قليلة أيضًا، لأن الهدف من الإختبار هو تكرار صحيح لأكبر عدد من المرات حتى نفاد الجهد، حيث نجد أن العلامة المستحقة (20) من 100، وفق معايير جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، ولم تتفق مع دراسة السويدي (2019) حيث أشار الى وجود علاقة ايجابية بين الرضا الحركي وثني الجذع من الرقود.

أما الجري الارتدادي (4×10)م فقد تراوحت زمن عينة الدراسة ما بين (9.80-15.54) ث، وبمتوسط بلغ (15.59) ث، ويعتبر هذا الزمن مرتفع وفق معايير جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، لأن الهدف من الاختبار هو تحقيق أقل زمن ممكن، وحسب معيار الجري الارتدادي للفئة العمرية (16) سنة تتراوح العلامات المتحققة لعينة الدراسة ما بين (0-5) من 100، كما يشير العطيات وآخرون (2017) Al-Atiyat et al أن ارتفاع زمن الإنجاز يعود الى عدم القدرة على الضبط السليم للخطوات، وعدم القدرة على تحقيق التوافق والتنسيق في الخطوات الأخيرة لحظة مسك وترك القمع، وتتفق مع دراسة السويدي (2019) حيث أشار الى عدم وجود علاقة بين الرضا الحركي واختبار الجري الارتدادي.

ويعزو الباحث انخفاض مستوى القدرات البدنية الى حدوده الدنيا قد يعود الى عدم اهتمام معلمي التربية الرياضية في تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال درس التربية الرياضية أو من خلال التدريب على هذه الاختبارات، أو ربما يعود الى عدم تقيد الطلبة بتنفيذ الأنشطة المقترحة، باعتبار أن هذه الأنشطة لا تلبي ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم.

ثالثا: للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث، والذي ينص على" **هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (α≤0.05) بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة؟**".

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول7: مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة (ن=59)

المقياس	المرونة		ثني الجذع من الرقود		ثني الذراعين من الانبطاح المائل		الجري الارتدادي (4×10)م	
	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الرضا الحركي	0.074	0.58	0.095	0.475	0.161	0.223	0.056	0.675

* **دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05) المصدر**: اعداد الباحث، (2024)، نتائج (**spss 25**)

يظهر من الجدول 7 عدم وجود علاقة بين الرضا الحركي وقيم القدرات البدنية (المرونة، ثني الجذع من الرقود، ثني الذراعين من الانبطاح المائل، الجري الارتدادي (4×10)م)، ويرى الباحث أن هناك تدنيًا في مستوى القدرات البدنية، مما أدى إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا مع الرضا الحركي، ويعزو الباحث هذا الانخفاض قد لا يمتلك المعلمون الكفاءة اللازمة في تنوع الأنشطة الرياضية المقدمة للطلاب مما أدى إلى تدني مستوى القدرات البدنية. فقد يركز المعلمون على نشاطات محددة دون الاهتمام بتطوير جميع جوانب اللياقة البدنية، مما ينعكس سلبًا على مستوى القدرات البدنية للطلاب.

ويشير عبد الفتاح وزريقات (2020) إلى أن انخفاض عناصر اللياقة البدنية قد يعود إلى عدم اهتمام معلمي التربية الرياضية، ومن ناحية أخرى قد تكون الاختبارات والأنشطة الرياضية الحالية لا تتناسب مع ميول ورغبات الطلاب، مما يقلل من دافعيتهم للمشاركة فيها، وهذا يظهر جليًا في ترددهم في المشاركة في اختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، حيث أن معظم الطلبة يميلون الى الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، حيث يشير الكيلاني (2022) أن السلوك الحركي الذي يتصف به الذكور في هذه المرحلة العمرية يعتمدون على عضلات الطرف السفلي المتمثل باللعب بالكرة وما يترتب عليه من ركل ووثب وجري.

ولربما لا يحصل الطلاب على الدعم الكافي من أسرهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية. فقد تركز الأسر على التحصيل الأكاديمي فقط دون تشجيع الطلاب على الاهتمام بالرياضة، وعدم تقديم الحوافز والمكافآت يمكن أن يؤدي الى نقص دافعية الطلاب تجاه هذه الأنشطة الرياضية، حيث يشير خضر وحمادي (2023) أن للأسرة أثر كبير في توجه الأبناء نحو الممارسة الرياضية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أسد (2014)، ودراسة حسين (2015) في عدم وجود علاقة بين الرضا الحركي والقدرات البدنية المختلفة، واختلفت مع دراسة خويلد (2020)، ودراسة عبيدات (2022) التي اظهرت الى وجود علاقة وثيقة بين الرضا الحركي والقدرات البدنية المختلفة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة واهدافها فأن الباحث استنتج ما يلي:

1. يتمتع طلاب الصف العاشر الأساسي في المدارس الخاصة بلواء الجامعة بمستوى متوسط من الرضا الحركي.
2. تدني مستوى القدرات البدنية لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الخاصة بلواء الجامعة.
3. علاقة الرضا الحركي بمستوى القدرات البدنية دون المستوى المأمول لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها فأن الباحث يوصي ما يلي:

1. ضرورة إطلاع معلمي التربية الرياضية على نتائج هذه الدراسة.
2. ضرورة العمل على تطوير مستوى القدرات البدنية، لرفع مستوى الرضا الحركي لدى الطلبة.
3. اجراء دراسة مشابهه تستهدف فئات متغيرة مثل الطالبات.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

1. أبو الطيب، محمد حسن. (2015). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية على الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينمائية في سباحة الفراشة. **مؤتة للبحوث والدراسات –سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**.30(1)؛ 63 -108.

2. أسد، مجيد (2014). الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي والانجاز للاعبي ألعاب القوى في مدينة السليمانية. **مجلة علوم التربية الرياضية**. 7(2)؛ 104-118.

3. البطاينة، احمد والعقيلي، نيبال (2018) القدرات العقلية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسطى (6-9) سنوات. **مجلة دراسات العلوم التربوية– الجامعة الاردنية**. 45(1).

4. حسين، محمد (2015). الرضا الحركي لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بالاتجاه نحو الاشتراك في درس التربية الرياضية. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة–جامعة حلوان**. 73(2)؛ 295-309.

5. خاشوقة، مرسلات (2018)." ممارسة النشاط البدني وعلاقته ببعض القدرات البدنية والتوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (12) سنة". **رسالة ماجستير غير منشورة**. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة اليرموك.

6. خويلد، عبد الصمد(2020). "الرضا الحركي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبين كرة اليد ".**رسالة ماجستير**. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. الجزائر.

7. خيون، يعرب (2010). **التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق**. ط2. المكتبة الرياضية الشاملة. بغداد. العراق.

8. رضوان، رضوان وابراهيم، محمود ومتولي، ياسر وخليل، محمد (2023). علاقة بعض متغيرات التكوين الجسماني على القدرات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**. 31(9)؛ 37-59.

9. الزغول، يوسف محمد (2016). "الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية نحو مساقات السباحة / جامعة اليرموك". **رسالة ماجستير غير منشورة**. كلية التربية الرياضية. جامعة اليرموك، إربد. الأردن.

10. السويدي، أحمد (2019). دراسة مقارنة في الرضا الحركي وبعض القدرات البدنية والحركية بين الذكور والإناث (11-12) سنة. **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية**. 22(70)؛ 290-303.

11. السيد، محمد علي (2008). **الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم**. دار الشروق. عمان. الأردن.

12. الشافعي، شعبان (2020). "واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية–تبسة". **رسالة ماجستير**.معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة العربي التبسي. الجزائر.

13. الفلفلي، هناء (2019). **علم النفس التربوي**. ط2. دار كنوز المعرفة العلمية. الأردن.

14. كماش، يوسف (2010). **النمو الإنساني خصائصه البدنية والحركية**. دار زهران للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.

15. الكيلاني، غازي (2022). الفروق في اختبارات اللياقة البدنية بين الذكور والإناث للفئة العمرية (12-15) سنة. **مجلة دراسات العلوم التربوية-الجامعة الاردنية**. 49(1).

16. لطيف، حواء (2015). "دراسة مقارنة في الرضا الحركي بين الألعاب الفردية والجماعية لمنتخبات جامعة ذو قار". **رسالة ماجستير غير منشورة**. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة ذي قار الناصرية العراق.

17. مبيضين، محمد (2018) الرضا الحركي عند طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. **مجلة المنارة للبحوث والدراسات**. 25(2)؛ 209-230

18. محجوب، وجيه (2001). **نظريات التعلم والتطور الحركي**. دار وائل للنشر والتوزيع. بغداد. العراق.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Atiyat, K., Fattah, O. A., & Nadaf, J. (2017). Kinematic Analysis of the Female Students Participating in Shuttle Run Test (4× 10 M) In The King Abdullah II Award for Physical Fitness in IrbidKinematic Analysis of the Female Students Participating in Shuttle Run Test (4× 10 M) in the King Abdullah II Award for Physical Fitness in Irbid. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 32(9), 1677-1692.
2. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of sport and exercise*, 5(4), 477-495.
3. Mozolev, O., Kravchuk, L. U. D. M. I. L. A., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19-year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(2),870-876.

الملاحق:

ملحق 1:استمارة تفريغ البيانات الوصفية لعينة الدراسة

الرقم	الاسم	الطول	الوزن
1			

ملحق 2: مقياس الرضا الحركي

الرقم	فقرات الرضا الحركي	موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة منخفضة	موافق بدرجة منخفضة جدا
1	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة					
2	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات					
4	استطيع الوثب لأعلى بارتفاع مناسب					
5	لدي القدرة على الجري بسرعة					
6	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة					
7	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
8	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
9	لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة					
10	لدي القدرة على رمي الكرة لمسافه بعيده					
11	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة					
12	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الانشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض					
13	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة					
14	أستطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي					
15	أستطيع أداء الحركات البدنية ذات الشده العاليه					
16	أستطيع السباحة لمسافة طويلة					
17	أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارات الحركية					
18	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.					
19	لدي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات					
20	لدي ثقة في قدراتي الحركية					
21	أنا راض تماماً عن قدرات الحركية					

22	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي					
23	امتلك القدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى					
24	أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك					
25	أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة					
26	أستطيع القيام بعمليات الإسترخاء عندما أرغب بذلك					
27	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك					
28	أستطيع الوثب للأمام لمسافة معقولة					
29	استطيع بذل مجهود بدني متواصل لمدة طويلة					
30	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع					

ملحق 3: استمارة تفريغ قيم القدرات البدنية

الرقم	الإختبارات							
	مرونة/سم			ثني الجذع من الرقود/ 40ثانية	ثني الذراعين من الانبطاح	رشاقة/ث		
	أولى	ثانية	الأفضل	التكرارات	التكرارات	أولى	ثانية	الأفضل
.1								

ملحق 4: أسماء محكمي الأختبارات البدنية

الرقم	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية	الجامعة
1	مريم أبو عليم	أستاذ مشارك	بيوميكانيك الاداء الحركي وصحة المجتمع	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة اليرموك
2	أحمد البطاينة	أستاذ	التعلم والتحليل الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة اليرموك
3	محمد أبو الطيب	أستاذ	علوم الحركة والتدريب الرياضي	كلية علوم الرياضة	الجامعة الأردنية
4	أسامة عبدالفتاح	دكتور	علوم الحركة والتدريب الرياضي	وزارة التربية والتعليم	