مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

نسبة مساهمة القدرات البدنية في أداء ضربة الإبعاد الأمامية في الريشة الطائرة

احمد خضير عباس
الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية
ahmedkhudir333@gmail.com

ا.م.د. محمد علي جلال
الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية
moajalal@gmail.com

مستلخص البحث:
هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء مهارة الضربة الأمامية لدى لاعبي الريشة الطائرة وقد اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث على الاسلوب العمدي، اذ تم اختيار لاعبي فئتي تحت 19 سنة وتحت 17 سنة من المراكز التدريبية واندية منطقتي الوسط والجنوب في لعبة الريشة الطائرة، ، فضلاً عن تحديد القدرات الأكثر تأثيراً في مستوى الأداء المهاري. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة المشكلة، وتكونت عينة البحث من (60) لاعباً من لاعبي نادي الآثوري.
اعتمد الباحث مجموعة من الاختبارات لقياس القدرات البدنية شملت الرشاقة، المرونة، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، سرعة الاستجابة، التوافق بين العين واليد، والتوافق بين العين والرجلين، إضافة إلى اختبار أداء الضربة الأمامية.
أظهرت النتائج وجود ارتباطات معنوية بين أغلب القدرات البدنية وأداء الضربة الأمامية، وكانت الرشاقة أعلى القدرات مساهمة في الأداء، تلتها القوة الانفجارية للرجلين، ثم القوة الانفجارية للذراعين، في حين لم تظهر المرونة علاقة معنوية بالأداء.
وأوصت الدراسة بالاهتمام بتطوير الرشاقة والقوة الانفجارية ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة.
الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية، الضربة الأمامية، الريشة الطائرة، نسبة المساهمة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي تتميز بسرعة الأداء وتغير المواقف بصورة مستمرة، الأمر الذي يتطلب امتلاك اللاعب مجموعة من القدرات البدنية والمهارية التي تمكنه من تنفيذ المهارات الأساسية بكفاءة عالية. ومن أهم المهارات الأساسية في اللعبة الضربة الأمامية، إذ تمثل إحدى المهارات الهجومية والدفاعية الرئيسة التي يعتمد عليها اللاعب أثناء المنافسة.ويعتمد نجاح تنفيذ الضربة الأمامية على التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية، إذ تؤدي القدرات البدنية دوراً أساسياً في تحسين دقة الأداء وسرعته وقوته، ولاسيما الرشاقة، وسرعة الاستجابة، والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين، والتوافق الحركي.

وتبرز أهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة هذه القدرات البدنية في أداء الضربة الأمامية، مما يساعد المدربين على توجيه البرامج التدريبية نحو تطوير القدرات الأكثر تأثيراً في الأداء المهاري، وبالتالي رفع مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين.

1-2-مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال متابعته للاعبي نادي الآثوري وجود تفاوت في مستوى أداء الضربة الأمامية بالرغم من تقارب المستوى الفني للاعبين، ويرى الباحث أن هذا التفاوت قد يعود إلى اختلاف مستوى القدرات البدنية لديهم، الأمر الذي دفعه إلى دراسة نسبة مساهمة هذه القدرات في أداء الضربة الأمامية.

1-3-أهداف البحث:

1- التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية بأداء الضربة الأمامية.
2- التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء الضربة الأمامية.
3- تحديد أكثر القدرات البدنية تأثيراً في أداء الضربة الأمامية.

1-4-فرضيات البحث:

1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء الضربة الأمامية.
2- تختلف نسب مساهمة القدرات البدنية في أداء الضربة الأمامية.

1-5-مجالات البحث:

1-5-1-المجال البشري: لاعبو الريشة الطائرة للاندية العراقية.
1-5-2-المجال المكاني: قاعات وملاعب الأندية أو المدارس الرياضية المعتمدة.
1-5-3-المجال الزماني: من15 /3/ 2026 ولغاية /26 / 4/ 2026 الزماني .

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الريشة الطائرة:-

تعد لعبة الريشة الطائرة (Badminton) من الألعاب الفردية التي شهدت تطوراً كبيراً خلال العقود الأخيرة، وأصبحت من الألعاب الأولمبية التي تتطلب مستوى عالياً من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي. وتمتاز اللعبة بسرعة تبادل الريشة بين اللاعبين، إذ قد تصل سرعة الريشة في الضربات الساحقة إلى أكثر من (400) كم/ساعة، الأمر الذي يجعلها من أسرع الألعاب الرياضية من حيث سرعة الأداة المستخدمة (معين محمد طه الخلف،2001.ص37).

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

وتحتاج اللعبة إلى قدرة كبيرة على تغيير الاتجاهات، والانتقال السريع، والتوقع الصحيح لمسار الريشة، فضلاً عن امتلاك اللاعب مستوى عالياً من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية التي تمكنه من أداء الواجبات الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية.كما تعتمد لعبة الريشة الطائرة على التكامل بين القدرات البدنية والمهارية، إذ إن اللاعب لا يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية بصورة صحيحة ما لم يمتلك الصفات البدنية المناسبة.

2-2 المهارات الأساسية في الريشة الطائرة:- (أمين أنور الخولي، الريشة الطائرة ،1986،ص163)

تشكل المهارات الأساسية الركيزة الرئيسة التي يعتمد عليها اللاعب أثناء المنافسة، إذ تتنوع هذه المهارات بحسب طبيعة الأداء والخطة المستخدمة داخل المباراة.

ومن أهم المهارات الأساسية:

- الإرسال.
- الضربة الأمامية (Forehand).
- الضربة الخلفية (Backhand).
- الضربة الساحقة (Smash).
- الضربة الساقطة (Drop Shot).
- الضربة العالية (Clear).
- الضربة الدفاعية.

وتعد هذه المهارات متكاملة فيما بينها، إذ يؤدي إتقانها إلى رفع كفاءة اللاعب وتحقيق أفضل النتائج.

3-2 الضربة الأمامية:-(وليد وعد الله وسبهان محمود2009،ص194)

تعد الضربة الأمامية من أكثر المهارات استخداماً في مباريات الريشة الطائرة، إذ تعتمد عليها معظم المواقف الهجومية والدفاعية داخل الملعب.

وتنفذ الضربة الأمامية عندما تكون الريشة في جهة اليد الضاربة، إذ يقوم اللاعب بتحريك الذراع بصورة انسيابية مع دوران الجذع والكتفين ونقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية لتحقيق أعلى سرعة ممكنة للمضرب.

وتتميز الضربة الأمامية بأنها تستخدم في أداء الضربات العالية والضربات الساحقة والضربات الدفاعية، لذلك فإن نجاح اللاعب يعتمد بدرجة كبيرة على إتقان هذه المهارة.

2-3-1مراحل الأداء الفني للضربة الأمامية

تمر الضربة الأمامية بثلاث مراحل رئيسة هي:(مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار ،2013.ص73)

أولاً: المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب في وضع الاستعداد مع مسك المضرب بالطريقة الصحيحة، ثم يتم سحب الذراع إلى الخلف مع دوران الكتف والجذع استعداداً لضرب الريشة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

ثانياً: المرحلة الرئيسة

يقوم اللاعب بمد الذراع بسرعة كبيرة مع دوران الجذع والكتفين وضرب الريشة في أعلى نقطة ممكنة، مع نقل وزن الجسم للأمام.

ثالثاً: المرحلة الختامية

يستمر اللاعب في متابعة حركة الذراع بعد ضرب الريشة، ثم يعود مباشرة إلى وضع الاستعداد لمواجهة الضربة التالية.

2-4- القدرات البدنية:-

تعرف القدرات البدنية بأنها مجموعة الصفات التي يمتلكها الفرد وتمكنه من أداء الأنشطة الرياضية بكفاءة عالية، وتختلف أهمية كل قدرة باختلاف نوع النشاط الرياضي .

وتؤدي القدرات البدنية دوراً أساسياً في نجاح الأداء المهاري، ويشير الخلف (2001) إذ يعتمد اللاعب على القوة والسرعة والتوافق والرشاقة والتوازن وغيرها أثناء تنفيذ المهارات المختلفة.

1-4-2 الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها قدرة اللاعب (مهند حسين واحمد ابراهيم ، 2005 ص340) على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة مع المحافظة على التوازن.

وتعد الرشاقة من أهم القدرات المطلوبة في الريشة الطائرة بسبب كثرة التحركات داخل الملعب، إذ يتحرك اللاعب في جميع الاتجاهات خلال زمن قصير جداً.

وتساعد الرشاقة على:

- سرعة الوصول إلى الريشة.
- تحسين الأداء المهاري.
- تقليل زمن الاستجابة.
- رفع كفاءة الأداء الدفاعي والهجومي.

2-4-2- القوة الانفجارية:

تعرف القوة الانفجارية بأنها قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أكبر قوة ممكنة خلال أقل زمن ممكن.

وتقسم إلى:

2-4-2-1-القوة الانفجارية للذراعين:

وتظهرأهميتها عند تنفيذ الضربة الأمامية والضربة الساحقة والإرسال الطويل، إذ يشير (الين وديع فرج) و تساعد اللاعب على زيادة سرعة المضرب وقوة الضربة.

2-4-2-2-القوة الانفجارية للرجلين:

تعد الأساس في الانطلاق السريع والقفز والانتقال داخل الملعب، كما تساعد اللاعب على الوصول السريع للريشة.

3-4-2- سرعة الاستجابة:

هي قدرة اللاعب على الاستجابة للمثير الخارجي في أقل زمن ممكن.

وتعد من أهم القدرات في لعبة الريشة الطائرة بسبب السرعة الكبيرة لحركة الريشة وتغير اتجاهها المستمر.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

وتسهم سرعة الاستجابة في:

- سرعة اتخاذ القرار.
- تحسين الأداء الدفاعي.
- زيادة دقة الضربات.

2-4-4- التوافق:

يعرف التوافق بأنه قدرة الجهاز العصبي والعضلي على تنظيم الحركات المختلفة بصورة دقيقة ومتناسقة.

ويقسم إلى:

2-4-4-1-التوافق بين العين واليد:

وهو القدرة على الربط بين الرؤية وحركة الذراعين أثناء ضرب الريشة.

2-4-4-2-التوافق بين العين والرجلين:

وهو قدرة اللاعب على تحريك القدمين تبعاً لمسار الريشة بصورة صحيحة.

2-4-5-المرونة:(طلحة حسام الدين ،وآخرون ،1997.ص245)

تعرف المرونة بأنها قدرة المفاصل على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن.

وتسهم المرونة في:

- تقليل الإصابات.
- زيادة كفاءة الأداء.
- تحسين المدى الحركي للضربة.

ورغم أهمية المرونة، إلا أن تأثيرها في بعض المهارات قد يكون أقل من تأثير الرشاقة أو القوة الانفجارية.

2-4-6- التوازن:

التوازن هو قدرة اللاعب على المحافظة على ثبات الجسم أثناء الأداء أو بعده.

ويؤدي التوازن دوراً مهماً في تنفيذ الضربة الأمامية بصورة صحيحة، إذ يساعد اللاعب على المحافظة على مركز ثقل الجسم أثناء الحركة.

2-4-7- السرعة الانتقالية:

تعرف السرعة الانتقالية بأنها قدرة اللاعب على الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة.وتساعد اللاعب على تغطية جميع أجزاء الملعب والوصول إلى الريشة في الوقت المناسب.

2-5- العلاقة بين القدرات البدنية والضربة الأمامية:

تشير الأدبيات العلمية إلى وجود علاقة وثيقة بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الألعاب الفردية، ولاسيما الريشة الطائرة.فاللاعب الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الرشاقة والقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة يكون أكثر قدرة على أداء الضربة الأمامية بدقة وسرعة، نتيجة سرعة انتقاله داخل الملعب وقدرته على ضرب الريشة في التوقيت المناسب.كما أن التوافق الحركي يساعد اللاعب على توجيه الريشة نحو الأماكن المطلوبة داخل الملعب، بينما تسهم القوة الانفجارية في زيادة سرعة انطلاق المضرب وقوة الضربة.أما المرونة فتسهم في تحسين المدى

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

الحركي، إلا أن تأثيرها في أداء الضربة الأمامية قد يكون أقل مقارنة ببقية القدرات البدنية، وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث:-

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، كونه المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يهدف إلى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية، فضلاً عن تحديد نسبة مساهمة كل قدرة بدنية في الأداء المهاري لدى لاعبي الريشة الطائرة.

3-2-مجتمع البحث وعينته:

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع الأفراد والأشياء الذين يشكلون موضوع الدراسة والتي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج الدراسة عليها،في حين تعرف العينة بأنها المجموعة الجزئية المميزة والمنتقاة من المجتمع الخاص بالدراسة، أي ان لها خصائص المجتمع ولابد من انتقائها وفق إجراءات وأساليب محددة"

(سعد التل (واخرون) عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2007،ص97.)

وقد اعتمد الباحث في اختيار عينة البحث على الاسلوب العمدي، اذ تم اختيار لاعبي فئتي تحت 19 سنة وتحت 17 سنة من المراكز التدريبية واندية منطقتي الوسط والجنوب في لعبة الريشة الطائرة، وكما موضح في الجدول رقم (1) الاتي .

	ك	استطلاعية اولى	رئيسية
تحت19سنة	24	6	24
تحت17سنة	36	6	36
المجموع	60	12	60

3-3وسائل جمع المعلومات:

اعتمد الباحث على الوسائل الآتية لجمع البيانات:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
3. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات.
4. المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
5. الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.
6. برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

3-3-1الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

- ملعب قانوني للريشة الطائرة.
- مضارب ريشة طائرة قانونية.
- ريش قانونية.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

- شريط قياس.
- ساعة إيقاف إلكترونية.
- صافرة.
- كرات طبية.
- شريط لاصق لتحديد مناطق الأداء.
- استمارات تسجيل النتائج.

3-4- تحديد القدرات البدنية:

بعد مراجعة المصادر العلمية والدراسات السابقة وإجراء المقابلات مع الخبراء، حدد الباحث أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء مهارة الضربة الأمامية، وهي:

- الرشاقة.
- المرونة.
- سرعة الاستجابة.
- القوة الانفجارية للرجلين.
- القوة الانفجارية للذراعين.
- التوافق بين العين واليد.
- التوافق بين العين والرجلين.

3-5- الاختبارات المستخدمة في البحث :-

اختبار الرشاقة:

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

ادوات الاختبار: شواخص صغيرة عدد(8)، شريط ملون عريض لتحديد خط البداية والنهاية ، ساعة توقف

وصف الاختبار : توضع الشواخص على خط واحد بحيث تكون المسافة بين شاخص واخر (75) سم والمسافة بين الشاخص الاول وخط البداية (1) م والشاخص الاخير وخط النهاية (1) م يقف المختبر على خط البداية تم يقوم بالجري عند سماع اشارة البدء نحو الشواخص بشكل زج زاج بين الشواخص الى خط النهاية ثم الرجوع بالطريقة بنفسها الى خط البداية ، ويعطي لكل مختبر ثلاث محاولات.

لتسجيل : يحسب وقت افضل محاولة من بين المحاولات الثلاث.

اختبار المرونة:(مقابلة مع المختصين في البايوميكانيك والإختبارات)

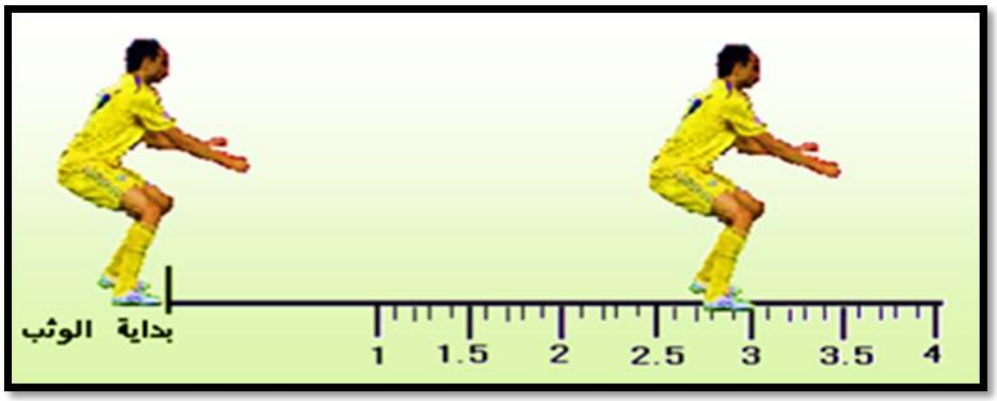
1. الغرض من الإختبار: قياس مرونة مفصل الحوض.
2. طريقة الآداء: يقوم اللاعب المختبر بفتح كلتا رجليه بالكامل واحدة باتجاه الأمام والأخرى للخلف إلى أقصى مدى يستطيعه بحركة تشبه حركة الطعن في المبارزة .
3. التسجيل :تقاس المسافة بين القدمين ثم يقاس طول الرجل وتحسب الدرجة بقسمة المسافة بين القدمين على طول الرجل.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

اختبار القدرة الانفجارية:

اسم الإختبار: إختبار الوثب الطويل من الثبات:(موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، (عمان ، دار دجلة ، 2009)، ص40.)

- **الغرض من الإختبار:** قياس القدرة الانفجارية الرجلين.
- **الادوات المستخدمة:** ارض مستوية وشريط قياس وشريط لاصق وصافرة واستمارة تسجيل.
- **طريقة الاداء:** يرسم خط البداية بطول 1م ويقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان والذراعان عاليا، ثم يبدأ المختبر بأداء الإختبار وذلك بمرجحة الذراعين اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، بعدها يقوم المختبر بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مد الرجلين والورك ودفع الارض بالقدمين بقوة، ويكون القفز بالقدمين معاً لأبعد مسافة ممكنة.
- **التسجيل:** تعطى للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما ، تقاس المسافة من البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية والقياس بالسنتمتر.



الشكل (1) يوضح إختبار القدرة الانفجارية للرجلين

اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليد الماسكة للمضرب من وضع الجلوس على.(**قياس القوة الانفجارية للجسم العلوي - طريقة قياس بسيطة | اثليد | قناه على اليوتيوب)**

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراع الماسكة للمضرب.

الأدوات : منطقة فضاء مستوية و كرة طبية زنة (2كغم) و شريط قياس وقمعين لتحديد سقوط الكرة.

وصف الأداء :

- يجلس المختبر على ركبتية ممسكاً بالكرة الطبية باليد المساكة للمضرب .
- تتم عملية رمي الكرة باستعمال اليد المساكة للمضرب فقط (بدون استعمال الجذع) .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

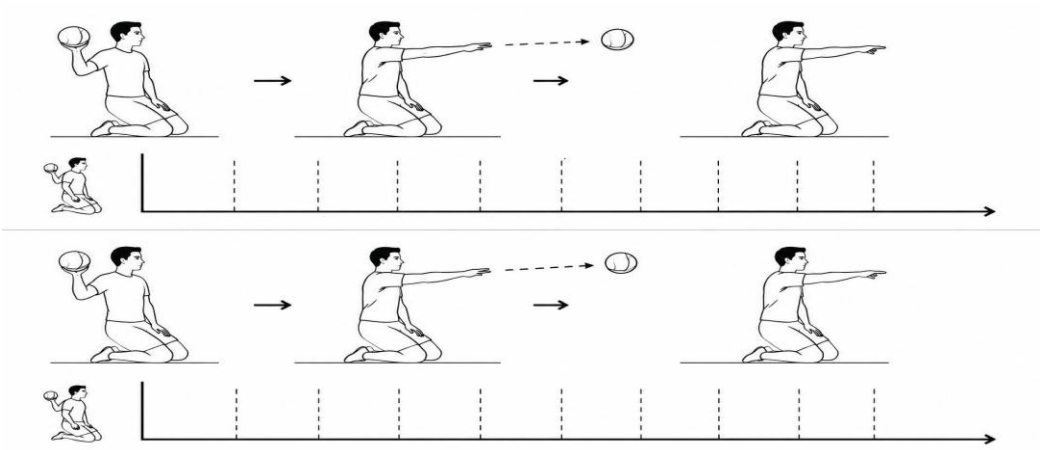
الشروط :

- يعطي للمختبر محاولتين متتاليتين .
- يعطي للمختبر محاولة مستقلة في الاختبار بوصفها تدريباً على الأداء .

التسجيل :

- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية لوضع الجلوس وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض .

درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولتين .



شكل (2) يوضح اختبار القدرة الانفجارية لليد الماسكة للمضرب

اختبار الدوائر المرقمة للتوافق :

اسم الاختبار: الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتيمتراً، ترقم الدائرة.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4)، حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .

اختبار التوافق الحركي : (محمد صبحي حسانين – ص415 -1995)

- اسم الاختبار: رمي كرات التنس واستقبالها

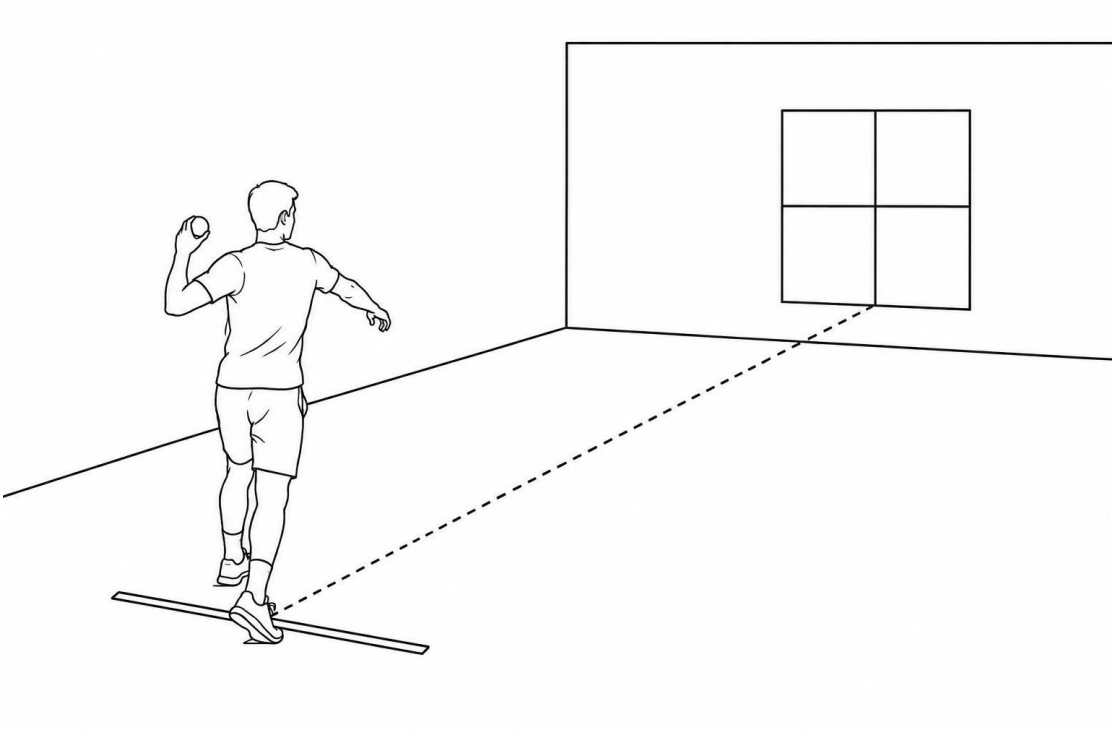
الغرض: قياس التوافق بين (الذراعين والعين)

الادوات: كرة تنس ، حائط يرسم عليه ، مربع 2x2م على بعد (5)م

الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض ويقوم بما يأتي:

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

أ- رمى كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبلها بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
ب- رمي كرة التنس خمس مرات باليد اليسرى واستقبلها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
ج- رمي كرة التنس خمس مرات باليد اليمنى واستقبلها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط.
- حساب الدرجة: تحسب درجه واحده لكل محاوله صحيحه وتكون الدرجة النهائية (15).



شكل (3) يوضح اختبار التوافق الحركي(العينين_الذراعين)

اختبار الاستجابة الحركية الانتقائية المعدل (مثال قالح ناجي الشيلي ’اطروحة في جامعة بغداد، 2010)

هدف الاختبار:

يهدف الاختبار إلى تقويم قدرة اللاعب على اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير المعروض، مع مراعاة عاملي السرعة والدقة في الأداء.

الأدوات المستخدمة:

ساحة مستوية وخالية من العوائق بمساحة مناسبة لتنفيذ الاختبار.
ساعة توقيت إلكترونية.
شريط لقياس المسافات.
خمسة شواخص أو علامات مميزة بألوان مختلفة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

إجراءات تنفيذ الاختبار:

يتم إعداد منطقة الاختبار من خلال تحديد نقطة مركزية تنطلق منها خمسة مسارات شعاعية متساوية الطول، بحيث يمتد كل مسار لمسافة (6.40م) من نقطة المركز، وتفصل بين المسارات زوايا متساوية مقدارها (45°). ويوضع شاخص ملون عند نهاية كل مسار.

يقف المختبر عند نقطة البداية المركزية في وضع الاستعداد، بينما يتموضع الفاحص خلفه بمسافة مناسبة تحول دون رؤية الإشارة قبل إعلانها. وعند إعطاء إشارة البدء يعلن الفاحص لون أحد الشواخص، فيستجيب المختبر بالتحرك بأقصى سرعة نحو الموقع الذي يحمل اللون المطلوب.

تعليمات الاختبار:

* يبدأ احتساب الزمن منذ لحظة انطلاق المختبر من المركز وحتى وصوله إلى الموقع المحدد.
* في حالة توجه المختبر إلى مسار غير صحيح يستمر توقيت المحاولة حتى يصحح اتجاهه ويصل إلى الهدف المطلوب، على أن تسجل المحاولة كخطأ من حيث الدقة.
* ينفذ كل مختبر عشر محاولات متتابعة تتوزع بالتساوي على المواقع الخمسة، مع منح فترة راحة قصيرة بين المحاولات.
* يتم تحديد تسلسل المواقع باستخدام أسلوب السحب العشوائي لضمان عدم توقع المختبر للاتجاه المطلوب مسبقاً.
* يسمح للمختبر بأداء عدد من المحاولات التجريبية قبل بدء الاختبار الفعلي بهدف التعرف على الإجراءات ومتطلبات الأداء.
* يراعى توحيد طريقة إعطاء إشارة البدء لجميع المختبرين لتحقيق العدالة في التطبيق.
* يتم إعداد استمارة خاصة لتسجيل تسلسل الألوان والأزمنة المحققة لكل محاولة.
* لا يتم إبلاغ المختبر مسبقاً بتوزيع المحاولات على المواقع المختلفة لتجنب التأثير في مستوى الاستجابة.
* يسبق تنفيذ الاختبار أداء تمارين إحماء مناسبة لإعداد المختبر بدنياً وحركياً.

إدارة الاختبار:

يتولى الفاحص إعطاء الأوامر اللفظية الخاصة ببدء الأداء، والتي تتكون من: (استعد – انطلق)، مع تشغيل ساعة التوقيت بالتزامن مع حركة المختبر. كما يتولى مساعد آخر تسجيل النتائج وتنظيم دخول المختبرين إلى منطقة الأداء.

طريقة احتساب الدرجات:

تعتمد الدرجة النهائية للاختبار على عنصرين رئيسين هما السرعة والدقة، وبمجموع كلي مقداره (10) درجات:

1. درجة السرعة (5 درجات):

يتم تسجيل زمن كل محاولة لأقرب جزء من الثانية، ثم استخراج المتوسط الحسابي للأزمنة وتحويله إلى درجة معيارية.

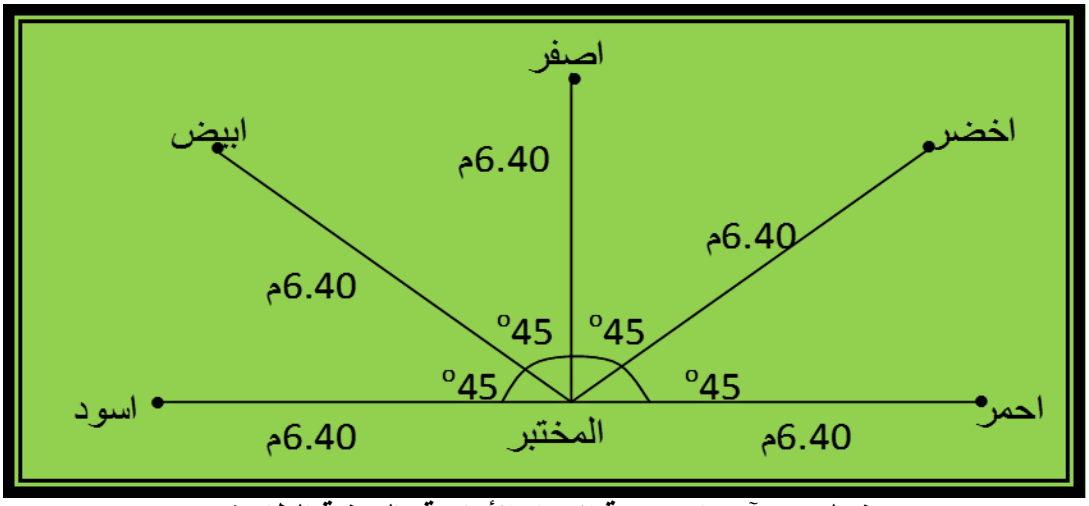
2. درجة الدقة (5 درجات):

تمنح نصف درجة لكل استجابة صحيحة، في حين لا تمنح أي درجة عند اختيار الاتجاه غير الصحيح.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

3. الدرجة النهائية:

تستخرج من مجموع درجتي السرعة والدقة لتعبر عن مستوى الاستجابة الحركية الانتقائية للمختبر.



شكل (4) آختبار ضربة الإبعاد الأمامية بالريشة الطائرة:

آسم الإختبار : ضربة الإبعاد الأمامية.

الهدف من الإختبار :قياس أداء ضربة الإبعاد الأمامية .

الأدوات الازمة : مضارب ريشة وحبل وقوائم إضافية بآرتفاع (244سم) وآستمارة معلومات وملعب مخطط بتصميم الإختبار.

وصف الأداء :

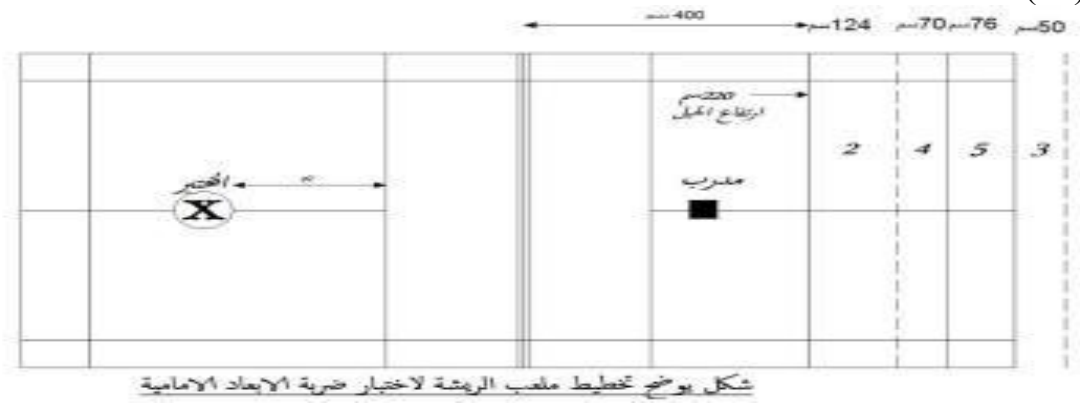
- بعد أن يتم شرح الإختبار للمختبرين يعطى وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية .
- يقف المختبر في المنطقة المؤشرة
- في اللحظة التي ترسل له الريشة من المدرب يستطيع التحرك إذا كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل بآتجاه المنطقة المؤشرة بالدرجات .
- يعطى المتعلم (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط .

تقويم الاداء :

- يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50) سم بعد الخط الخلفي من الساحة .
- يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76) سم بين الخط الخلفي للساحة، وبداية خط ساحة الإرسال الزوجي.
- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (70) سم بعد خط الإرسال الزوجي البعيد .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

- يعطى المتعلم (2) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (124) سم، تبدأ من نهاية منطقة (4) نقاط وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل .
- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين، ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة .
- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر من تسجيلها في أفضل (10) محاولات هي (50) نقطة .



شكل يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار ضربة الاعداد الامامية

شكل (5) ملعب الريشة الطائرة

3-6- التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل تنفيذ التجربة الرئيسة للتأكد من:

- صلاحية الأجهزة والأدوات.
- ملاءمة الاختبارات.
- الزمن اللازم لتنفيذ كل اختبار.
- كفاءة فريق العمل المساعد.
- معالجة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

وقد حققت التجربة أهدافها، مما شجع الباحث على تنفيذ التجربة الرئيسة.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات:

اعتمد الباحث على مجموعة من الأسس العلمية للتأكد من صلاحية الاختبارات.

3-7-1- الصدق:

اعتمد الباحث الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة والقياس والتقويم.

وقد أظهرت نتائج اختبار مربع كاي (Chi-Square) أن جميع الاختبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على صلاحيتها لقياس المتغيرات التي وضعت من أجلها، باستثناء اختبار المرونة الذي لم يحقق الدلالة الإحصائية وفق نتائج التحكيم.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

جدول (2) نتائج الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة في البحث

القدرات		موافق	غير موافق	كا2	Sig	الدلالة
التوافق	بين العين واليد	14	2	9	0.003	معنوي
	بين العين والرجلين	14	2	9	0.003	معنوي
السرعة الانتقالية		11	5	2.25	0.134	غير معنوي
المرونة		14	2	9	0.003	معنوي
التوازن		11	5	2.25	0.134	غير معنوي
القوة الانفجارية	للذراعين	12	4	4	0.046	معنوي
	للرجلين	12	4	4	0.046	معنوي
المطاولة		11	5	2.25	0.134	غير معنوي
الرشاقة		16	0	16	0.00	معنوي
سرعة الاستجابة		15	1	12.25	0.003	معنوي

3-7-2- الثبات:

اعتمد الباحث أسلوب إعادة الاختبار (Test-Retest) للتحقق من ثبات الاختبارات، إذ طبقت الاختبارات على عينة استطلاعية ثم أعيد تطبيقها بعد مدة زمنية مناسبة، وحُسب معامل الارتباط بين التطبيقين، وأظهرت النتائج تمتع الاختبارات بدرجة ثبات مقبولة.

3-7-3- الموضوعية:

تحققت الموضوعية من خلال توحيد ظروف الاختبار واستخدام أدوات قياس موحدة والاعتماد على تعليمات ثابتة لجميع أفراد العينة، فضلاً عن اعتماد أسلوب تسجيل موحد للنتائج.

3-8- التجربة الرئيسة:

نفذت التجربة الرئيسة في القاعة الرياضية الخاصة بنادي الآثوري بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية جميع الاختبارات.

وقد روعي أثناء التنفيذ:

- توحيد الظروف البيئية.
- استخدام الأدوات نفسها.
- تثبيت زمن الإحماء.
- إعطاء التعليمات نفسها لجميع اللاعبين.
- تسجيل النتائج مباشرة في استمارات خاصة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

3-9- الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث برنامج SPSS في معالجة البيانات إحصائياً، واستخدم الوسائل الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل ارتباط بيرسون.
4. اختبار (T).
5. تحليل الانحدار الخطي.
6. معامل الانحدار (B).
7. مربع كاي (Chi-Square).
8. مستوى الدلالة الإحصائية (Sig).

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء الضربة الأمامية

جدول(3) يبين علاقة الارتباط ونسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في أداء الضربة الأمامية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	r	Sig r	T test	sig	b
ضربة الابعاد الامامية	مرونة	0.037	0.39	0.023	0.928	0.036
	انفجارية لرجلين	0.52	0.001	0.345	0.732	0.399
	انفجارية ذراع	0.456	0.001	1.299	0.2	0.265
	توافق رجلين	0.458	0.001	0.952	0.345	0.183
	توافق بين اليد	0.323	0.002	0.829	0.411	0.27
	سرعة الاستجابة	0.359	0.002	1.99	0.052	0.460
	الرشاقة	0.715	0.000	3.71	0.001	0.614

يبين جدول (3) معاملات الارتباط والانحدار بين القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج تبايناً في نسب مساهمة القدرات البدنية في الأداء المهاري. أظهرت الرشاقة أعلى معامل ارتباط مع أداء الضربة الأمامية، إذ بلغ معامل الارتباط (R = 0.715) عند مستوى دلالة (Sig = 0.000)، كما بلغت قيمة اختبار (T = 3.71)، وهي قيمة معنوية، مما يدل على أن الرشاقة تعد من أهم القدرات البدنية المؤثرة في أداء الضربة الأمامية، ويرجع ذلك إلى أن لاعب الريشة الطائرة يحتاج إلى تغيير الاتجاه بسرعة للوصول إلى الريشة في الوقت المناسب والمحافظة على دقة الأداء.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

أما القوة الانفجارية للرجلين فقد حققت معامل ارتباط بلغ (R = 0.520) عند مستوى دلالة (Sig = 0.001)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباط معنوية مع أداء الضربة الأمامية. ويعزى ذلك إلى أهمية القوة الانفجارية في سرعة الانطلاق والقفز والوصول إلى الريشة في المواقف المختلفة أثناء اللعب.كما أظهرت القوة الانفجارية للذراعين ارتباطاً معنوياً بأداء الضربة الأمامية، إذ بلغ معامل الارتباط (R = 0.456) عند مستوى دلالة (Sig = 0.001)، وهو ما يؤكد دور القوة العضلية للذراعين في زيادة سرعة المضرب وتحسين قوة الضربة ودقتها.

وأظهرت نتائج التوافق بين العين والرجلين وجود علاقة ارتباط معنوية مع الأداء، إذ بلغ معامل الارتباط (R = 0.458)، وهو ما يعكس أهمية التوافق الحركي في تحركات اللاعب داخل الملعب، وقدرته على الوصول إلى المكان المناسب قبل تنفيذ الضربة.

أما التوافق بين العين واليد فقد بلغ معامل الارتباط (R = 0.323) عند مستوى دلالة (Sig = 0.001)، وهو ارتباط معنوي، ويشير إلى أهمية التوافق في توجيه المضرب نحو الريشة بدقة وتحقيق الأداء المهاري المطلوب.

وفيما يخص سرعة الاستجابة فقد بلغ معامل الارتباط (R = 0.359) عند مستوى دلالة (Sig = 0.002)، مما يدل على وجود علاقة معنوية بين سرعة الاستجابة وأداء الضربة الأمامية، إذ إن سرعة الاستجابة تساعد اللاعب على اتخاذ القرار الحركي المناسب في أقل زمن ممكن.

أما المرونة فلم تظهر علاقة ارتباط معنوية، إذ بلغ معامل الارتباط (R = 0.037) عند مستوى دلالة (Sig = 0.390)، وهو مستوى أعلى من (0.05)، مما يدل على أن المرونة لم تكن من العوامل المؤثرة في أداء الضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث.

2-4 مناقشة النتائج في ضوء أهداف البحث:

تشير نتائج الدراسة إلى أن القدرات البدنية تختلف في درجة تأثيرها في أداء مهارة الضربة الأمامية، إذ احتلت الرشاقة المرتبة الأولى من حيث قوة الارتباط، تلتها القوة الانفجارية للرجلين، ثم القوة الانفجارية للذراعين، ثم التوافق بين العين والرجلين، فالتوافق بين العين واليد، ثم سرعة الاستجابة.ويعزو الباحث ذلك إلى أن مهارة الضربة الأمامية تعتمد على سرعة التحرك داخل الملعب، والقدرة على تغيير الاتجاه، والوصول إلى الريشة في الوقت المناسب، فضلاً عن إنتاج قوة مناسبة أثناء ضرب الريشة، وهي متطلبات ترتبط مباشرة بالرشاقة والقوة الانفجارية.

كما يرى الباحث أن التوافق الحركي يسهم في تحسين دقة الأداء، إذ يساعد اللاعب على تنسيق حركات الذراعين والرجلين مع الرؤية البصرية أثناء تنفيذ الضربة.

أما عدم ظهور علاقة معنوية للمرونة، فقد يعود إلى أن مهارة الضربة الأمامية تعتمد بدرجة أكبر على سرعة الأداء والتوافق والقوة الانفجارية، بينما يكون تأثير المرونة أقل لدى اللاعبين الذين يمتلكون مدى حركياً مناسباً أصلاً.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات في مجال التدريب الرياضي، والتي أكدت أن الرشاقة والقوة الانفجارية والتوافق تعد من أهم المتطلبات البدنية المؤثرة في الأداء المهاري في لعبة الريشة الطائرة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات

1. توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الضربة الأمامية لدى لاعبي الريشة الطائرة.
2. تعد الرشاقة أكثر القدرات البدنية مساهمة في أداء مهارة الضربة الأمامية، إذ حققت أعلى معامل ارتباط ونسبة مساهمة.
3. أسهمت القوة الانفجارية للرجلين والذراعين بصورة معنوية في تحسين أداء مهارة الضربة الأمامية.
4. كان للتوافق بين العين واليد، والتوافق بين العين والرجلين، وسرعة الاستجابة دور معنوي في رفع مستوى أداء مهارة الضربة الأمامية.
5. لم تظهر المرونة علاقة ارتباط أو نسبة مساهمة معنوية في أداء مهارة الضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث.

5-2- التوصيات:

1. الاهتمام بتطوير الرشاقة ضمن البرامج التدريبية للاعبي الريشة الطائرة، لكونها أكثر القدرات البدنية تأثيرًا في أداء الضربة الأمامية.
2. التركيز على تنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين من خلال استخدام تدريبات متخصصة ضمن الوحدات التدريبية.
3. اعتماد تدريبات التوافق بين العين واليد، والتوافق بين العين والرجلين، وسرعة الاستجابة لتحسين مستوى الأداء المهاري.
4. اعتماد الاختبارات البدنية المستخدمة في هذا البحث لتقويم لاعبي الريشة الطائرة ومتابعة تطور مستواهم البدني والمهاري.
5. إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية أخرى، وعلى مهارات أساسية أخرى في لعبة الريشة الطائرة، للتحقق من نسبة مساهمة القدرات البدنية في تلك المهارات.

المصادر

- وليد وعد الله وسبهان محمود ؛العاب كرة المضرب،الموصل،دار ابن الاثير للطباعة والنشر، 2009ص194
- مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار؛الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب، بيروت،دار الكتب العالمية،2013.ص73
- أمين أنور الخولي؛الريشة الطائرة ،ط1، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة 986،ص163.
- معين محمد طه الخلف؛تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2001،ص37.
- مهند حسين واحمد ابراهيم : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 ص340 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.210-227

- الين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط2 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2002. ص256

- طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب ، القوة –القدرة-تحمل القوة-المرونة. القاهرة : مركز الكتاب للنشر،1997.ص245

- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، (عمان ، دار دجلة ، 2009)، ص40.

- مثال ناجي فالح الشبلي : تصميم وتقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب المدارس الثانوية في بغداد وبأعمار (13- 18) سنة ، (اطروحة دكتورا) ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2010 .

− statutes . An offical publication of the IBF : 2003.2004.p.81

− Upper Body Explosive Test – Athlead

The Contribution of Physical Abilities to the Performance of the Forehand Clear Shot in Badminton

Ahmed Khudir Abbas **Asst. Prof. Dr. Mohammed Ali Jalal**
Al-Mustansiriya University – College of Basic Education
ahmedkhudir333@gmail.com moajalal@gmail.com

Abstract

This study aimed to identify the contribution of selected physical abilities to the performance of the forehand stroke among badminton players under 17 and under 19 years of age at Al-Athori Club.

The researcher used the descriptive correlational method. The sample consisted of (60) badminton players.The physical abilities included agility, flexibility, explosive strength of the arms and legs, reaction speed, eye-hand coordination and eye-leg coordination.The results indicated significant correlations between most physical abilities and forehand performance. Agility recorded the highest contribution, followed by explosive leg strength and explosive arm strength, while flexibility showed no significant relationship.The study recommends focusing on agility and explosive strength in badminton training programs.

Keywords: Physical abilities, Forehand stroke, Badminton, Contribution percentage.