

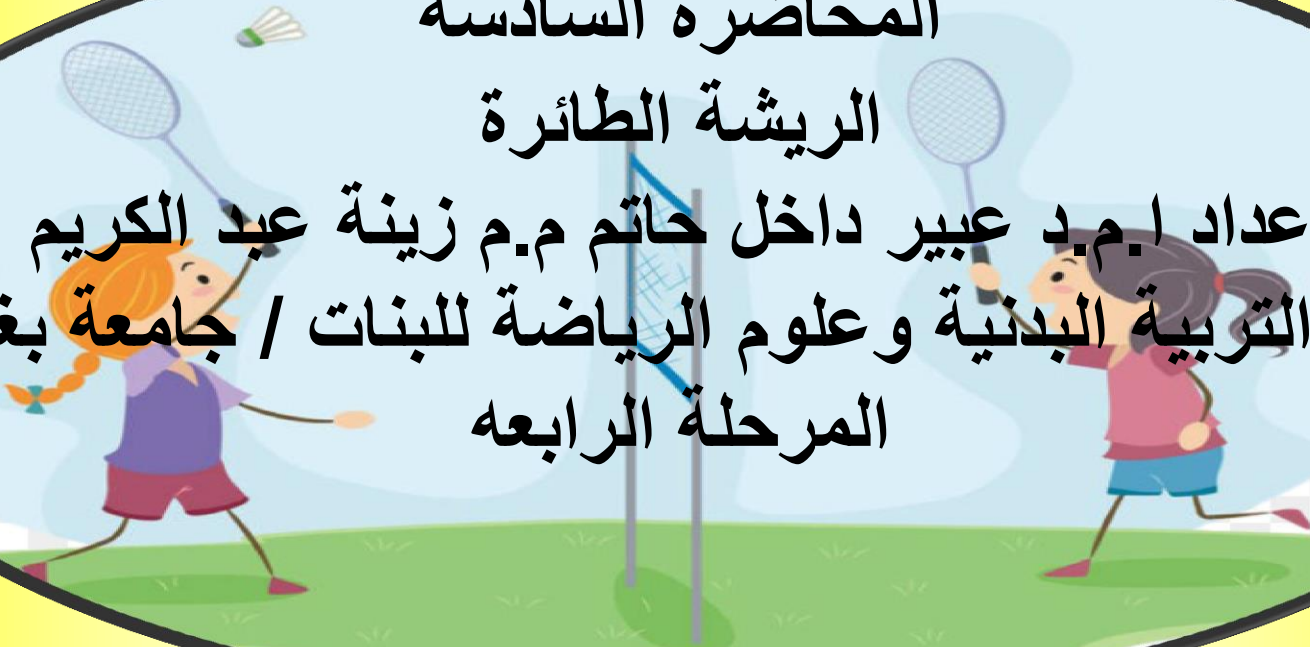
# الفصل الرابع

## النهج الخططي في الريشة الطائرة

المحاضرة السادسة

الريشة الطائرة

إعداد ا.م.د. عبير داخل حاتم م.م. زينة عيد الكريم  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد  
المرحلة الرابعة



# النهج الخططي

- تحتل استراتيجيات اللعب ( النهج الخططي ) مكانه هامة في سبيل احراز الفوز في الريشة الطائرة ، وهناك تنوع في طرق وخطط اللعب ، لان مساحة الملعب الصغيرة بالنسبة لبقية الألعاب الكبيرة خاصة بالنسبة للتنس من اسرة العاب المضرب ، فان النهج الخططي سوف يدهش المشاهد حتى ولو على المستوى المتوسط ، ذلك لقدرة اللاعب على الدفاع عن اربع زوايا مختلفة الاتجاهات للملعب مع القدرة على التقدم للامام بعد ان كان متقهقرا خلفا وبمنتهى السرعة فضلا عن الدقة ، مامعناه ان يستغل اللاعب نقاط ضعف المنافس او يخلق نقاط ضعف له يستغل لاحراز نقاط

## المبحث الاول/ النهج الخططي

تنقسم استراتيجيات اللعب (الخطط) الى وضعين او حالتين اساسيتين هما:

- الهجوم: وهو الوضع الاساسي في اللعب
- الدفاع: ويجب ان يكون هو الوضع الاستثنائي في اللعب (قدر الامكان) ومن خلال هذين الوضعين (الهجوم والدفاع) وبالمزاوجة بينهما وبين مبدا استغلال او خلق نقاط الضعف للمنافس يمكن ان تتضح المسارات الخططية للعبة.

# اولاً/ النهج الخططي في اللعب الفردي

## مبدأ الخداع:

هناك مبدآن يمكن اللاعب ان يسلكهما وهما:

- وينصح كل من (بول،سو) في هذا الصدد بالخداع المبني على التعود بمعنى تعويد المهاجم على انماط ثابتة من الردود او الضربات لعدد من المرات ثلاث او اربع مرات ثم مفاجاته بضربة مغايرة تماما في مواصفاتها عما كان يؤدي من قبل ومثال ذلك يمكن تعويد المنافس على ثلاث ضربات طويلة (تخليص هجومي) مما يجعل المنافس يترك قاعدته متهجما للخلف للرد على هذه الضربات الطويلة ثم يفاجا بتسقيطه امامية بجوار الشبكة ويستحسن ان تتجه الريشة الى عكس اتجاه مكان اللاعب فاذا كان اللعب في اليمين خلفاً يتم التسقيط في اليسار اماما والعكس بالعكس وهناك خداع يتم من خلال اللعب وذلك بتعويد اللاعب على ايقاع بطئ من الضربات والتي سيرد عليها المنافس بضربات بالايقاع نفسه وفي هذه الحالة يمكن الهجوم عليه بضربة ساحقة مباغته وسريعة جدا.

# مبدأ الهجوم خير وسيلة للدفاع:

• وهو مبدأ هام يجب ان يأخذه اللاعب المبتدئ في الاعتبار بمعنى ان ينوي الهجوم عند وجود اختيارات او بدائل تتراوح ما بين (الرد بالدفاع او الرد بالهجوم) فاذا هاجم اللاعب فان عليه ان يعطي الهجوم حقه وذلك بأن يكسب ضرباته كافة المواصفات الحركية التي من شأنها ان تجعل الضربات اكثر فعالية كما أن عليه اختيار المكان الملائم لسقوط الريشة في ملعب المنافس فلا مكان للضربات العشوائية في الريشة الطائرة فلقد شبهها احد خبراء اللعبة بالشطرنج ففيها تقدير وحساب كاملين لتحريك اللاعبين لاكثر من مرحلة كما ان على اللاعب المهاجم ان يرسل ضربات الى زوايا الاربع الرئيسية ما عدا المركز او الوسط وبالنسبة للمبتدئ البدء بالارسال المرتفع لحدود الملعب الخلفية للمنافس كبداية مناسبة للعب الهجوم.

## ثانياً/ النهج الخططي في اللعب الزوجي

ان المبدأ الاساس في النهج الخططي في اللعب الزوجي هو الهجوم ولا ينبغي ان يتحول اللعب الى دفاع الا في حالة وجود مشاكل في الفريق وهذا النهج يتطلب جهداً اكبر من حيث التكتيك جهداً اقل من حيث الجهد البدني ذلك لان الجهد البدني موزع على اللاعبين في مقدورهما تغطية الملعب بطريقة اسهل عما اذا كان اللاعب بمفرده في اللعب الفردي، وبدراسة معطيات الملعب الزوجي نجد ان عرضه وطوله اقل اذا ما قورن بالملعب الفردي. وللمبتدئين تعد اسهل طريقة لبدء الهجوم هو الارسال المنخفض وبخاصة اذا اجاد المرسل من وضع الريشة في الاماكن الصعبة بالنسبة للمستقبل.

• ومن حيث النهج الخططي يتم الهجوم المبدئي بالضرب الساحق وبالضربات المسقطة مع استخدام الخداع في الرد والتخلص اذا كان المنافس متوقعا للضرب الساحق مع ملاحظة ان بعض المنافسين يعمدون الى الهجوم المبكر من خلال الارسال القصير السريع او بدفعه الى احد خطوط الجانب او بأستعمال احدى ضربات الشبكة التي تجبر اللاعب على التقدم اماماً وترك قاعدته. وفي الدفاع الزوجي يكاد يتجاوز الزميلان ومن واجبهما رد الضربات الساحقة مرة أخرى لملاعب المنافسين ولكن ليس عن طريق رفعها الى منتصف الملعب او حتى بجوار الشبكة والتي سرعان ما يتلقاها لاعب الشبكة المنافس مرجعا اياها بضربة حاسمة وسريعة ولذلك ينبغي ان ترفع الريشة بقوس عال وبسرعة الى الخلف فربما اجبر ذلك لاعب الشبكة التقهقر خلفا ويتخلي عن قاعدته كما ان ذلك يتيح قدرا مناسباً من الوقت للتدبير للهجمة التالية وتذكر انك يجب ان تكون مصدر تهديد مستمر لمنافسيك .

# الريشة الطائرة تنمي اللياقة البدنية

• تعد رياضة الريشة الطائرة رياضة شعبية في الدول الأوروبية والآسيوية كإنجلترا، والسويد، والدنمارك، وإندونيسيا، والصين. وتنتمي أكثر من قرابة 130 دولة إلى الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. وأصبحت الريشة رياضة أولمبية عندما تم تقديمها لأول مرة في دورة ألعاب برشلونة عام 1992، وقد شاهد ظهور لعبة الريشة للمرة الأولى في الألعاب الأولمبية أكثر من مليار شخص على التلفاز.

أن رياضة الريشة من أفضل النشاطات الرياضية التي تنمي اللياقة البدنية، وتحتاج اللعبة على مستوى المنافسات المتقدمة إلى اندفاع سريع وكثير من الجري والقفز بالإضافة إلى ردود فعل سريعة وتناسق جيد في الحركات بين العين واليد. وتتطلب (الريشة) من المضرب بسرعة تصل إلى (180 ميل بالساعة) (288 كيلومتر) في مباريات ذات مستوى عالٍ. وبهذه السرعة، يبدو أسرع إرسال في التنس أو في كرة البيسبول كأنه يسير بالحركة البطيئة بالنسبة لهذه الضربة، ويجري لاعب الريشة مسافة أكثر من ميل (1,6 كم) خلال "مباراة" واحدة.



• في مباراة اعتيادية تستغرق 45 دقيقة يقوم اللاعب بإجراء أكثر من 300 حركة لتغيير الاتجاه بمقدار 90 درجة أو أكثر. وفي مباراة واحدة فقط، يمكن للاعب بكل سهولة أن يضرب مئات الضربات بسرعة تبلغ ضعف أسرع ضربات التنس أو البيسبول، ومن هذه الضربات هناك أكثر من 100 ضربة تستخدم تأرجح الذراع بأكمله، وهذا العدد أكثر بكثير من ضربات البيسبول على مستوى المحترفين.

أما مباريات الزوجي فهي أسرع وضربات أقوى مقارنة مع مباريات الفردي ففي مباراة الزوجي قد تكون هناك 15 ضربة في غضون 20 ثانية فقط. ويعني ذلك أنه خلال لعبة واحدة عادية تستغرق 45 دقيقة سيكون مجموع الضربات 2025 ضربة أي أكثر من 1000 ضربة لكل لاعب، ولو افترضنا أن 50 بالمائة من هذه الضربات ستكون ضربات ساحقة، فإن كل لاعب سيكون قد ضرب الريشة أكثر من 500 ضربة بسرعة كل واحدة منها أكثر من 180 ميل بالساعة (288 كيلومتر بالساعة) في نهاية اللعبة