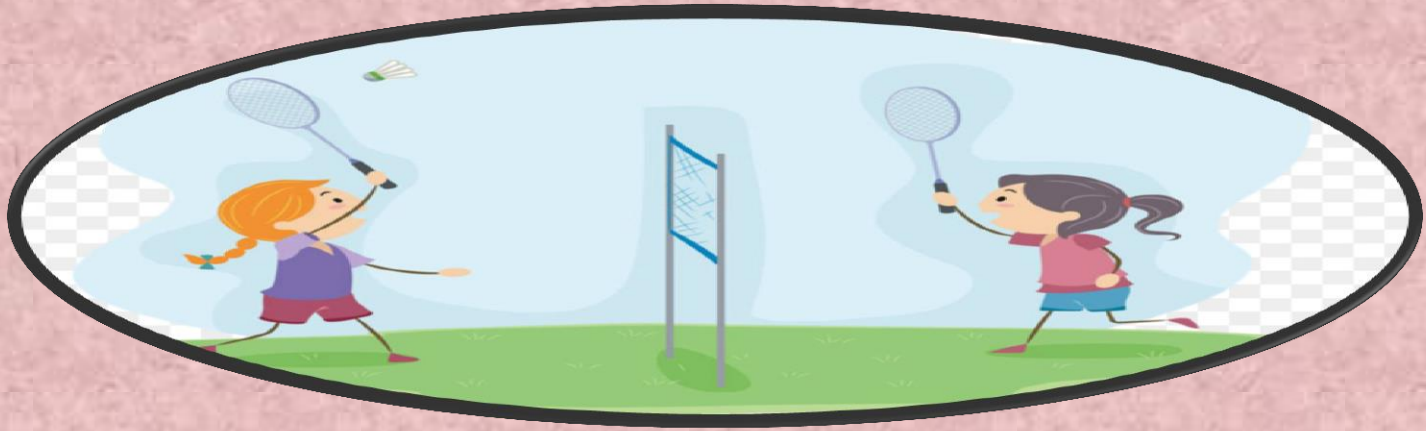


# المحاضرة الأولى الريشة الطائرة

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



# تاريخ لعبة الريشة الطائرة

- ان اللعبة في الاصل القديم لها قد مورست في الشرق الاقصى قديماً وفي الصين بالتحديد منذ الفي سنة. هناك اكثر من قصة تروى عن نشأة الريشة الطائرة (البادمنتون) ويزعم بعض المؤرخين ان الاصل الثقافي القديم غير محدد بدقة وان كان هناك من يؤكد منهم
- تأسيس الاتحاد الدولي للبادمنتون
- تبوات اللعبة مكانتها على المستوى الدولي في لندن عام 1934م فقد تم الاعتراف بها عالميا بعد جهود مضنية وطويلة من الاتحاد الدولي للبادمنتون منذ انشائه عام 1893م في ساوثسي ولقد احكمت قواعد الاتحاد الدولي ولوائحه حول الاحتراف في اللعبة وسرعان ما انضمت الهند الى الاتحاد الدولي للعبة عام 1935م واستراليا عام 1936م والملايو عام 1937م والولايات المتحدة الامريكية عام 1938 ثم اخذ عدد من الدول الاعضاء في الاتحاد الدولي يتزايد حتى وصل عام 1958م الى اربعة وثلاثين تنظيماً على مستوى العالم فضلا عن سبعة اعضاء مشاركين مؤقتاً وبذلك اكتمل تشكيل الاتحاد الدولي للبادومنتون.

# مميزات لعبة الريشة

- تعد لعبة الريشة الطائرة نموذجاً للرياضة المناسبة للجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو الحالة الاجتماعية بل وحتى مستوى اللياقة البدنية للفرد ولأنها ليست بصعوبة بعض الألعاب الأخرى فضلاً عن رخص ادواتها وضيق مساحة الملعب فإن هذه المميزات تدفع بالريشة الطائرة إلى المصاف الأول للرياضة للرياضيات الترويحية فمن السهل شراء مضرب الريشة الطائرة وكذلك الريشة .

## اهداف لعبة الريشة الطائرة

- تنمية القدرات العقلية باعتبار الريشة الطائرة احدى الالعاب التي تستخدم النهج الخططي.
- تنمية السمات الارادية كالثقة بالنفس والتعود على المثابرة والكفاح والتنافس الجاد الشريف.
- تنمية اللياقة البدنية من خلال الحركة المستمرة التي تعمل خلالها مجموعة من العضلات الكبيرة والصغيرة فهي تكسبه (الرشاقة والمرونة والقوة والسرعة والمطاولة).
- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة من خلال المسابقات الزوجية كالتعاون والتفاهم واحترام جهود الاخرين وتقديرهم
- الشعور بالمتعة عند مزاولتها وذلك من خلال متابعتهم بالنظر الى الريشة وهي في الهواء
- قضاء وقت الفراغ في فعالية مفيدة وبرئية.

# ادوات لعبة الريشة الطائرة

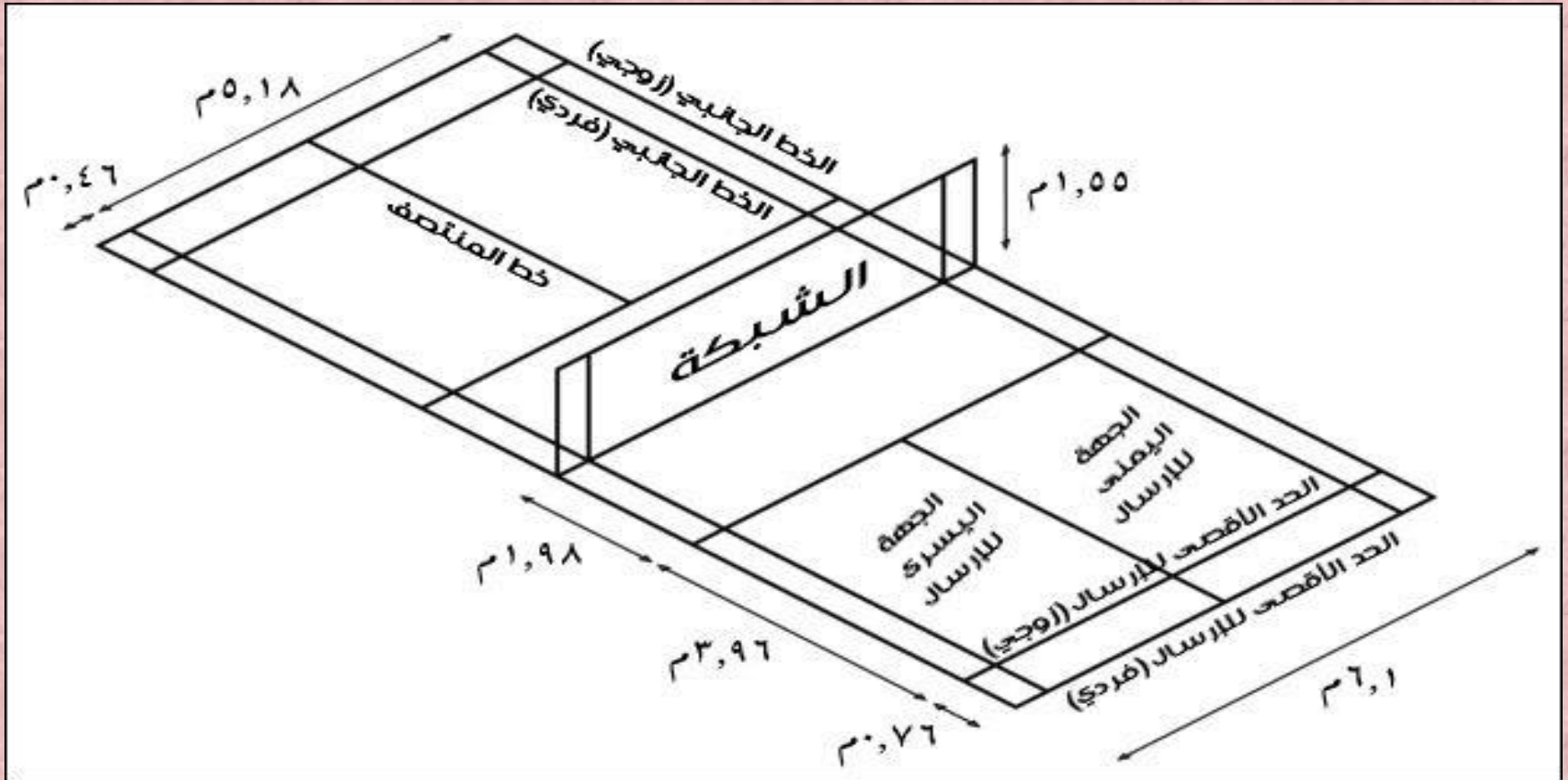
## اولا : الملعب

• يعد ملعب الريشة الطائرة في واقع الامر ملعبين في ملعب واحد فالشبكة من حيث المبدأ تقسم الملعب الي نصفين سواء الفردي ام الزوجي واطول الارسال المنخفض وهو اول خط يلي الشبكة ويوازيها على جانبي الملعب وهو خط مشترك بين الفردي والزوجي كما ان خط المنتصف مشترك في الفردي والزوجي وهو الخط العمودي على خط الارسال المنخفض

## قياسات ملعب الريشة

- 13.40م طول
- 5.18م عرض فردي +2.59م زوجي
- 7.67 عرض
- 1.55م ارتفاع شبكة
- 1.2 وسط

# ملعب ريشة طائرة



## ثانياً: المضرب

- اهم ما يميز مضارب كرة الريش هو خفة وزنها وهناك عدة انواع من المضارب يتراوح ما بين الجيد والردئ لذلك على اللاعب التأكد من جودة المضرب قبل شرائه .اما اهم صفات المضرب الجيد فهي سهولة قيادته في اليد ويتكون مضرب الريشة من الاجزاء الآتية:
- رأس المضرب
- اطار المضرب
- عنق المضرب
- خيوط الشبكة
- القبضة

# صورة مضرب الريشة الطائرة



## ثالثاً: الريشة

تعد الريشة الطائرة من اهم ادوات اللعب في البادمنتون وهي تقوم مقام الكرة في العاب المضرب عموماً ولان اللعبة تقوم على مبادئ اساسية منها مسار حركة الريشة وسرعتها لذلك فان خصائص الريشة ومواصفاتها من الامور الهامة التي تحكم مسار اللعب وكفايته لذلك يجب اختيار اجود انواعها وتتكون الريشة من (14-16) ريشة مثبتة على قاعدة من الفلين بشكل محكم يتراوح بين (4.73-5.5) غرام وما زاد عن هذا الوزن تعد الريشة سريعة وما قل تعد الريشة بطيئة



# كرة الريشة الطائرة



## رابعاً : الشبكة

- شبكة تقسم الملعب الى نصفين متساويين ارتفاعها من الوسط 1,52م مشجوجة على حاملين ارتفاع كل منها 1,55م تصنع الشبكة من خيوط حمراء او سوداء اللون وفتحاتها لاتسمح للريشة باختراقها وطول كل فتحه يراوح بين 1,5-2سم اما طول الشبكة فيتراوح بين 5,18-6,10م كي تكون صالحة للعب الزوجي والفردي تحتوي الشبكة على شريط ابيض اللون من طرفها العلوي .

# صورة شبكة ريشة طائرة



# خامساً: الملابس

- عند اختيار الملابس يجب ان تراعى المواصفات الآتية:-
- ان تكون مصنوعة من مادة ناعمة مثل القطن
- ان تتيح الملابس حرية الحركة وسهولتها
- ان تمكن اللاعب من التنفس بيسر
- ان تمتص العرق في الجو الحار وتتيح التدفئة في الجو البارد
- ان تتيح المظهر الانيق النظيف الذي يزيد الثقة بالنفس ويعكس شخصية اللاعب
- تتكون ملابس اللاعب من
- القميص والسروال
- الجواريب
- الحذاء

# القميص والسروال

- يفضل ان يرتدي لاعب الريشة الطائرة القميص والسروال المناسبين المقاس فلا هي فضفاضة ولا هي ضيقة لتجنب اي تقيد للحركة لان لعبة الريشة الطائرة لعبة تتطلب حركات المد والطعن والثني والقانون لم يحدد لون الملابس ولكن يفضل اللون الابيض لان هذا اللون مريح للنظر ويمكن رؤية الاوساخ عليه بوضوح ويمكن تنظيفها بسهولة اما بالنسبة لنساء فيفضل ارتداء التنورة المحكمة من الوسط .

# الجوارب

- يفضل ارتداء النوع القطني من الجوارب الذي يمتص العرق بحيث يكون المقاس مناسباً ليعيق الدورة الدموية ويجب توفر أكثر من زوج من الجوارب حتى تتمكن اللاعب من ارتداء الجوارب النظيفة باستمرار.

## الحذاء:

- ان حركة القدمين في الريشة الطائرة قليلا ما تستخدم مسارات مستقيمة في الركض كما انها تتنوع ما بين طعن وتوقف وتغطية ثم تراجع او تقدم ، ان اختيار نوع الحذاء يكون خفيف بدون رقبة وبرباط قصير ويفضل ارتداء حذاء ذو خطوط عريضة بارزة حتى يساعد على التحرك بمرونة خلال حركات الثني .