

الفصل الثاني

المبادئ الأساسية في الريشة الطائرة

إعداد

ا.م.د. عبير داخل حاتم م.د. رغداء فؤاد

مرحلة رابعة : ألعاب مضرب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد

للعام الدراسي 2024-2025

بوابة الرياضة



المبحث الاول / المبادئ الاساسية اولاً/ مسك المضرب

تعد عملية مسك المضرب احدى المبادئ الاساسية في اية فعالية من فعاليات العاب المضرب ومن العناصر الهامة المؤثرة في قدرة اللاعب على التحكم بالضربات المختلفة التي تتضمنها فعالية الريشة الطائرة وبشكل عام يمكن القول ان هناك ثلاثة انواع من المسكات الاساسية في الريشة الطائرة وهي:

- المسكة الامامية
- المسكة الخلفية
- المسكة الرافعة



المسكة الامامية

- وهي مسكة تستخدم لاداء الضربات بالنسبة للكرات الاتية من على يمين اللاعب وهي احدى المسكات الاساسية للمضرب ويطلق عليها مسكة المصافحة واهم ما ينبغي مراعاته في هذه القبضة هو عدم القبض بطريقة متوترة على المضرب باعتبار ان وزنه خفيف ويمكن التحكم فيه بسهولة وهذه القبضة تشبه ايضا طريقة مسك المطرقة



(الشاكوش)

المسكة الخلفية

• وهي احدى المسكات الاساسية والتي تستخدم بشكل اساسي لاداء الضربات الخلفية فهي تستعمل لاداء الضربات للكرات الاتية نحو جسم اللاعب او في اتجاه يساره وفي هذه المسكة يقوم اللاعب بقتل المضرب الى الجهة اليمنى قليلا بحيث يكون اصبع الابهام الى الاعلى وباستقامة عضد المضرب والاصابع الاربعة ملتفة حول قبضة المضرب من الجهة اليمنى للقبضة ويساعد الابهام باستقامة عضد المضرب وملاصقا له على تقوية المسكة وعدم السماح للمضرب بالرجوع الى الخلف اثناء ضرب الريشة وبالتالي يؤدي الى تقوية المضرب.



ج/ المسكة الرافعة

وهي تستخدم فقط عند اللعب القريب من الشبكة ذلك؛
لأنها تقلل من قدرة الضرب وتحد من حركة الرسغ
ولذلك فهي لاتصلح للضربات التي تؤدي من خلف
الملعب لأنها ضعيفة وفي هذه المسكة يلاحظ الرقم (7)
على جانب المضرب بين السبابة والابهام بعد التقاط
المضرب من سطح الارض .



ثانياً/ استخدام الرسغ

إذا كان استخدام الرسغ في التنس بسيطاً وفي الاسكواش متوسطاً فهو في الريشة الطائرة يكون ذا أهمية كبيرة وذلك لاعتبارات تتعلق بوزن المضرب الخفيف وكذلك وزن الريشة الخفيف وحركاتها السريعة ولهذا فإن اكتساب المبتدئين لمهارة استخدام الرسغ من الأمور الأساسية في تحقيق دقة الضربات في المباريات وحسن توجيهها لملاعب المنافس واستخدام الرسغ من الحركات الصعبة في تعلمها لأنها في الواقع أكثر من حركة ربما تؤدي في الوقت نفسه فهناك ثني في الرسغ لأعلى مع دورانه في اتجاه عكس عقارب الساعة في حالة التمهيد للضربات الامامية ويؤدي العكس عند الاداء الاساسي للضربات الامامية فيثني الرسغ لأسفل ويلف باتجاه عقارب الساعة وربما كان العكس تماماً في حالة الضربات الخلفية.

ثالثا/ وقفة الاستعداد

ولكي يتمكن المبتدى من اجادة وقفة الاستعداد عليه اتباع الاتي:

يقف اللاعب مواجهها للشبكة في الوضع اماما اي ان الرجل عكس اليد الضاربة تكون اماما قليلا وانتشاء قليل بالركبتين ويلاحظ في هذا الوضع توزيع ثقل الجسم على اصابع الاقدام وهذا يدفع الجسم للامام قليلا مع مسك المضرب بدون تصلب رأسه للاعلى مع النظر الى المنافس بتركيز وثقة للضغط عليه وهناك ثلاث وقفات لوضع الاستعداد وهي :

- الوقوف والقدمان متوازيان والمسافة بينهما بعرض الكتفين .
 - الوقوف بالوضع اماما بحيث تكون الرجل اليمنى هي التي اماما .
- ويقدر خبراء اللعبة ان الوضع الثاني هو الافضل وان كان هناك راي يرى ان الوضع الذي يريح اللاعب هو الوضع الافضل .

رابعاً/ حركة القدمين

في الريشة الطائرة يوجد نوعان رئيسان من التحرك في الملعب:

• حركة جانبية غير متقاطعة:

الحركة الجانبية غير المتقاطعة فهي حركة بالرجلين في اتجاه معين يمينا او يسارا وهي تبدأ باداء خطوة بالرجل القريبة اولا من اتجاه الحركة يليها خطوة بالرجل الاخرى البعيدة وذلك بدون تقاطع بين الرجلين.

• حركة الجري:

ان حركة الجري العادي معروفة لنا جميعا وهي تستخدم اما للوصول بأسرع وقت الى الشبكة او الجري خلفاً (الرجوع) للوصول للكرات البعيدة ذات الاقواس المرتفعة المرسله للحدود الخلفية للملعب.