

المهارات الأساسية في الريشة الطائرة

إعداد

ا.م.د. عبير داخل حاتم م.م. زينة عبد الكريم

مرحلة رابعة : العاب مضرب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد



المهارات الاساسية في الريشة الطائرة

المبحث الاول/ الارسال

يعرف الارسال بأنه عملية وضع الريشة باللعب ويستلزم ضربات تحت مستوى الحزام وتفرض قوانين اللعبة بقاء جزء من اقدام اللاعب ملامسة للارض لحظة ضرب الريشة ومن شروط الارسال والتي تتضمن ما ياتي:

- يجب ان تضرب الريشة بمستوى اسفل وسط اللاعب
- يجب ان يؤدي الارسال قطريا
- يجب ان تضرب قاعدة الريشة وليس الريشة
- يجب ان يؤشر مضرب اللاعب الى الاسفل اثناء ضرب الريشة
- يجب ان تكون القدمان او جزء منهما ثابتا اثناء ضرب الريشة
- يجب ان يقف المرسل داخل منطقة الارسال الخاصة به وعدم لمس الخطوط بمنطقة الارسال
- تعد اول حركة لمضرب المرسل للامام بداية الارسال لايجب تأخير الارسال عندما يكون المستقبل مستعدا.
- وبشكل عام هناك نوعان من الارسال يمكن تأديته بكل الوجهين للمضرب هما:

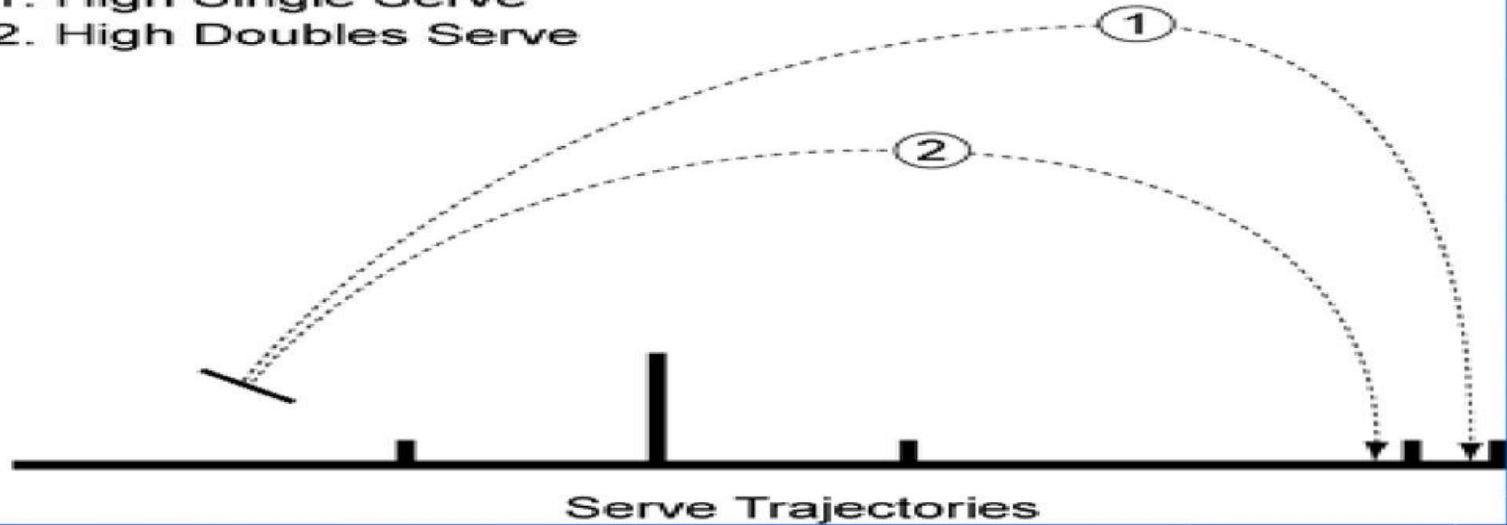
اولا/ الارسال العالي الطويل

- وينفذ في الغلب بالوجه الامامي للمضرب ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير الى اعلى واعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب المنافس واجباره على الرجوع للوراء واضعاف هجومه اذ يتخذ المرسل وضعية الارسال بوقوفه على بعد ثلاثة اقدام من خط الارسال الامامي وقريبا من خط الوسط ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل واطاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب) كما انها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير لتوقيت الضرب.

مراحل أداء الإرسال الطويل

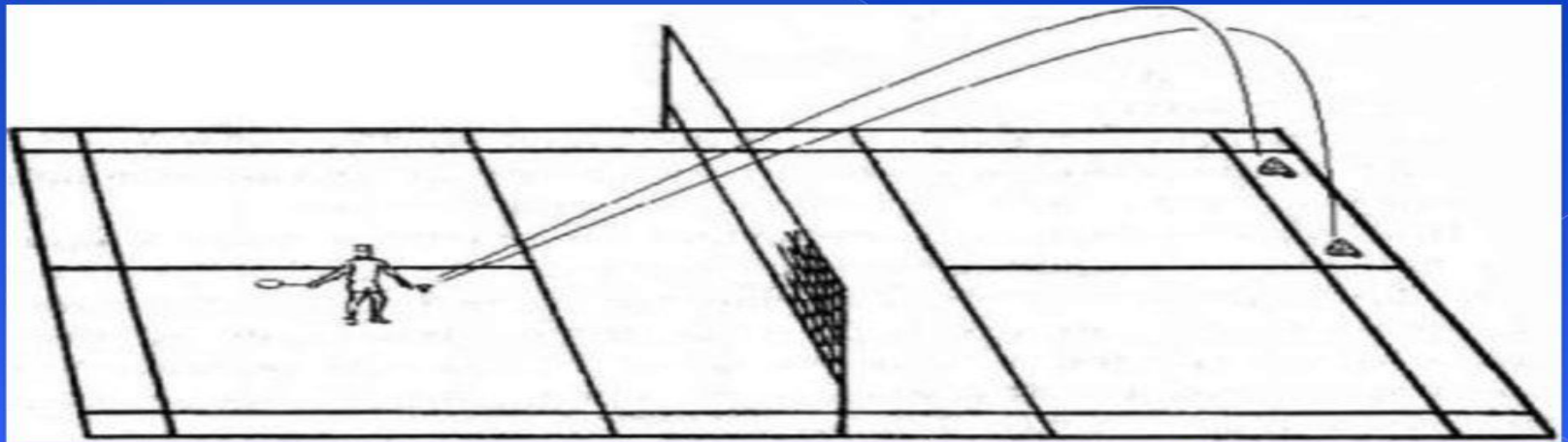
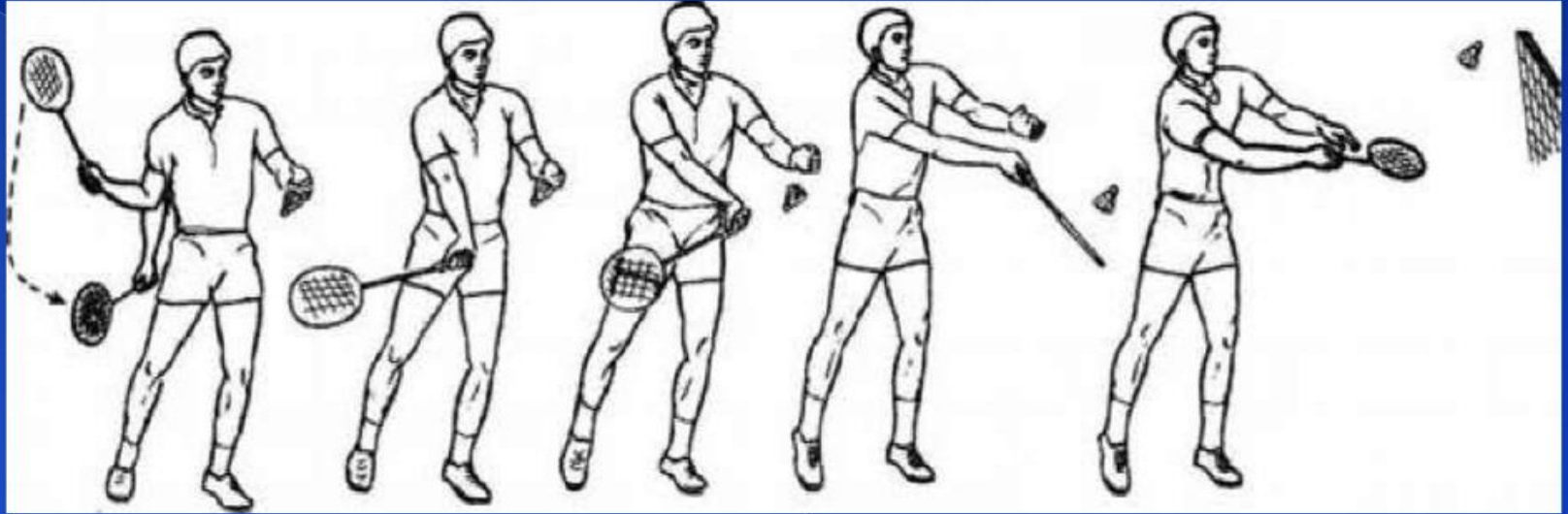
أ - الإرسال العالي الطويل : The Long light serve :

1. High Single Serve
2. High Doubles Serve



مراحل أداء الإرسال
أ - مرحلة الإعداد
ب - مرحلة الضرب
ج - مرحلة المتابعة

الإرسال الطويل



ثانياً/ الإرسال الواطئ القصير

- وهذا النوع من الإرسال يؤدي اما بالوجه الامامي للمضرب او الخلفي منه ويعد الاساس والاكثر استعمالا والافضل في السيطرة على الريشة وبشكل الإرسال الخلفي الاساس في اللعب الزوجي بهدف اجبار المنافس على رد الريشة الى الاعلى ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الامامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدما القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال او طأ ارتفاعا قدر الامكان ولتسقط الريشة في ساحة المنافس عند خط الإرسال الامامي وهذا الإرسال يعطي المنافس اقل من 20% من الوقت للتحرك

الإرسال القصير

ب - الإرسال القصير - The Short Low Serve :

