

الريشة الطائرة
م.م نورس محمود

المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة⁽¹⁾.
لقد إتفق أغلب المختصين بالريشة الطائرة على أن المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة تتمثل بالآتي :

- **الإرسال Serve** : يشكل المفتاح الأول لبداية اللعب.

وبشكل عام هنالك نوعان أساسيان للإرسال هما:

أ - الإرسال العالي الطويل: **The long light servs** .

ب - الإرسال القصير: **Low serve the short** .

- **الضربة الأمامية : Forehand shot** .

- **الضربة الخلفية : Back hand shot** .

- **ضربة الأبعاد : Clear shot** .

- **الضربة الساحقة: Shot smash** .

المهارات الأساسية :

- **الضربة الأمامية : Forehand shot** .

"هي الضربة التي تؤدي تجاه الريشة القادمة إلى الجهة اليمنى من جسم اللاعب , وتؤدي عن طريق استخدام اللاعب القبضة الأمامية . وهذه الضربات غالباً ما يفضلها اللاعبون الناشئون نظراً لسهولةها"⁽²⁾. وتعدُّ الضربة الأمامية الحجر الأساس في لعبة الريشة الطائرة، وإنَّ إتقان أدائها يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين. وتمر الضربة الأمامية بالمراحل الآتية.

(1) كريم محمد الحكيم ، الريشة الطائرة بين الدراسة والتطبيق ، دار الوفاء لنديا الطباعة

والنشر، ط1، الاسكندرية، 2009، ص174.

(2) كريم محمد الحكيم ،المصدر السابق، ص174.

وضع الاستعداد:

لكي يقوم اللاعب بالضربة الأمامية بشكل الصحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزعاً بالتساوي على كعبي القدمين. ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال الريشة من الخصم . وتكون الركبتان منثنيتين والمضرب للأمام والمؤشر تجاه لاعب الخصم.



- المرجحة الخلفية :

ريثما يرى اللاعب الريشة تتجه باتجاه الضربة الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف ، وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الريشة ، وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة وتقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة . أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تنثنى قليلاً من مفصل المرفق⁽¹⁾ .

(1) ظافر هاشم الكاظمي، الإعداد الفني والخططي بالتنس ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ط2،

المرجحة الأمامية :

يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن مع سحب الاصبع الكبير للقدم ثم القيام بحركة المرجحة للأمام وباتجاه الريشة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الريشة بالمضرب⁽¹⁾.

- نهاية الحركة :

تستمر حركة المضرب بعد ضرب الريشة. إذ يتابع اللاعب تحريك المضرب للأمام حتى تتناسب مع المكان الذي يريد إيصال الريشة إليه. ومن ثم يتم دوران جسم اللاعب لمواجهة الشبكة ، ثم يرجع اللاعب سريعاً إلى وسط الملعب وأخذ وضع الاستعداد لمواجهة الضربة التالية من المنافس⁽²⁾.

(1) ظافر هاشم الكاظمي، المصدر السابق، 2000، ص56-57.

(2) كريم محمد الحكيم، مصدر سبق ذكره، 2009، ص195.

- الضربة الخلفية : Back hand shot .

- " هي الضربة التي تؤدي تجاه الريشة القادمة من الجهة عكس الذراع الضاربة ، ففي حالة اللاعب الأيمن تكن الضربة الخلفية هي الضربة التي تؤدي تجاه الريشة القادمة تجاه الجانب الأيسر (الذراع اليسرى) ، حيث يقوم اللاعب بالتالي:
- تحريك طريقة مسك المضرب من القبضة الأمامية إلى القبضة الخلفية.
 - تحريك الذراع الضاربة من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى متقاطعة مع الجسم" (1)



- الضربة الساحقة: Shot smash .

مهارة الضربة الساحقة هي إحدى أقوى الرميات بالريشة الطائرة تقريباً ولا يوجد طريقة لصد الهجوم إذا نفذ بطريقة جيدة. ويمكن أن ينفذ الهجوم بالقبضة الأمامية أو الخلفية . ينفذ الهجوم بقوة وسرعة متجهاً إلى ملعب الخصم . مما يصعب على الخصم ردها. وإنَّ أفضل مكان لتنفيذ الهجوم هو في وسط المضرب . وتستطيع أيضاً القفز والهجوم في نفس الوقت ؛ لتعطي الريشة زاوية حادة (1) .



(1) خلود مانع الزبيدي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار دجلة ، المملكة الأردنية الهاشمية، 2008، ص126.