

الفصل الثاني :

المبحث الأول :المبادئ الأساسية في الريشة الطائرة :

أولاً :مسك المضرب:

تعد عملية مسك المضرب إحدى المبادئ الأساسية في أية فعالية من فعاليات ألعاب المضرب ، ومن العناصر الهامة المؤثرة في قدرة اللاعب في التحكم في الضربات المختلفة التي تتضمنها فعالية الريشة الطائرة وبشكل عام لا ينبغي أن تتصلب يد اللاعب على قبضة معينة إلا في ضوء أداء مهارة بذاتها . ففي الريشة الطائرة كل ضربة لها ما يناسبها من قبضات المضرب ويعتمد اللاعب الخبير إلى لف المضرب في يده بسرعة كلما زادت خبرة اللاعب وهو يعتمد خلالها على التعرف الحس حركي لسطوح القبضة التي تعطي مؤشراً تساعد في قيادة المضرب (steering) .

وبشكل عام يمكن القول إن هناك ثلاثة أنواع من المسكات الأساسية في الريشة الطائرة

هي :

١ . المسكة الأمامية

٢ . المسكة الخلفية

٣ . المسكة الرافعة .

١ . المسكة الأمامية (Forehand Grip)

وهي مسكة تستخدم لأداء الضربات بالنسبة للكرات الآتية من على يمين اللاعب ، وهي إحدى أهم المسكات الأساسية للمضرب ، ويطلق عليها مسكة المصافحة (Shakehands G.) وأهم ما ينبغي مراعاته في هذه القبضة ، هو عدم القبض بطريقة متوترة على المضرب ، باعتبار أن وزنه خفيف ويمكن التحكم فيه بسهولة وهذه القبضة تشبه أيضاً طريقة مسك المطرقة (الشاكوش) ، ويلاحظ في هذه المسكة الرقم (٧) يظهر في المسافة بين الإبهام والسبابة بعد لف الأصابع

الأربعة من جهة اليمين والإبهام من جهة اليسار، وفي القبضة الأمامية يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض . انظر الشكل (٥٩)



الشكل (٥٩) يوضح المسكة الامامية بالريشة الطائرة

٢. المسكة الخلفية :

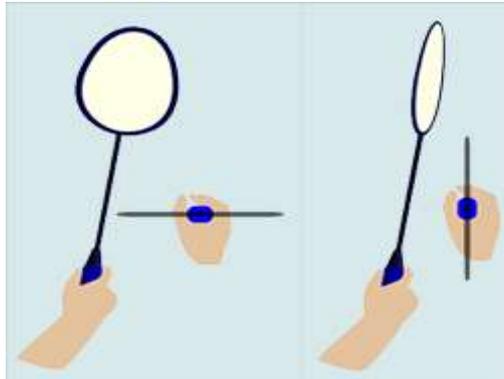
وهي إحدى المسكات الأساسية والتي تستخدم بشكل أساسي لأداء الضربات الخلفية ، فهي تستعمل لأداء الضربات للكرات الآتية نحو جسم اللاعب أو في اتجاه يساره ، وفي هذه المسكة يقوم اللاعب بقتل المضرب إلى الجهة اليمنى قليلاً بحيث يكون أصبع الإبهام إلى الأعلى وباستقامة عضد المضرب والأصابع الأربع ملتقة حول قبضة المضرب من الجهة اليمنى للقبضة ، يساعد الإبهام عندما يكون باستقامة عضد المضرب وملاصقاً له على تقوية المسكة وعدم السماح للمضرب بالرجوع إلى الخلف في أثناء ضرب الريشة وبالتالي يؤدي إلى تقوية الضربة . انظر الشكل (٦٠)



الشكل (٦٠) يوضح المسكة الخلفية بالريشة الطائرة

٣. المسكة الرافعة :

وهي تستخدم فقط عند اللعب القريب من الشبكة ، ذلك لأنها تقلل من قدرة الضرب وتحد من حركة الرسغ ، ولذلك فهي لا تصلح للضربات التي تؤدي من خلف الملعب ، لأنها ضعيفة وفي هذه المسكة يلاحظ الرقم (٧) على جانب المضرب بين السبابة والإبهام بعد التقاط المضرب من على سطح الأرض. انظر الشكل (٧٠)



الشكل (٧٠) يوضح المسكة الصحيحة والمسكة الخاطئة

٤. 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 فان 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 الأمامية ، ويؤدي العكس عند الأداء الأساسي للضربات الأمامية فيثني الرسغ لأسفل ويلف غالى اتجاه عقارب الساعة وربما كان العكس تماماً في حالة الضربات الخلفية .

ويقترح برونديل التدريب على استعمال في حركة الريشة الطائرة باستخدام البالونة المنفوخة وضربها من أعلى لأداء حركة ثني الرسغ لأسفل وضربها من أسفل لأداء حركة ثني الرسغ لأعلى . ويقترح أيضاً استخدام البالونة في الملعب وبدون مضرب انظر الشكل (٧١)



الشكل (٧١) يوضح كيفية تدبب حركة الرسغ باستخدام البالونة

ثانياً : وقفة الاستعداد (The Position Of Readnees):

وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة لها مواصفات خاصة ، فهي ليست أي وقفة ، إنما هي استعداد وترقب وتأهب على كافة المستويات السلوكية ، بدنياً ونفسياً وعقلياً ، وذلك لان السرعة العالية للريشة في بعض الأوقات وبطنها في البعض الآخر تتطلب تركيزاً عالياً وتأهباً لكافة الاحتمالات في اللعب ، وربما كان ذلك احد أسباب الاستمتاع بهذه اللعبة .

ولكي يتمكن المبتدئ من إجابة وقفة الاستعداد عليه إتباع الآتي :

يقف اللاعب مواجهاً للشبكة ، في الوضع أماماً أي أن الرجل عكس اليد الضاربة تكون أماماً قليلاً ، بحيث تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين ، وانثناء قليل بالركبتين ، ويلاحظ في هذا الوضع توزيع ثقل الجسم على أصابع الأقدام ، وهذا يدفع بثقل الجسم للأمام قليلاً مع مسك المضرب بدون تصلب ورأسه للأعلى ، مع النظر إلى المنافس بتركيز وثقة للضغط عليه .

وهناك ثلاث وقفات لوضع الاستعداد وهي : إما الوقوف والقدمان متوازيتان والمسافة بينهما بعرض الكتفين ، أو الوقوف بالوضع أماماً بحيث تكون الرجل اليمنى هي التي أماماً ، ويقدر خبراء اللعبة أن الوضع الثاني هو الأفضل وإن كان هناك رأي ير أن الوضع الذي يريح اللاعب هو الوضع الأفضل . انظر الشكل (٧٢)



الشكل (٧٢) يوضح وقفة الاستعداد

ثالثاً : حركة القدمين :

حركة القدمين (Foot work)

في الريشة الطائرة يوجد نوعان رئيسيان من التحرك في الملعب :

أ / حركة جانبية غير متقاطعة :

ب / حركة الجري .

إن حركة الجري العادي معروفة لنا جميعاً وهي تستخدم إما للوصول بأسرع وقت إلى الشبكة أو الجري خلفاً (الرجوع) للوصول للكرات البعيدة ذات الأقباس المرتفعة المرسلة للحدود لخلفية للملعب .

أما الحركة الجانبية غير المتقاطعة ، فهي حركة بالرجلين في اتجاه معين يميناً أو يساراً ، وهي تبدأ بأداء خطوة بالرجل القريبة أولاً من اتجاه الحركة ، يليها خطوة بالرجل الأخرى البعيدة وذلك بدون تقاطع بين الرجلين .

وتتم هذه العملية عن طريق نقل ثقل الجسم من رجل لأخرى بسرعة ، وهذا النوع من حركة القدمين يستخدم للتحرك لجهة الجانب أو للجانب وبميل للأمام أو للخلف بهدف الوصول إلى الريشة بأسرع ما يمكن من أي مكان في الملعب .

إن المحك في اختبار نوع الحركة هو سرعة الانتقال ، سواء أكان ذلك بالجري أو التحرك الجانبي أو بالطعن ، وهو كثيراً ما يستخدم مع ضربات الشبكة سواء المسقطة أو المقوسة لإنقاذ الموقف وتوفير الوقت ، وقد يكون الطعن مسبقاً بالجري أو بالتحرك الجانبي .

وينبغي الأخذ في الاعتبار أن الضربات المحكمة في الريشة الطائرة تؤدي في نهاية حركة الجري ، وليس في أثناءه ، لأن الضربات الدقيقة تحتاج إلى قدر كبير من الاتزان كما ينبغي أن يرجع اللاعب إلى قاعدته بأقصى سرعة فور أداء الضربات ، وقد لوحظ أن كثيراً من المبتدئين يستهويهم أن يروا نتائج ضرباتهم أو تأثيرها على المنافس ، فيقفون مشاهدين لها ، وينسون العودة إلى القاعدة ، الأمر الذي يؤثر سلباً على مواقفهم في اللعب .

المبحث الثاني: المهارات الأساسية في الريشة الطائرة

أولاً : الإرسال :

ويشكل المفتاح الأول لبداية اللعب ، وهي عملية وضع الريشة في اللعب في بداية كل تبادل للضربات ، بحيث ترسل إلى المكان الذي من الصعب على المنافس إرجاعه ، ويعرف الإرسال