

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 الأقواس المرتفعة المرسله 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 مسبوقاً 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 ضربتهم 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

بأنه عملية وضع الريشة باللعب ويستلزم ضربات تحت مستوى الحزام وتفرض قوانين اللعبة بقاء جزء من أقدام اللاعب ملامسة للأرض لحظة ضرب الريشة .

وتعد الريشة الطائرة من الألعاب التي من خلالها يمكن للاعب إحراز نقاط من ضربة الإرسال في حد ذاتها ، ولذلك يؤكد خبراء اللعبة على أهمية إتقان الإرسال بضرباته المختلفة ، كما تتميز ضربات الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للفرد من أن يتدرب عليها بمفرده .

: شروط الإرسال :

ولغرض التعرف على ضربة الإرسال ينبغي التعرف على قوانين أداء الإرسال الصحيح وهي

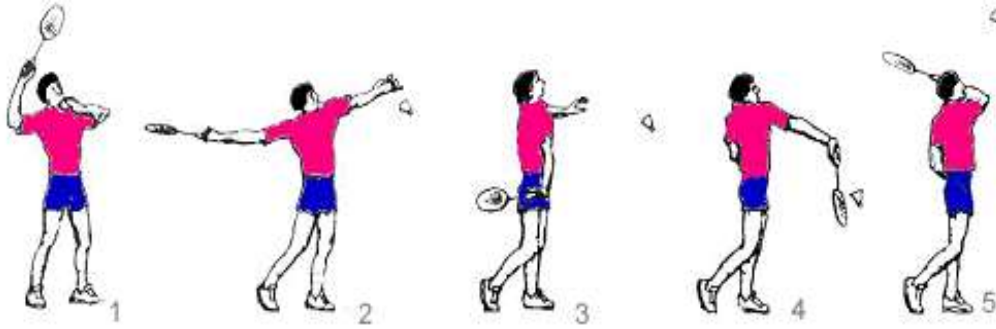
- ١- يجب أن تضرب الريشة بمستوى أسفل وسط اللاعب .
- ٢- يجب أن يؤدي الإرسال قطرياً .
- ٣- يجب أن تضرب قاعدة الريش وليس الريش .
- ٤- يجب أن يؤثر مضرب اللاعب إلى الأسفل أثناء ضرب الريشة .
- ٥- يجب أن تكون القدمين أو جزء منهما ثابتاً أثناء ضرب الريشة .
- ٦- يجب أن يقف المرسل داخل منطقة الإرسال الخاصة به وعدم لمس الخطوط الخاصة بمنطقة الإرسال .
- ٧- تعد أول حركة لمضرب المرسل للأمام بداية الإرسال . لا يجب تأخير الإرسال عندما يكون المستقبل مستعداً .

وبشكل عام هناك نوعين من الإرسال يمكن تأديتها بكلا الوجهين للمضرب هما :

أ / الإرسال العالي الطويل :

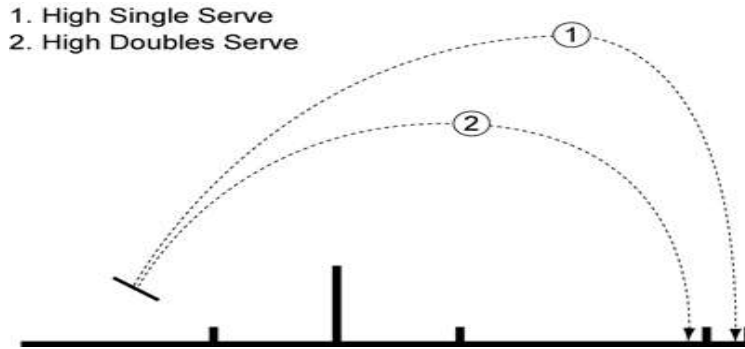
وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب المنافس وإجباره على الرجوع للوراء وإضعاف هجومه ، إذ يتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه على بعد ثلاث أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريباً من خط الوسط ، ويضرب الريشة لتطير بمسار عال وبقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة

اللعبة (مركز الملعب) كما أنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت الضرب. (الخولي، ١٩٩٤، ١١٨) انظر الشكل (٧٣) الذي يبين فيه المراحل لفنية لأداء الإرسال العالي الطويل



الشكل (٧٢) يوضح المراحل الفنية لأداء الإرسال العالي الطويل بالريشة الطائرة

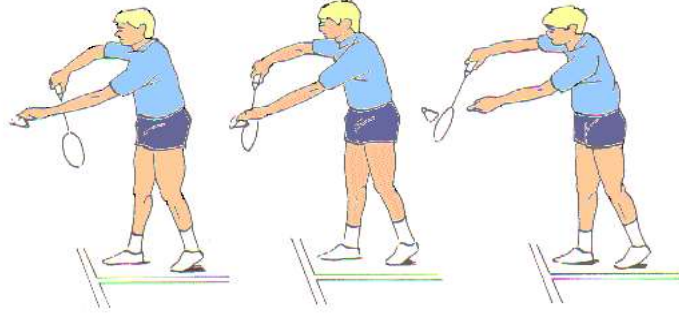
والشكل التالي (٧٣) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الإرسال العالي الطويل في اللعب الفردي والزوجي .



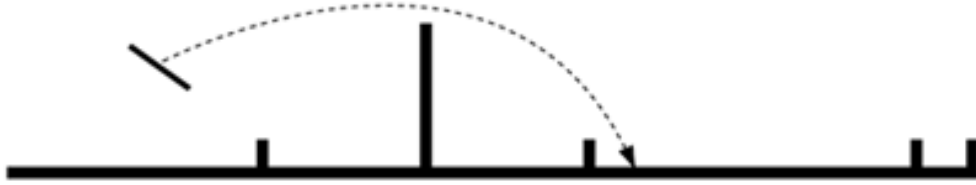
الشكل (٧٤) يوضح أداء الإرسال العالي الطويل

ب/ الإرسال الواطئ القصير :

وهذا النوع من الإرسال يؤدي أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه ، ويعد الأساس والأكثر استعمالاً والأفضل في السيطرة على الريشة ، ويشكل الإرسال الخلفي القصير الأساس في اللعب الزوجي بهدف إجبار المنافس لرد الريشة إلى الأعلى ، ويتخذ المرسل وضعية الإرسال بوقوفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريباً من الخط الوسطي مستخدماً القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا ، حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعاً قدر الإمكان ، ولتسقط الريشة في ساحة المنافس عند خط الإرسال الأمامي ، وهذا الإرسال يعطي المنافس اقل من ٢٠% من الوقت للتحرك والهجوم . انظر الشكل (٧٥) الذي يبين فيه المراحل لفنية لأداء الإرسال الواطئ القصير



الشكل (٧٥) يوضح المراحل الفنية لأداء الإرسال الواطئ القصير بالريشة لطائرة



والشكل التالي (٧٦) يوضح المسار الحركي للريشة الطائرة في أثناء أداء الإرسال الواطئ

القصير .



الشكل (٧٧) يوضح كيفية اداء الارسال الواطئ القصير

ثانياً: **الضربات الأمامية** : وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب (الوجه الأيسر) رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب ، ويمكن تقسيمها إلى :

١. **الضربات فوق الرأس الأمامية** :

أ . ضربة التخليص (الرد): (the clear)

ب . الضربة المسقطة الأمامية البطيئة (the forehand drop)

ج . الضربة الساحقة الأمامية (the forehand smash)

أ. **ضربة التخليص: (the clear)** :

ضربة التخليص أو الرد وهي من أنواع الضربات الدفاعية ، والتي كثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان ، حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع ، كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات في حالة تعتمد إرهاق المنافسين ، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط ، فضلاً عن إنها تستخدم في زوجي الرجال كفرصة (لالتقاط الأنفاس).