

# الريشة الطائرة

## 1- الضربة الأمامية:

وهي المهارة الأساسية لأي لعبة من ألعاب المضرب المختلفة ، وأكثرها استعمالاً في الملعب والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة ( مستقيمة ، متقاطعة ، منخفضة ، عالية ) . والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب كما في الشكل ادناه ردا على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب ( غير الأعسر ) ، ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية ، فعندما تكون منخفضة تكون ردا على ضربات الشبكة القادمة من الخصم ، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع او بالوضع الطبيعي للجسم فأنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب ، وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه الى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة الى ساحة الملعب الخلفية.

# يوضح قبضة اليد للضربة الامامية



## □ 2 - الضربة الخلفية :

□ وهي المهارات الأساسية لأي لعبة من ألعاب المضرب المختلفة أيضا ، وكما في الضربة الأمامية فهي تؤدي بطرائق وأشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة ( مستقيمة ، متقاطعة ، عالية ) ، ويجب التدريب على كل الضربات معا للأهمية المتساوية لها . وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب كما في الشكل ادناه ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الأغلب ( غير الأعسر ) ، ويكون هدفها كما ورد في الضربة الأمامية تماما .

# يوضح قبضة اليد للضربة الخلفية



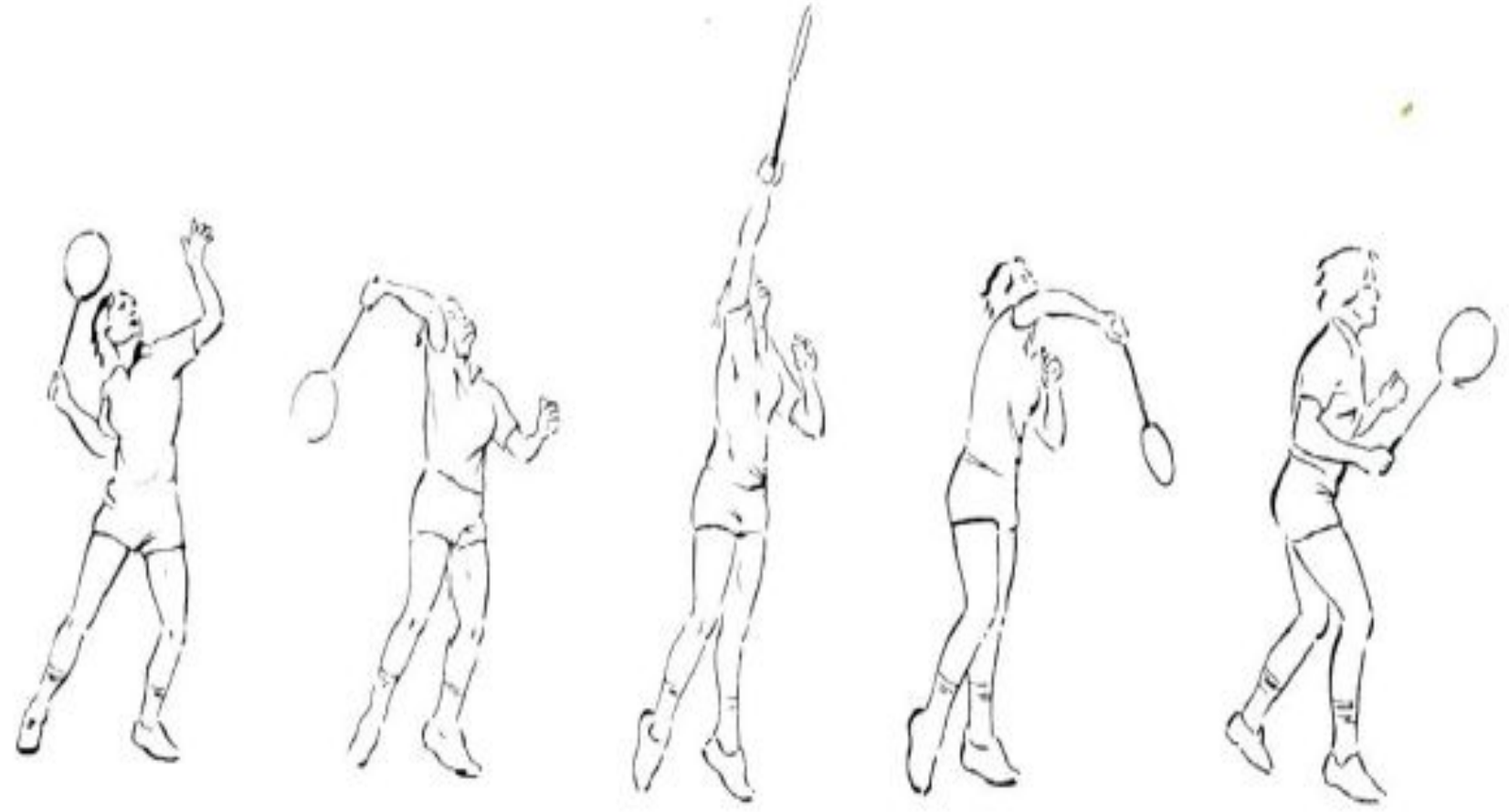
# □ أنواع الضربات الأمامية والخلفية :

## □ 1- ضربة الأبعاد :

□ وهي من أكثر الضربات استخداما في لعبة الريشة وتكون على شكلين:

□ أ- ضربة الإبعاد الأمامية : وهي الضربة من فوق الرأس من الضربات المؤثرة ، ويعد هذا النوع من الضربات الأساسية كثيرة الاستخدام وتؤدي ( بضرب الريشة عاليا باتجاه نهاية ساحة المنافس لتسقط بشكل عمودي قرب الخط الخلفي لتلزم المنافس بردها بضربه عالية غير مؤثره ، وتستخدم في اللعب الفردي أكثر منها في اللعب الزوجي وفيها تضرب الريشة من فوق الرأس ومن منطقة الملعب الخلفية إلى المنطقة الخلفية للملعب المنافس ، و أداء هذه الضربة يجبر المنافس على العودة إلى منطقة ملعبه الخلفية وعدم جعله يسيطر على مركز الملعب ويكون مراحل الأداء الفني كما في الشكل

# يوضح مراحل الاداء الفني لضربة الابعاد الامامية



## □ ب - ضربة الإبعاد الخلفية:-

□ هي مجموعة من الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ،فأن كان اللاعب أيمن فان الريشة الطائرة الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار . و تضرب الريشة فيها بعمق إلى الخط الخلفي لملاعب الخصم على شكل قوس كبير ، وكثيرا ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيدا عن القاعدة قدر الامكان واعادة اللاعب لتوازنه ، اذ يمكن تحويل الخصم من حالة الهجوم الى حالة الدفاع ،هذا الشكل ادناه يوضح المراحل الفنية لأداء ضربة الأبعاد الدفاعية.

# يوضح مراحل الاداء الفني لضربة الابعاد الخلفية



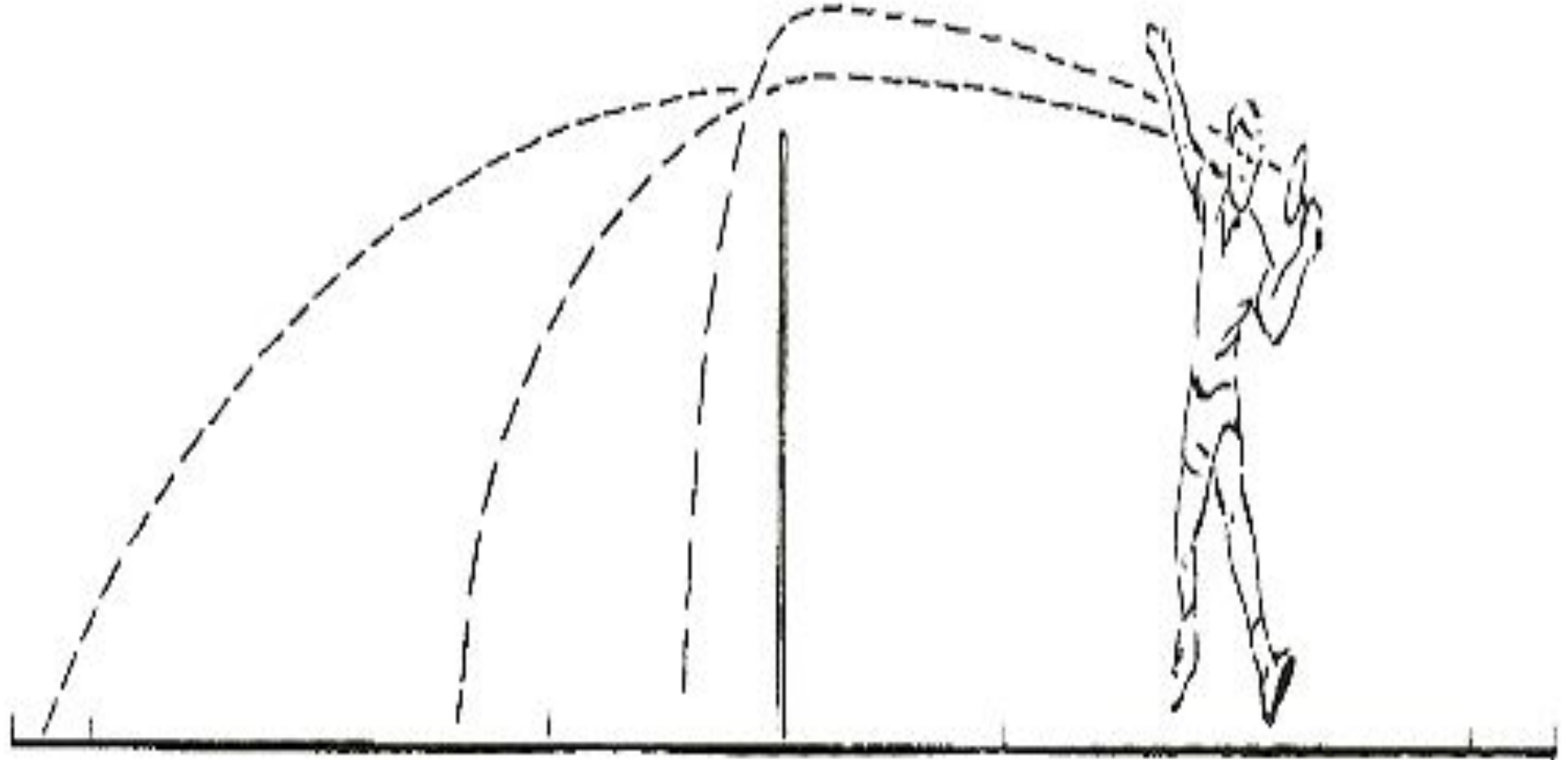
## □ 2- الضربة المدفوعة :

□ ويكون هذا النوع من ضربات على شكلين:

□ أ- الضربة المدفوعة الأمامية :

□ هو ضرب الريشة من منطقة الملعب الأمامية أو منتصف الملعب وبشكل أفقي (مستقيم أمامي أو قطري ) بمستوى الشبكة وبقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس والهدف منها كسب المبادرة في الهجوم، أو إجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى كما في شكل ادناه.

# يوضح الضربة المدفوعة الامامية



□ **ب -الضربة المدفوعة الخلفية :** هو ضرب الريشة (من الجهة المعاكسة لليد الضاربة ) من منطقة الملعب الأمامية أو منتصف الملعب وبشكل أفقي (مستقيم أمامي أو قطري ) بمستوى الشبكة وبقوة إلى منطقة منتصف الملعب أو المنطقة الخلفية لملاعب المنافس لكسب المبادرة في الهجوم، أو إجبار المنافس على رفع الريشة للأعلى.

### □ **3- الضربة المسقطة :**

□ تعتبر الضربة المسقطة من أهم الضربات التي تؤدي أمام الشبكة نظرا لان من الممكن الحصول على نقطة مباشرة وغالبا ما تستخدم عقب أداء ضربة الأبعاد حيث يكون اللاعب المنافس متأخر في نهاية الملعب ، وغالبا ما تؤدي الضربة المسقطة على جانبية الملعب حتى تبتعد الريشة قدر الإمكان عن متناول يد اللاعب المنافس، ويمكن استخدامها اللاعب بضربة الأمامية كما في الشكل ، ادناه

## يوضح الضربة المسقطة الامامية

