



الريشة الطائرة خطوات الى النجاح الجزء الثاني

تأليف

Tony Grice

ترجمة

د. عمر حسام الدين صلال

كلية الحلة الجامعة

2022

دار
الكتاب



ص / ٩١٨ صلال، عمر حسام الدين
الريشة الطائرة خطوات إلى النجاح / الجزء الثاني
ترجمة: د. عمر حسام الدين صلال

العراق / بابل: دار الفرات للثقافة والاعلام، ٢٠٢٢ م
ali.abas505@yahoo.com / 07707311570

ISBN: 978-9922-6677-8-9

م / و

٣٧٣٤ / ٢٠٢٢

المكتبة الوطنية / الفهرسة

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (٣٧٣٤) لسنة ٢٠٢٢ م



الريشة الطائرة خطوات إلى النجاح / الجزء الثاني

Tony Grice

ترجمة: د. عمر حسام الدين صلال

الطباعة: دار الفرات للثقافة والإعلام - العراق - بابل

بالاشتراك مع دار سما للطبع والنشر والتوزيع

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

Al-Furat House for Education and Information

Iraq - Babylon

المحتويات

ت	الخطوات	الموضوع	رقم الصفحة
1		تسلق الخطوات للنجاح في الريشة الطائرة	6
2		رياضة الريشة الطائرة	9
3	الاولى	التعامل مع المضرب وحركة القدمين الخطوة	21
4	الثانية	الارسال	45
5	الثالثة	الضربة الامامية والخلفية من فوق الرأس	76
6	الرابعة	ضربة الابعاد	95
7	الخامسة	الضربة المسقطة	114
8	السادسة	الضربة الساحقة	137
9	السابعة	الضربة المدفوعة	154
10	الثامنة	التكنيك المتقدم	172
11	التاسعة	التكتيكات والاستراتيجيات	214
12	العاشرة	اللعب الزوجي	143
13	الحادية عشر	التكيف	258
14		قائمة المصطلحات	292

تسلق الخطوات للنجاح في الريشة الطائرة

لقد كتبت هذا الكتاب لتحقيق عدة أهداف، أولاً لقد منحني الفرصة لوصف أسلوب في التدريس ولعب الريشة الطائرة وعرضه وتحليله. إنه كتاب للاعبين من جميع مستويات المهارة للصفوف المقدمة في المدارس الثانوية والكليات والنوادي والبرامج الترفيهية، وللأشخاص الذين يتعلمون العزف بمفردهم، إنها عملية خطوة بخطوة مصممة كدليل لتعليمك لعبة الريشة الطائرة.

هذا أيضاً كتاب للأشخاص الذين لعبوا بعض الريشة الطائرة من قبل، الريشة الطائرة: خطوات إلى النجاح، الإصدار الثاني، ستساعدك على اختبار لعبتك وإجراء التصحيحات حيثما تحتاج إليها، سيسمح لك التركيز على الأساسيات والاستراتيجية بتحليل ما تفعله في ملعب الريشة، سيكون هذا الكتاب مفيداً في تعلم مهارات جديدة وتقييم المهارات القديمة وتحسين ما تفعله بالفعل.

إذا كنت ترغب في الوصول إلى المستوى التالي، فيجب عليك القراءة وطرح الأسئلة والمراقبة وتقليد اللاعبين الأكثر خبرة والأهم من ذلك كله ممارسة الريشة الطائرة ولعبها، الريشة الطائرة: خطوات إلى النجاح الإصدار الثاني تقدم وصفاً للنجاح. العناصر الأخرى الوحيدة التي تحتاج إلى إضافتها هي موهبتك ورغبتك وشخصيتك، آمل أن تساعدك هذه العملية خطوة بخطوة في تحقيق أهدافك والاستمتاع أيضاً.

تسمح لك الخطوات الـ 11 في هذا الكتاب بالانتقال من المهارات الأساسية إلى المواقف الشبيهة باللعبة، يوجد أكثر من 100 تدريب في هذا الكتاب لمساعدتك على تحسين مهاراتك والممارسة بفعالية وتسجيل تقدمك. تتيح لك الطرائق المقترحة لزيادة صعوبة التدريبات أو تقليلها ضبط تقدمك ذاتياً بما يتناسب مع مستوى قدرتك، تحدد العثرات المشكلات النموذجية التي تمت مواجهتها من قبل اللاعبين الذين يتعلمون الريشة الطائرة ويقدمون اقتراحات لتصحيح تلك المشاكل يمكنك تطبيق أثناء المباراة.

تتبع الخطوات الإحدى عشرة تسلسلاً تعليمياً قمت بتطويره خلال مسيرتي المهنية الطويلة في اللعب والتعليم، كل خطوة تعدك للخطوة التالية وتقربك من أن تصبح أفضل لاعب بالريشة

الطائرة. تسبق مهارات التعامل مع المضرب وحركة القدمين تعلم الارسال وتتبعها الضربات العلوية للضربة الأمامية والخلفية، هذه المهارات الأساسية هي الاقتراحات إما أثناء التدريب أو التأخير للحصول على ضربات أكثر تعقيداً، مثل ضربة الابعاد والضربة المسقطة والساحقة والمدفوعة والضربات العلوية الأكثر تقدماً، مثل الضربات حول الرأس. الخطوة 9 فصل جديد عن استراتيجيات التسجيل، تناقش التغيير الرئيسي الأول في قواعد الريشة منذ أكثر من 150 عاماً. تركز الخطوتان 10 و 11 على النجاح في اللعب الثنائي والتكيف على التوالي.

أمل أن يروج هذا الكتاب لرياضة الريشة الطائرة إلى آفاق جديدة حول العالم. الريشة هي لعبة رائعة لجميع الأعمار، إنها حقاً رياضة مدى الحياة، إنها تمرين رائع وممتع للعب. باعتبارها رياضة أولمبية بالإضافة إلى كونها رياضة شائعة للغاية في جميع أنحاء العالم، تتمتع الريشة بمستقبل هائل.

استعد لتسلق السلم الذي سيقودك إلى أن تصبح لاعب تنس ريشة أكثر مهارة، لا يمكنك القفز إلى القمة، تصل إلى هناك عن طريق التسلق خطوة واحدة في كل مرة، كل خطوة من الخطوات الـ 11 التي ستتخذها هي انتقال سهل للخطوة السابقة، توفر الخطوات القليلة الأولى من الدرج الأساس لفهم المهارات والتقنيات الأساسية، كلما تقدمت ستتعلم العناصر التي تحتاجها من أجل تحقيق النجاح في ملعب الريشة الطائرة، سوف تتعلم الجمع بين إنتاج الضربات المناسبة وتكتيكات اللعبة أثناء اللعب لتبدأ في اتخاذ قرارات غريزية ودقيقة في مواقف اللعبة. عندما تقترب من أعلى الدرج سيصبح صعودك أسهل وستجد أنك طورت الثقة في قدرات الريشة لديك والتي ستضمن لك مزيداً من التحسن وتجعل لعب اللعبة أكثر متعة.

للاستعداد لتصبح متسلقاً جيداً تعرف على هذا القسم وقسم رياضة الريشة الطائرة للحصول على توجيه وفهم كيفية إعداد جلسات التدريب الخاصة بك حول الخطوات، اتبع نفس التسلسل في كل خطوة على الطريق:

1. اقرأ شرح ما تغطيه الخطوة ولماذا هذه الخطوة مهمة وكيفية تنفيذ أو أداء نقطة الخطوة والتي قد تكون مهارة أو مفهوماً أو تكتيكاً أساسياً أو مزيج من الثلاثة.

2. ادرس الأرقام لتتعلم بالضبط كيفية وضع جسمك لتنفيذ كل مهارة أساسية بنجاح.

3. قم بمراجعة العثرات التي تلاحظ الأخطاء الشائعة والتصحيحات.

قم بإجراء التدريبات، تساعد التدريبات على تحسين المهارات من خلال التكرار والممارسة الهادفة، اقرأ التعليمات وسجل درجاتك. يتم ترتيب التدريبات في تسلسل سهل إلى صعب. تم تصميم هذا التسلسل لمساعدتك على تحقيق النجاح المستمر، نظم نفسك عن طريق تعديل التدريبات لتقليل الصعوبة أو زيادتها اعتماداً على أفضل ما يناسب قدرتك، تظهر التدريبات بالقرب من تعليمات المهارة بحيث يمكنك الرجوع إلى التعليمات بسهولة إذا كنت تواجه مشكلة في التمرين.

في نهاية كل خطوة اطلب من مراقب مؤهل مثل معلم أو مدرب أو مدرب شريك تقييم تكنيك مهاراتك الأساسية، هذا التقييم النوعي لأسلوبك الأساسي أو النموذج أمر حيوي لأن استخدام النموذج الصحيح يمكن أن يعزز أدائك، أنت الآن جاهز لبدء رحلتك خطوة بخطوة لتطوير مهاراتك في الريشة الطائرة، وبناء الثقة واختبار النجاح والاستمتاع.

رياضة الريشة الطائرة

تعد الريشة الطائرة واحدة من أكثر الرياضات شعبية في العالم، إنها تتأشد جميع الفئات العمرية ومستويات المهارة المختلفة، وقد يلعبها الرجال والنساء في الداخل أو في الهواء الطلق للترفيه والمنافسة، الريشة لا تترد ويجب أن تلعب في الهواء، مما يجعل لعبة سريعة تتطلب ردود أفعال سريعة ودرجة معينة من اللياقة، قد يتعلم المشارك في الريشة ويقدر فوائد لعب الريشة اجتماعياً وترفيهياً ونفسياً.

الريشة الطائرة هي رياضة يتم ممارستها عبر الشبكة باستخدام المضارب والريش باستخدام تكنيكات الضربات التي تختلف من حركات بطيئة نسبياً إلى حركات سريعة وخادعة، في الواقع قد تختلف الضربات أثناء التداول من أقصى ميل واحد في الساعة في ضربة مسقطة إلى أكثر من 200 ميل في الساعة في حالة الضربة الساحقة، عندما يلعبها الخبراء تعتبر الريشة أسرع لعبة مضرب في العالم، في نهائي زوجي الرجال في بطولة عموم إنجلترا المفتوحة لعام 2007 تألف تداول واحد من 92 ضربة لكنه استمر دقيقة واحدة وثمانية ثوانٍ فقط. ضربة مرت فوق الشبكة كل ثلاثة أرباع ثانية، ومع ذلك يمكن التحكم في اللعب الفردي والزوجي لتلبية الاحتياجات والقدرات الفردية للنشاط البدني طوال حياتك.

تأريخ الريشة الطائرة

كانت العديد من الألعاب سباقاً في لعبة الريشة الحديثة، لكن أصل اللعبة الدقيق غير معروف، تصف السجلات لعبة بها مجاذيف خشبية وريشة تُلعب في الصين القديمة، في البلاط الملكي في إنجلترا في القرن الثاني عشر، وفي بولندا في أوائل القرن الثامن عشر، وفي الهند لاحقاً في القرن التاسع عشر، لعبة تسمى القتال والريشة تضمنت ضرب الريشة بمجذاف خشبي يُعرف باسم المضرب أو مضرب الخفّاش وتم لعبها في أوروبا بين القرنين الحادي عشر والرابع عشر، كان على المشاركين إبقاء الريشة في اللعب لأطول فترة ممكنة.

تم لعب الريشة في قاعة كبيرة تسمى بيت الريشة الطائرة في جلوسيتترشاير، إنجلترا، خلال ستينيات القرن التاسع عشر، وسرعان ما تم استبدال اسم الريشة الطائرة إلى قتال الريشة، كانت

منطقة اللعب في الصالة على شكل ساعة رملية أضيق في المنتصف من الطرفين، يشير هذا إلى الحاجة إلى لعب الريشة على ارتفاع أدنى للحفاظ على استمرار المسيرة. تم لعب الريشة على هذا الملعب ذي الشكل الغريب حتى عام 1901. تمت إضافة خيط عبر منتصف القاعة لعمل شبكة بدائية، تم توحيد القواعد الأصلية للريشة الطائرة في عام 1887 وتم تنقيحها لاحقاً في كل من عامي 1895 و 1905، لا تزال هذه القواعد تحكم الرياضة اليوم مع نظام تسجيل التداول، اعتباراً من يناير 2007 مما يشكل تغييراً كبيراً.

الريشة الطائرة اليوم

اليوم يحكم الاتحاد العالمي للريشة الطائرة (BWF) لعبة الريشة الطائرة في جميع أنحاء العالم، ان (BWF) في الأصل الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (IBF)، تأسس عام 1934 ويضم تسع دول أعضاء، في يناير 2007 تبنى الاتحاد الدولي للريشة الطائرة اسمه الجديد الاتحاد العالمي للريشة الطائرة. نما BWF إلى أكثر من 156 دولة عضو ويضم أكثر من 50 مليون عضو.

كأس توماس للرجال وكأس أوبر للسيدات من أرقى مسابقات الريشة الطائرة في العالم وتقام جنباً إلى جنب مع بعضهما البعض، يتم تنظيم كلاهما في دورة مدتها سنتان في السنوات الزوجية. يتنافس اللاعبون على بطولة العالم الفردية في السنوات الفردية وعلى كأس توماس وبطولة كأس أوبر في السنوات الزوجية. بدأت بطولة العالم للزوجي المختلط أو كأس سوديرمان، في جاكرتا، إندونيسيا في عام 1989 وتتزامن مع بطولة العالم الفردية، البطولات الكبرى في العالم تشكل سلسلة World Super Series، يربح اللاعبون نقاطاً من خلال التنافس في كل بطولة ويتم دعوة أولئك الذين يجمعون أكبر عدد من النقاط للمنافسة في نهائيات World Super Series في نهاية العام.

كانت رياضة الريشة الطائرة غير معروفة نسبياً ولا تحظى بالتقدير في الولايات المتحدة. بعد إدخالها في نيويورك عام 1878 تطورت الرياضة ببطء، تم تشكيل الرابطة الأمريكية لكرة الريشة (ABA) وهي أول منظمة وطنية للريشة الطائرة في الولايات المتحدة في عام 1936.

وقد أقيمت أول بطولة وطنية أمريكية في شيكاغو في عام 1937 وأول بطولة وطنية للناشئين في عام 1947، حسناً طوال الخمسينيات من القرن الماضي مما جعل الجولة الأخيرة من كأس توماس عدة مرات، سيطرت النساء الأمريكيات على منافسات كأس أوبر من عام 1957 حتى عام 1966، أقيمت أول بطولة وطنية بين الكليات في عام 1970، الفوائد والمال في الرياضات الاحترافية ازدادت هندسياً خلال 1970، السبعينيات، لكن تصور عامة الناس عن الريشة على أنها لعبة بطيئة الإيقاع كانت ولا تزال فكرة خاطئة.

في السنوات الأخيرة، ازداد الاهتمام بشكل كبير، أعيد تنظيم ABA في عام 1977 وأصبحت لجنة الريشة الطائرة الأمريكية (USBA) في عام 1985، تم اعتماد الريشة الطائرة كرياضة ميدالية كاملة لدورة الألعاب الأولمبية عام 1992 في برشلونة، إسبانيا. كانت الريشة رياضة استعراضية في أولمبياد 1988 في سيول، كوريا، يشجع إدراج الريشة كرياضة أولمبية على التفاوض بشعبيتها المستقبلية والاعتراف بها ونجاحها، تعد USBA حالياً الهيئة الإدارية الوطنية التي تمثل الريشة الطائرة في اللجنة الأولمبية للولايات المتحدة.

حالياً يأتي أفضل اللاعبين في العالم من الصين وأوروبا وكوريا وماليزيا والهند، ومع ذلك فاز اللاعبان الأمريكيان توني جوناوان وهوارد باخ بالميدالية الذهبية في زوجي الرجال في بطولة العالم 2005 في أنهايم كاليفورنيا ليصبحوا أول أبطال العالم في الزوجي للرجال من الولايات المتحدة، تشير التقارير إلى وجود ما يقرب من 50000 لاعب بالريشة النشطين في الولايات المتحدة، تعد الريشة حالياً الرياضة الأولى في بريطانيا العظمى، حيث يوجد ما يقرب من مليوني لاعب ريشة مسجلين، تزعم جمهورية الصين أن لديها أكثر من 10 ملايين لاعب ريشة. ارتفع BWF إلى 156 دولة عضو في يناير 2007. في عام 2007، ستتجاوز قيمة الجائزة المالية لبطولة العالم السوبر والنهائي ثلاثة ملايين دولار، يبدو مستقبل الريشة الطائرة التنافسية والترفيهية مشرقاً للغاية.

الادوات والمعدات

تختلف تكلفة وجودة ما ترتديه وما تلعب به والمكان الذي تلعب فيه بشكل كبير، يُنصح باستخدام السراويل القصيرة أو القمصان أو أحذية التنس أو أحذية الملعب والجوارب الموصى بها، مع ارتداء بدلة الاحماء في الطقس البارد، يعكس اللون الأبيض الحرارة أفضل من الألوان الداكنة وهو أكثر برودة، يرتدي العديد من اللاعبين النايلون أو شورت ركوب الدراجات أو بطانة بنطلون قطنية أسفل شورتهم للدعم والراحة، بالإضافة الى ان عصابات الرأس والأساور والمناشف تساعد في الحفاظ على العرق من الوجه والعينين واليدين، غالباً ما يتم استخدام قفاز جلدي ناعم لتوفير قبضة أفضل ولتوسيد اليد أيضاً.

المضارب الأحدث والأخف وزناً من البورون أو الكربون أو الجرافيت غالباً ما تكون قطعة واحدة في التصميم ويمكن تصنيعها بدرجات متفاوتة من الصلابة، هناك أيضاً مضارب ذات جسم عريض وكبيرة الحجم بسعر أقل مقاومة الهواء وعزم دوران أقل، عادة ما تكون الأوتار من النايلون أو القناة الهضمية الاصطناعية، حجم المقبض هو تفضيل شخصي، في قبضة المصافحة الصحيحة يجب أن يلمس إبهام يد المضرب المفصل الأول للإصبع الأوسط.

تم اقتراح مضرب جيد متوسط السعر في البداية. إنها فكرة جيدة أن تحاول المضرب بعدة أنواع من المضارب قبل شراء واحد، إذا أمكن استعير واحد من صديق، بعض المتاجر لديها نماذج توضيحية لن تسمح لأخذ عينات، قارن واختر المضرب الأكثر راحة لك.

قد يكون الريش مصنوعاً من مواد طبيعية أو تركيبية. تأتي الريشة المصنوعة من النايلون والريش بسرعات محددة، عادة ما يتم تحديد سرعة الريشة النايلون من خلال لون الشريط حول رأس الريشة، الاحمر يشير إلى السرعة والأزرق متوسط والأخضر بطيء، تستخدم فصول التربية البدنية بشكل أساسي الريشة النايلون، تم تصميم الريش المصنوع من الريش بشكل أكبر للعب البطولة. يجب أن يكون للريشة ذي الريش 16 ريشة متصلة بقاعدته ويجب أن يتراوح وزنه بين 4.74 و 5.50 غراماً، يحدد وزن الريشة ذي الريش سرعته، تم تصميم الريش الخفيف للعب في الارتفاعات العالية مثل مكسيكو سيتي، الريش الأثقل هو للعب في المناخات الأكثر

حرارة ورطوبة بالقرب من مستوى سطح البحر، لاختبار سرعة الريشة استخدم ضربة سفلية كاملة مع الاتصال عبر خط القاعدة الخلفي، يجب أن تهبط الريشة ذو السرعة الصحيحة بما لا يقل عن 1 قدم و 9 بوصات (0.5 م) ولا يزيد عن 3 أقدام و 3 بوصات (حوالي 1 متر) على الجانب الآخر من خط القاعدة الخلفي على الجانب الآخر من الشبكة.

قواعد اللعب وحفظ النتائج

حدد من سيرسل أولاً إرم قطعة نقود معدنية أو دوران المضرب أو إرم الريشة واضربها في الهواء لمعرفة من تشير إليه عندما تهبط، إذا فزت بالقرعة يمكنك اختيار الإرسال أو الاستقبال أو يمكنك اختيار جانب الملعب الذي ترغب في البدء فيه، أي كان اختيارك يحق لمنافسك الاختيار من بين الخيارات المتبقية.

يبدأ كلا المتنافسين المباراة من خلال الإرسال من الملعب الأيمن بصفر أو حب للجميع. في أي وقت تقوم فيه بالإرسال من الملعب التي بدأت فيها، يجب أن تكون نتيجتك متساوية. ينتج عن الإرسال غير القانوني خسارة الإرسال ونقطة لمنافسك.

اضرب الإرسال قطعياً عبر منافسك، يجب أن تكون أرجل المرسل في الملعب المناسب وملامسة الأرضية حتى يتم الإرسال، عندما يكون المستقبل جاهزاً يكون لدى المرسل محاولة واحدة فقط لوضع الريشة في اللعب باستخدام إرسال سفلي (أسفل الخصر)، يمكن للمستقبل الوقوف في أي مكان في الملعب المناسب ولكن يجب أن يبقى كلياً قدميه على اتصال بالأرض حتى يتم الإرسال، يعتبر المستقبل جاهزاً إذا جرت محاولة لضرب الإرسال، بعد كل تداول أو تبادل يبدأ المرسل الإرسال من الجانب المناسب اعتماداً على ما إذا كانت درجاته فردية أم زوجية، يجب دائماً الإعلان عن النتيجة قبل كل إرسال مع إعطاء درجة المرسل أولاً، إذا اصطدمت الريشة المرسله بقمة الشبكة واستمرت في الملعب المناسب، فهذا أمر قانوني ويستمر اللعب.

في كل من الفردي والزوجي يتم دائماً الإرسال الأول من الجانب الأيمن، هذا لأن نتيجة المرسل أو نتيجة فريق الإرسال هي صفر، وهو رقم زوجي، في أي وقت بعد بداية اللعب تكون

نتيجة المرسل أو نتيجة الفريق المرسل متساوية (2 ، 4 ، 6 ، 8 ، وهكذا) يتم إرسال الارسل من الجانب الأيمن، إذا تم تسجيل نقطة وكانت النتيجة فردية (1 ، 3 ، 5 ، 7 ، وهكذا) فإن المرسل يرسل من الجانب الأيسر، تحدد درجة المرسل الجانب الذي يرسل منه.

في الزوجي يبدأ زميل واحد على الجانب الأيمن ويبدأ زميل واحد على الجانب الأيسر، من أين تبدأ هو ملعبك، إذا كانت النتيجة عدد فردي يجب أن يكون الشركاء عكس المكان الذي بدأوا فيه، إذا تم تحديد نقطة ما فإن المرسل يغير الملعب ويرسل بشكل قطري عبر الجانب الآخر. تحدد نتيجتك الجانب الذي ترسل منه بعد أن يخسر منافسيك إرسالهم، إذا خسر أحد الشريكين إرساله يطلق عليه انتهى الإرسال. منافسيك لديهم الآن فرصة للإرسال، كما هو الحال في الفردي، يتم لعب جميع مباريات الزوجي إلى 21 نقطة.

في اللعب الفردي تكون ساحة الإرسال طويلة وضيقة، الممر الجانبي خارج الحدود، الممر الخلفي في الحدود، يجب أن يتجاوز الإرسال خط الإرسال القصير وهو 6.5 أقدام (حوالي 2 متر) من الشبكة ويجب ألا يتجاوز خط الحد الخلفي، تعتبر الخطوط جزءاً من الملعب وفي الحدود. يعتبر الريش الذي يهبط على الخط جيداً، اقرأ الخطوة 9 لتتعلم الإستراتيجية المتضمنة في إعادة الإرسال الفردي والفوز برالي الفردي.

ملعب الإرسال في لعبة الزوجي قصير وعريض، الممر الجانبي مقيد والممر الخلفي خارج حدود الإرسال، ومع ذلك بمجرد أن تكون الريشة في اللعب يكون الممر الخلفي جيداً، يجب أن يتجاوز الإرسال خط الإرسال القصير ويجب ألا يتجاوز خط الإرسال الطويل الزوجي، تشرح الخطوة 10 الاستراتيجيات المتضمنة في إعادة الإرسال الثنائي والفوز برالي الزوجي، يتم لعب المباريات عادة بمعدل 21 نقطة في جميع الأحداث.

خلال أوائل التسعينيات جرب الاتحاد الدولي للريشة الطائرة نظاماً جديداً لتسجيل النقاط للفردي والزوجي والمختلط، حيث تم لعب المباريات إلى تسع نقاط وكان الفائز في المباراة هو اللاعب الذي فاز بثلاث من أصل خمس اشواط، لم يكن هناك إعداد أو تمديد للعبة مقيدة كما هو محدد في القواعد الأصلية، كما لم يكن هنالك شرط للفوز بنقطتين على الأقل.

كانت تلك المحاولة لتغيير التسجيل مؤقتة ونجحت بشكل طفيف فقط، لذا تم الاحتفاظ بالطريقة القديمة للاحتفاظ بالنتيجة للعقد التالي، يدعم WBF الآن القضاء على طريقة التسجيل القديمة التي تضمنت الألعاب إلى كل من 15 و 11 نقطة جنباً إلى جنب مع المفهوم الفريد للتمديد. في اجتماع العضوية العام السنوي، صوت الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (IBF) على اعتماد نظام نقطة التجمع لجميع الأحداث التي يقرها الاتحاد الدولي للريشة الطائرة، صوت مجلس إدارة USAB على اعتماد هذه السياسة في جميع بطولات التصنيف الوطنية في USAB. البطولات غير المرتبة التي ترغب في معاقبة USAB لن تكون مطلوبة لاستخدام تسجيل التداول في هذا الوقت، كان الأساس المنطقي لهذا التغيير المقترح هو جعل الرياضة أكثر قابلية للتسويق والمتفرجين والتلفزيون، وكذلك لتحسين تقبل الرياضة وفهم عامة السكان لها، تشير الملاحظات الأولية إلى أنه قد يتم تقليل وقت المباراة بنسبة تصل إلى 25 بالمائة، يتطلب نظام تسجيل الرالي من اللاعبين أن يكونوا أكثر يقظة وأن يسجلوا بسرعة في هذه الألعاب المختصرة.

سيُطلب من الرياضيين التكيف مع استراتيجية جديدة للفوز بالمباريات، لكنهم سيستفيدون أيضاً من هذا التنسيق المثير والمليء بالضغط، تم تلخيص نظام تسجيل نقاط التداول الجديد المبسط كما تم تعديله وتبنيه من قبل WBF و USAB اعتباراً من أغسطس 2006 في الشريط الجانبي "نظام نقاط التداول الجديد المبسط".

باختصار تريح التداول ونقطة إذا كان منافسك:

- فشل في توصيل ارسال قانوني.
- فشل في محاولة إعادة ارسال قانوني.
- ضرب الريشة خارج الخطوط الحدودية المناسبة.
- ضرب الريشة في الشبكة.
- يضرب الريشة مرتين أو أكثر عند ارجاعها.

- لمس الشبكة بجسده أو بمضربه أثناء لعب الريشة.
 - ترك الريشة تصطدم بالأرض داخل الملعب.
 - حمل أو إمساك الريشة الموجود على المضرب عمداً.
 - يفعل أي شيء يعيق أو يتدخل أثناء رجوعك.
 - يتعدى تحت الشبكة بقدميه أو بجسده أو بمضربه.
 - يصل فوق الشبكة لضرب الريشة المرجعة.
 - يلمس الريشة بأي شيء غير مضربه.
 - فشل في إبقاء كلتا القدمين على اتصال بالأرض أثناء الإرسال أو الاستقبال.
- أي نقطة يجب إعادة عرضها تسمى إعادة، يجب أن تحدث نادراً جداً وعادة ما تكون نتيجة لبعض التدخل الخارجي.

نظام تسجيل نقاط التداول (rally) الجديد والمبسط

نظام التسجيل Scoring System

- تتكون المباراة من أفضل ثلاث اشواط كل لعبة يتم لعبها حتى 21 نقطة.
- يضيف الفريق الفائز في مسيرة ما نقطة إلى مجموع نقاطه.
- عند 20-all يفوز الفريق الذي يربح تقدماً بنقطتين بالشوط أولاً.
- عند 29-all يفوز الفريق الذي يسجل النقطة 30 بالشوط.
- الفريق الفائز في الشوط يرسل أولاً في الشوط التالي.

الفواصل الزمنية وتغيير النهايات Interval and Change of Ends

- عندما تصل النتيجة المتقدمة إلى 11 نقطة يكون لدى اللاعبين فاصل زمني مدته 60 ثانية لتغيير جهتي الملعب.
- يُسمح بفاصل زمني للراحة مدته دقيقتان لكل شوط.
- في الشوط الثالث اللاعبون يغيرون جهتي الملعب عندما يسجل أي منهما 11 نقطة.

التسجيل الفردي Singles Scoring

- في بداية الشوط وعندما تكون نتيجة المرسل زوجية، يرسل المرسل من جهة الارسال اليمنى، عندما تكون نتيجة المرسل فردية، يرسل المرسل من الجهة اليسرى للملعب.
- إذا ربح المستقبل التبادل، يسجل المستقبل نقطة ثم يصبح المرسل الجديد، والمرسل الجديد يرسل من جهة الارسال اليمنى للملعب اذا كانت النتيجة زوجية او من جهة الارسال اليسرى للملعب اذا كانت نتيجته فردية.

التسجيل الزوجي Doubles Scoring

- توجد فرصة ارسال واحدة فقط لكل جانب في الزوجي. لم يعد يحصل كلا الشريكين على فرصة للأرسال، نقاطك تملي بينما الشريك الذي سيرسل، عندما يرتكب الفريق المرسل خطأً، يتغير الارسال إلى الفريق المنافس، ثم تحدد نقاطه الجانب الذي سيتم استقبال الإرسال التالي منه.
- في بداية الشوط وعندما تكون نتيجة الارسال متساوية، يرسل المرسل من الملعب الايمن، عندما تكون نتيجة المرسل فردية، يرسل المرسل من الملعب الأيسر.
- إذا فاز جانب الإرسال، فإن جانب الإرسال يسجل نقطة ويرسل نفس الارسال مرة أخرى من ملعب الارسال البديلة.

- إذا فاز الجانب المستقبل بالتداول، فإن الجانب المستقبل يسجل نقطة، يصبح جانب الاستقبال هو جانب المرسل الجديد.
- يبقى لاعب الجانب المستقبل الذي رسل أخيراً في نفس ملعب الإرسال التي رسل فيها آخر مرة.
- لا يغير اللاعبون ملاعب الإرسال الخاصة بهم حتى يفوزوا بنقطة عندما يقوم فريقهم بالإرسال.
- إذا يرتكب اللاعبون خطأ في ملعب الإرسال، ويتم تصحيح الخطأ عند اكتشاف الخطأ.

الإحماء والتهدئة

Warm-Up And Cool-Down

يجب أن يجهزك الإحماء الجيد للنشاط الشاق دون إجهادك، قد يبدأ الإحماء العام لزيادة الدورة الدموية بتمارين رياضية خفيفة أو الركض حول الملعب، اجمع بين الركض نحو الشبكة والرجوع للخلف بعيداً عن الشبكة جنباً إلى جنب مع التدوير الجانبي عبر الملعب أثناء مواجهة الشبكة.

بعد أن تقوم بتسخين عضلاتك وزيادة الدورة الدموية، فأنت على استعداد لمد الجزء العلوي من جسمك وكتفيك وظهرك ورجليك، تحرك من خلال سلسلة من تمارين الاطالة الأساسية ببطء مع القليل من الارتداد أو قفزات قبل اللعب، تشير الأبحاث إلى أن الاطالة السلبية أو الساكنة أفضل لك وأقل عرضة للتسبب في الإصابة استمر في كل تمرين لمدة 20 ثانية تقريباً.

أنت على استعداد للضرب، قم بتضمين حوالي 5 إلى 10 دقائق من الضرب السهل أثناء ممارسة الضربات المحددة، ابدأ في منتصف المنطقة باستخدام عمليات التبادلات السهلة مع شريكك أو منافسك، ابدأ بضربات فوق رأسك على كلا الجانبين الأمامي والخلفي لمزيد من الإحماء وتمديد الكتفين والجزء العلوي من الجسم والساقين، بعد ذلك تحرك بشكل جانبي لتصل إلى أرجاع الضربات من كلا جانبي جسمك، تحرك من المنطقة الخلفية بالقرب من خط القاعدة

نحو الشبكة مع شريكك في الممارسة أو عوائد مع شريكك لتحريك كل منهما من الملعب الامامي إلى الملعب الخلفي، قم بتبديل الأدوار مع شريكك لممارسة ضربات الابعاد والمسقطة والضربات الساحقة، تدرب على الضربات المسقطة من المنطقة الخلفية، بينما يعيدها شريكك بضربات من تحت الذراع من أعلى في الشبكة.

بعد نشاط شاق خفف من حدة التوتر بالسماح لجسمك بالعودة تدريجياً إلى وتيرته الطبيعية. امش في محيط الملعب لمدة 5 دقائق تقريباً أو حتى يعود معدل ضربات قلبك إلى حوالي 100 نبضة في الدقيقة، ثم كرر تمارين الإطالة، يساعد هذا التهدئة على التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم أثناء التمرينات الشاقة ويساعد على منع وجع العضلات، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن شرب المشروبات الرياضية قبل وأثناء وبعد النشاط البدني الشاق قد يمنع أيضاً ألم العضلات، الجفاف هو السبب الرئيسي لتقلصات العضلات لذا يجب استهلاك كمية كافية من الماء أيضاً.

تتطلب الريشة الطائرة مستوى معيناً من اللياقة، في المباريات المتقاربة، عادة ما تكون اللياقة عاملاً في النتيجة، من الاعتبارات المهمة في برنامج التكيف الخاص بك ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي سليم والنوم الكافي والراحة والممارسة، تناقش الخطوة 11 حاجة اللاعب الأكثر تقدماً إلى تبني برنامج تدريب أكثر صرامة وتنظيماً.

الخطوة الاولى

التعامل مع المضرب وحركة القدمين

Racket Handing and Footwork

"حلق مثل الفراشة الدغ مثل النحلة" هو سطر يقتبس في كثير من الأحيان من بطل الملاكمة السابق للوزن الثقيل محمد علي. إنه وصف ممتاز لكيفية التحرك والضرب في رياضة الريشة الطائرة، تتطلب الحركة الجيدة الوصول إلى الريشة بأسرع ما يمكن بأقل جهد ممكن، مثل الفراشة، إنها تجعلك في أفضل وضع لتنفيذ ضرباتك أو اللدغ مثل النحلة، مع الحفاظ على التوازن الجيد والسيطرة على الجسم.

ستجعل هذه الخطوة يديك وقدميك جاهزة للتنفيذ بكفاءة، ستم مناقشة وتوضيح الطرائق المختلفة لإمساك مضربك من أجل الضربات الأمامية والخلفية والإرسال والضربات الأخرى في وقت لاحق، يتطلب جعل التعامل مع المضرب وحركة القدمين عادة ممارسة وتكراراً جنباً إلى جنب مع بعض التفكير الإضافي أثناء اللعب.

التعامل مع المضرب

Handing The Racket

الاعتیاد على شعور ووزن المضرب (الشكل 1-1) يؤهلك للتعامل معه بشكل مريح أثناء اللعب، تتعلم أو تشعر بمدى بُعد المضرب عن جسمك، هذه هي بداية توافق المضرب-العين-اليد وهو أمر ضروري للاتصال بالريشة. غالباً ما يتأرجح اللاعبون المبتدئون ويفتقدون الريشة تماماً، يلعب هذا الإحساس أو التوقيت دوراً مهماً جداً في إنتاج الضربات، قد يضرب المبتدئين الريشة بالإطار أو يتلامسون في مكان آخر غير مركز الأوتار، التدريب على ضرب الريشة أو صده أو ارتداده أو حتى التقاطه بمضربك يعزز الطريقة التي يشعر بها المضرب ويعزز مهارة التعامل مع المضرب، حاول تحسين التوافق بين اليد والعين من خلال إنشاء تدريبات التعامل مع المضرب أو استخدام تلك المقترحة في هذه الخطوة.



الشكل (1-1) اجزاء المضرب

للاعب الريشة الطائرة الجيد يقومون بتحريك المضرب بأيديهم باستمرار، يتيح المضرب الخفيف إمكانية استخدام حركة المعصم التي تبدأ من خلال تدوير الساعد وبالتالي يمكنك تحريك المضرب بسرعة أكبر، بالإضافة إلى المضرب الخفيف فإن خفة الريشة تجعل من الممكن استخدام المعصم بشكل أكبر دون فقدان السيطرة، قد يتحرك رأس المضرب بسرعة مذهلة بينما ترميه للخارج لمقابلة الريشة، يشير هذا إلى أنك بحاجة إلى قبضة محكمة عند التلامس، ومع ذلك فمن الضروري عدم الإمساك بمضربك بشدة، من الناحية المثالية قبضتك في الريشة الطائرة يجب أن توفر حركة مرنة وسهلة للمعصم وقبضة مريحة وآمنة بيدك المهيمنة، يشار أحياناً إلى قبضة اليد الأمامية إما قبضة المسدس أو قبضة المصافحة (الشكل 1-2 a) أدخل المضرب في يدك كما لو كنت تصافحه، السبابة اليمنى بعيدة قليلاً عن الأصابع الأخرى مما يوفر تأثير الإصبع الزناد كما هو الحال في إمساك المسدس، إذا كان

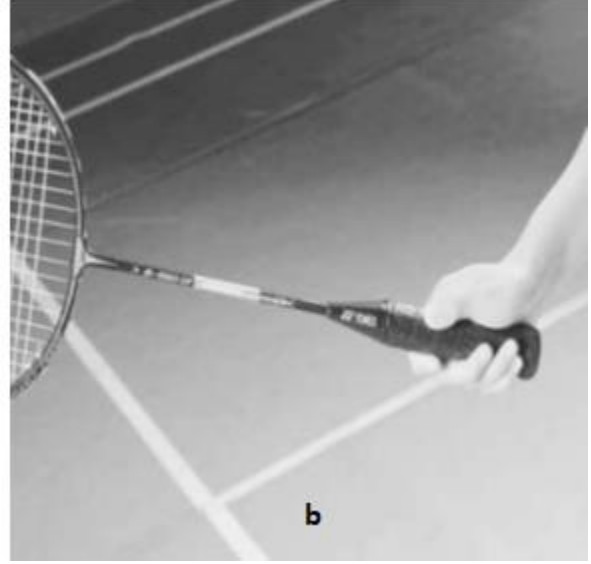
مضربك متعامداً على الأرض فأنت تمسك المضرب بشكل صحيح، يكاد يكون مطابقاً للقبضة الأمامية الشرقية في التنس، ميزة قبضة المصافحة هي أنها تمكنك من ضرب جميع الضربات دون تغيير قبضتك.

الشكل (2-1) قبضة المصافحة



القبضة الامامية FOREHAND

1. مصافحة مضربك.
2. الوصول إلى الريشة بذراع ممدود.
3. انطلق بالمضرب مع التركيز على دوران الساعد.



القبضة الخلفية BACKHAND

1. مصافحة مضربك.
2. ضع إبهامك بشكل مستقيم لأعلى ولأسفل على مائل أعلى اليد اليسرى.

بالنسبة للقبضة الخلفية، التغيير الوحيد هو أن يكون إبهامك مستقيماً للأعلى وللأسفل على زاوية المقبض لليد اليسرى العلوية بدلاً من لفه حوله (الشكل 2-1 b) توفر قبضة الإبهام دعماً إضافياً ورافعة لجميع ضربات اليد الخلفية، يؤدي الدوران الطفيف مع التغيير في ضغط الإصبع إلى تقليل الضغط على الكوع والمعصم واليد في ذراع المضرب (الذراع المفضلة). يساهم هذا التغيير الطفيف أيضاً في زيادة القدرة وسهولة الحركة في الضربة الخلفية عند تنفيذها بشكل صحيح.

الخطأ: ليس لديك الوقت الكافي لتغيير أو ضبط قبضتك على الضربة الخلفية.

التصحيح: استخدم قبضة المصافحة (المسدس) والتي تسمح لك بالضربات الخلفية مع تغيير طفيف فقط من يدك الأمامية بالنسبة للقبضة الخلفية، التغيير الوحيد هو أن يكون إبهامك مستقيماً للأعلى وللأسفل على زاوية المقبض لليد اليسرى العلوية الملفوف حوله.

وضع الاستعداد Getting Into Ready Position

يمكنك وضع التنبية والاستعداد من التحرك بسرعة بمجرد تحديد اتجاه ارجاع منافسك، في وضع الاستعداد تكون قدميك مربعة أو متدلية قليلاً مع القدم المهيمنة إلى الأمام قليلاً للقدم غير المهيمنة، وزنك يقع على باطن قدميك، والتي تنتشر بعرض الكتفين تقريباً مع ثني ركبتيك قليلاً (الشكل 1-3) ارفع رأس المضرب أمام الجسم غير المقفل وقليلاً على الجانب الخلفي امسك مضربك بالمصافحة أو المسدس.

يغير اللاعبون هذا الوضع الجاهز لتلبية أسلوبهم واحتياجاتهم، يقوم بعض اللاعبين بترنح أقدامهم قليلاً ليكونوا مستعدين للانتقال إلى الجانب أو الشبكة أو المنطقة الخلفية بسرعة أكبر من موقع منتصف الملعب، يعد هذا ضرورياً عندما تنتظر استقبال الإرسال لأنه يجب أن تكون قدميك في وضع متعرج أو صعوداً وخلفياً لتوقع الإرسال السريع أو الإرسال المدفوع (انظر الخطوة 2 لمعرفة المزيد عن الإرسال) في وضع الانتظار هذا تعود القدم المهيمنة والقدم غير المهيمنة إلى الأمام، عادة ما يكون مضربك أعلى قليلاً في اللعب الثنائي مما هو عليه في اللعب الفردي، يسمح لك هذا الموضع الأعلى بالتفاعل بسرعة أكبر مع السرعة أو الدفع أو ضعف (أعلى مما هو مرغوب فيه) الإرسال قصيرة، بعد الإرسال الفردي الطويل تفترض وضع الاستعداد مع قدمك مربعة أو متداخلة قليلاً مع القدم المهيمنة حوالي 6 بوصات (15 سم) إلى الأمام من القدم غير المهيمنة.



الشكل (3-1) وضع الاستعداد

الخطأ: الريشة خلفك.

التصحيح: حافظ على مضربك مرتفعاً وتحرك بسرعة بمجرد تحديد اتجاه عودة منافسك.

تدريبات وضع الاستعداد Ready Position Drill

افترض وضع الاستعداد مع إبقاء قدميك متباعدتين بعرض الكتفين مع ثني ركبتيك قليلاً ووزنك على كرات قدميك، تحقق من موقف شريكك واطلب منه التحقق من موقفك، راجع الشكل (3-1) أكمل خمس تكرارات.

تحقق من النجاح

- ارفع رأس المضرب لأعلى قليلاً على جانبك الخلفي.
- ارفع ذراعك غير المهيمنة لأعلى وانحني قليلاً.
- أبق قدميك متباعدتين بعرض الكتفين ووزنك على باطن قدميك.

سجل نجاحك

- خمس وضعيات جاهزة مثالية = 5 نقاط
- ثلاث أو أربع نقاط مواضع جاهزة مثالية = 3
- وضع أو وضعان جاهزان مثاليان = 1 نقطة
- درجاتك = _____

حرك قدميك Moving Your Feet

تحتاج إلى تحريك قدميك لتصل إلى الريشة في رياضة الريشة الطائرة، ينصب تركيز الحركة الجيدة على الوصول إلى الريشة بأسرع ما يمكن بأقل جهد ممكن، تجعلك حركة القدم الجيدة في أفضل وضع لتنفيذ الضربات مع الحفاظ على التوازن الجيد والتحكم في الجسم، يمكنك استخدام كل من تكتيكات القدمين التالية للتحرك في ملعب الريشة الطائرة.

➤ **خطوة-خطوة قريبة Step-close step** (الشكل 1-4): من وضع الاستعداد تكون القدم غير المهيمنة هي دائماً القدم المحورية والقدم المهيمنة أو مضرب اليد - القدم هي القدم القائدة، يساعد الوصول إلى الريشة بالذراع والساق المهيمنتين على توفير الوقت، كما أن الدفع أو القفز اللاحق للساق المهيمنة يساعد في الرجوع السريع، أثناء تقدمك للأمام أو للخلف، يجب أن تقوم بالدوران على المحور والتحرك والوصول بالساق المهيمنة كما تصل أيضاً بمضربك لاعتراض الريشة. هدفك هو التحرك بشكل قطري نحو الأمام أو الخلف، قد بالساق المهيمنة، واتخذ خطوة خطوة قريبة، حركة جانبية (سحب القدمين) أو حرك قدميك في الاتجاه المطلوب، إما أمامية أو خلفية، استرجع في منتصف الملعب سلسلة من ثلاث خطوات.



الشكل (1-4) خطوة قريبة

➤ **خطوة الزحقة Shuffle Step** (الشكل 1-5): يتم تنفيذ خطوة الزحقة بشكل أساسي عند التحرك للأمام نحو الشبكة أو للخلف باتجاه الجانب غير المسيطر، إنها طريقة اختيارية تستخدم للتحرك بسرعة إلى الجانب الخلفي (الأيسر) من المنطقة الخلفية، قم بالدوران المحوري العكسي واخلط مع الزحقة القدم المهيمنة نحو الجانب الخلفي (الأيسر) البعيد من الملعب، قم بتسليم الضربات الامامية من فوق الرأس أو الارجاع حول الرأس، تدور الوركين والكتفين بسرعة أثناء رمي المضرب لمقابلة الريشة القادمة، مقص الأرجل مع ساقها المهيمنة تتأرجح إلى الأمام، تتأرجح الساق غير المهيمنة للخلف وتمتص معظم وزن الجسم عند الهبوط وتدفعك إلى الخلف نحو منتصف الملعب، للتحرك بسرعة إلى الشبكة من وضع الاستعداد تتأرجح الساق غير المهيمنة للأمام قطرياً إما إلى الأمام الأيمن أو الأمام الأيسر اعتماداً على الاتجاه المطلوب، ثم ان الرجل المهيمنة اندفعت للأمام، وعبرت واقتربت تقريباً في اتجاه هبوط الريشة، تدفعك هذه المناورة المكونة من خطوتين إلى الشبكة بطريقة انفجارية، الدفع اللاحق لهذه الساق والقدم المسيطرين يدفعك للعودة إلى منتصف الملعب.



الشكل (1-5) خطوة التقاطع

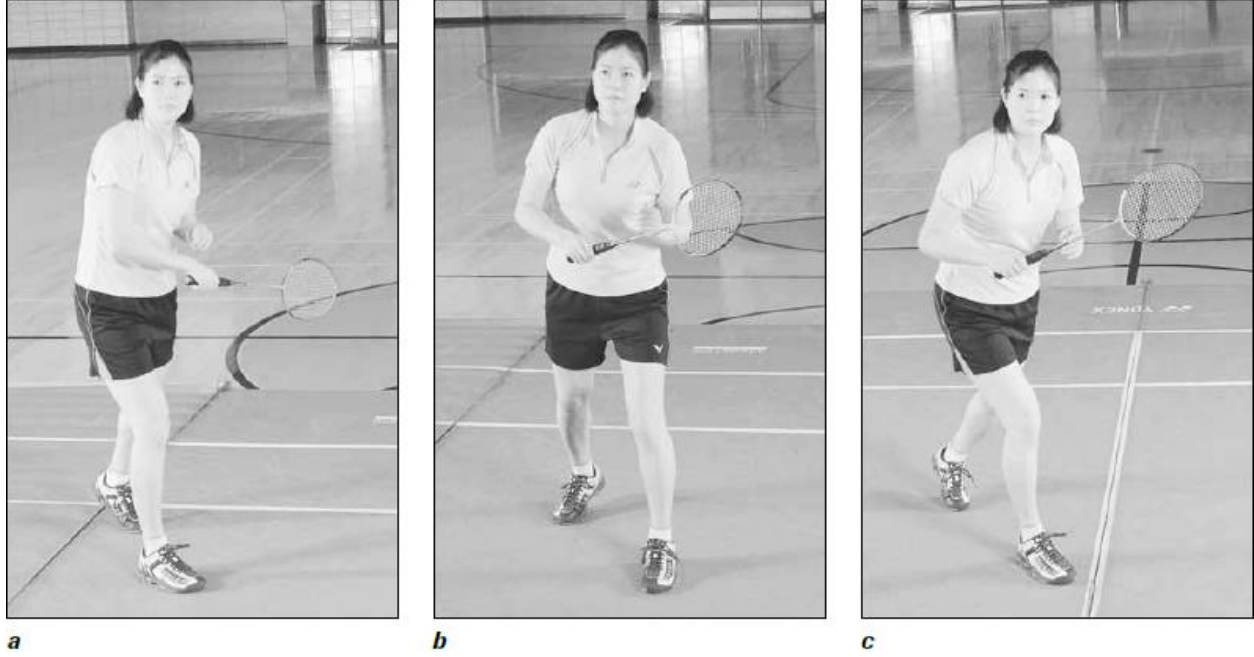
➤ **خطوة ساشاي Sashay step** (الشكل 1-6): من وضع الاستعداد ستكون قدمك غير المهيمنة هي القدم المحورية والذراع المهيمنة (ذراع المضرب) والقدم هي القدم القائدة، قم بالدوران حول محور وتحرك للأمام أو للخلف بشكل قطري، قم بقيادة الرجل المهيمنة كما كان من قبل لكن لا تزلق أو تستخدم خطوة-خطوة قريبة، بدلاً من ذلك استخدم خطوة ساشاي في خطوتك الثانية، وحرك قدمك غير المهيمنة خلف قدمك الأمامية وخارجها وفي الاتجاه الذي تتحرك فيه، يتيح لك هذا الإجراء التحرك لمسافة أبعد وأسرع إلى الشبكة. تتطلب عمليات إرجاع الضربات الأمامية والخلفية التغطية والتراجع إلى وسط الملعب باستخدام نفس نمط الخطوات الثلاث كما في السابق: ساق المضرب والساق الأخرى وساق المضرب من المنطقة الخلفية تساعد حركة مقص ساقيك على دفعك للعودة إلى منتصف الملعب.



الشكل (6-1) خطوة ساشاي

• سلسلة من ثلاث خطوات للعودة إلى منتصف الملعب
Three-step sequence to return to midcourt

(الشكل 1-7) يسمح لك هذا الإجراء بالتحرك أبعد وأسرع إلى الشبكة، تتطلب عمليات إرجاع الضربات الأمامية والخلفية التغطية والرجوع إلى المنطقة الوسطى باستخدام نفس نمط الخطوات الثلاث كما في السابق: ساق المضرب والساق الأخرى وساق المضرب، تساعد حركة مقص ساقيك على دفعك للعودة إلى منتصف الملعب بعد إرجاع ضربات حول الرأس من المنطقة الخلفية، الوركين والكتفين تدوران بسرعة كما في رمي المضرب لمقابلة الريشة القادمة، يتأرجح مقص الساق مع الساق المهيمنة إلى الأمام، تتأرجح الساق غير المهيمنة للخلف وتمتص معظم وزن الجسم عند الهبوط وتدفعك إلى الخلف نحو منتصف الملعب، يمكنك بعد ذلك التغطية والرجوع إلى منتصف الملعب باستخدام نفس نمط الخطوات الثلاث كما كان من قبل ساق المضرب والساق الأخرى وساق المضرب، واتخذ وضع الاستعداد.



الشكل (1-7) ثلاث خطوات للعودة إلى منتصف الملعب

تمارين حركة القدمين (1): الزحقة-الانزلاق- التحرك حركة القدمين - Shuffle - Slide Shadow Footwork

من وضع الاستعداد، تكون القدم غير المهيمنة هي دائماً القدم المحورية والقدم المسيطرة (قدم اليد المضرب) هي القدم القائدة، يساعد الوصول إلى الريشة بالذراع والساق المهيمنتين على توفير الوقت والدفع اللاحق للساق المهيمنة يساعد في التغطية السريعة، قم بالدوران على المحور والتحرك للأمام نحو الشبكة ووصل بالمضرب كما لو كان يعترض ريشة تسقط بالقرب من الشبكة، تحرك بالتعاقب قطرياً إلى الملعب الأمامي الأيمن ثم إلى الملعب الأمامي الأيسر. تمرن على التغيير من قبضة اليد الأمامية إلى قبضة اليد الخلفية، قم بالقيادة بالساق المهيمنة واتخاذ خطوة - خطوة قريبة أو خلطها أو تحريك قدميك في الاتجاه المطلوب إما بضربة أمامية أو خلفية، قم بالتغطية الى في وسط الملعب في سلسلة من ثلاث خطوات.

التحقق من نجاح

- الوصول إلى الريشة بذراعيك ورجلك المسيطرين.

- التبديل من قبضة أمامية إلى قبضة خلفية.
- التغطية إلى منتصف الملعب.

سجل نجاحك

قم بإجراء التمرين لمدة 5 دقائق = 5 نقاط. نتيجتك _____

تمرين حركة القدمين (2): تحرك الجاذبية Gravity Shadow Footwork

إذا كانت هنالك حاجة لسرعة أكبر أو يجب تغطية مسافة أكبر فإن تغييراً طفيفاً يسمح للجاذبية بمساعدتك في بدء أو عكس اتجاهك من وإلى الشبكة، بدلاً من مجرد تحريك القدم غير المهيمنة من وضع الاستعداد فإنك تقوم بتحريكها إلى الخلف قليلاً أثناء قيامك بالدوران المحوري في الاتجاه المعاكس، ستجعلك هذه الحركة تسقط في الاتجاه المطلوب بمساعدة الجاذبية، عادةً ما يساعد الدفع اللاحق للساق المهيمنة في التغطية السريعة، ولكن إذا قمت بإحضار القدم غير المهيمنة إلى الأمام أيضاً ثم وضع كلتا القدمين وانحنيت للخلف فإن الدفع اللاحق من كلا القدمين يساعد بشكل كبير الجاذبية في مساعدتك غير الاتجاه. تحرك للأمام نحو الشبكة بشكل مائل وقم بالوصول بذراع المضرب بالتناوب من قبضة اليد الأمامية إلى قبضة اليد الخلفية. تقع في الاتجاه المطلوب اما الامامية او الخلفية، أو ضربة خلفية والقيادة بالساق المهيمنة واتخاذ خطوة-خطوة قريبة. استخدم مضربك كما لو كنت تعترض سقوط الريشة بالقرب من الشبكة ثم ارفع القدم غير المهيمنة لأعلى وتحت لمساعدتك على العودة إلى المنطقة الوسطى.

التحقق من نجاح

- قم بالتبديل من قبضة أمامية إلى قبضة خلفية بينما تتحرك نحو الشبكة.
- قد بساقتك المهيمنة وأنت تخطو خطوة قريبة.
- العودة إلى المنطقة الوسطى.

سجل نجاحك

- قم بإجراء التمرين لمدة 5 دقائق = 5 نقاط. نتیجتك _____

تمرین حركة القدمین (3): خطوة ساشای تحرك القدمین Sashay Step Shadow

Footwork

اتخذ وضع الاستعداد في هذا التمرين، ستكون قدمك غير المهيمنة هي القدم المحورية وستكون القدم المهيمنة أو ذراع المضرب هي القدم القائدة. قم بالدوران حول محور وتحرك للأمام نحو الشبكة بشكل قطري. بدّل من قبضة أمامية إلى قبضة خلفية وقم بمحاكاة الوصول للريشة التي تسقط بالقرب من الشبكة. قدّ بالساق المهيمنة كما في السابق لكن لا تقاطع أو تستخدم خطوة-خطوة قريبة. بدلاً من ذلك استخدم خطوة ساشاي في خطوتك الثانية وحرك قدمك غير المهيمنة خلف قدمك الأمامية وخارجها وأقرب إلى الشبكة. يسمح لك هذا الإجراء بالتحرك أبعد وأسرع إلى الشبكة. كرر الضربات الأمامية والخلفية المحاكاة من الشبكة ثم غطي وارجع إلى المنطقة الوسطى باستخدام نفس نمط الخطوات الثلاث كما في السابق: ساق المضرب والساق الأخرى وساق المضرب.

التحقق من نجاح

- تحرك نحو الشبكة بشكل قطري.
- التبديل من قبضة أمامية إلى قبضة خلفية.
- قدّ بساقل المهيمنة واتخذ خطوة ساشاي.
- العودة إلى منتصف الملعب.

سجل نجاحك

- قم بإجراء التمرين لمدة 5 دقائق = 5 نقاط. نتیجتك _____

تمارين حركة القدمين (4): الحركة وحركة القدمين Footwork and Movement

بدءاً من منتصف الملعب ووضع الاستعداد المس الزوايا الأربع للملعب بالتتابع ثم عُذ إلى المركز بعد كل لمسة (الشكل 1-8)، قم بالدوران حول المحور والوصول باستخدام ذراعك ورجلك المهيمنين وقاطع باستخدام خطوة - خطوة قريبة من حركة (ping) بقدميك، اعب الجانب الخلفي فقط وليس الجانب الأمامي، قم بإجراء التمرين لمدة 30 ثانية.

لزيادة الصعوبة

- نفذ أكبر عدد ممكن من اللمسات في 30 ثانية.
- محاكاة التآرجح والضرب على الريشة في نهاية كل لمسة أو وصول.
- بدون مضرب في يدك قم بالوصول إلى الأرض ولمسها بيدك المسيطرة.
- استخدم خطوة ساشاي بدلاً من الخطوة العادية - خطوة قريبة متقاطعة.
- الدوران، وثبات الخطوة القريبة، ومحاكاة إجراء الضربات في النهاية. العودة إلى منتصف الملعب.

تتطلب حركة القفز هذه قدرًا أكبر من الطاقة ويجب أن تحاول البقاء تحت السيطرة والتوازن خاصة الهبوط من القفزة.

لتقليل الصعوبة

- تمهل. امش أو قاطع قدميك ببطء أكثر.

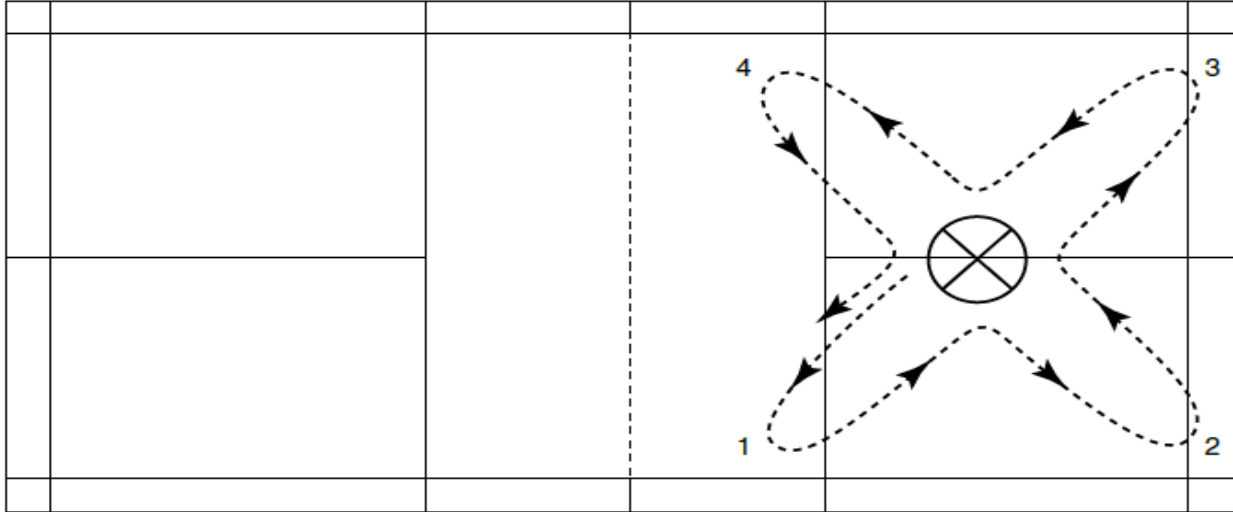
التحقق من نجاح

- الوصول بيدك المسيطرة.
- قيادة بقدمك المهيمنة.

سجل نجاحك

- المس الزوايا الأربع 20 مرة أو أكثر في 30 ثانية = 5 نقاط

- المس الزوايا الأربع من 15 إلى 19 مرة في 30 ثانية = 3 نقاط
- المس الزوايا الأربع من 10 إلى 14 مرة في 30 ثانية = 1 نقطة واحدة
- درجات _____



الشكل (8-1) تدريب التحرك وحركة القدمين

الاستعداد للضربات

من وضع الاستعداد شاهد الريشة يغادر مضرب منافسك وتوقع أن تعود الريشة عبر الشبكة إلى جانبك من الملعب في كل مرة، نظراً لأن الريشة نادراً ما تأتي إليك أثناء التداول، يتم ضرب معظم الضربات أثناء الجري، تتمثل إحدى طرائق الوصول إلى هناك في اتخاذ خطوات صغيرة نطاطيه أو التقاطع أو الانزلاق إلى وضع الضرب، يجب أن تحاول التغطية إلى منتصف الملعب بعد كل عودة، ومع ذلك توقف أينما انت قبل عودة منافسك حتى لو لم يكن من الممكن العودة تماماً إلى منتصف الملعب، من الضروري ألا تتحرك عندما يضرب منافسك الريشة، سيكون من الأسهل الانتقال بعيداً عن حالة السكون بدلاً من تغيير الاتجاه أثناء الحركة، عندما يستعد منافسك للضرب راقب مضربه، ركز على الريشة وانتظر حتى تتأكد من اتجاه حركة الريشة قبل التحرك (الشكل 9-1 a) لا تخمن أو تتوقع مبكراً جداً، من وضع الاستعداد بمجرد تحديد اتجاه العودة قم بالدوران على المحور أو الوصول بالقدم المهيمنة أو

التقاطع أو اتخاذ خطوة - خطوة قريبة أو تخطي، حافظ على قدميك بالقرب من الأرض وابعر بقدميك عند التحرك للخلف ولكن ليس الجانب الأمامي (الشكل 1-9 b).

عندما تذهب إلى الشبكة فإن رجلك المهيمنة عادة ما تكون في المقدمة وتتدفع للعودة إلى المنطقة الوسطى (الشكل 1.9 c) ومع ذلك إذا قمت أيضاً بإحضار القدم غير المهيمنة للأمام ووضعتهما بالقرب من القدم المهيمنة ثم انحنيت للخلف فإن الدفع اللاحق بكلتا الساقين يساعد بشكل كبير في تغيير الاتجاه ودفعك للعودة إلى منتصف الملعب بشكل أسرع.



التحضير Preparation

1. ضع قدميك بمسافة بعرض الكتفين.
2. حافظ على استقامة أصابع قدميك
3. ربع قدميك أو ميلهما قليلاً.
4. اثن ركبتيك.
5. ضع وزنك على عقبي قدميك.
6. ارفع المضرب للأعلى.
7. ضع قبضة المصافحة (المسدس)
8. أبق عينيك على الريشة.



التنفيذ Execution

1. انظر إلى الريشة ومنافسك.
2. المحور.
3. قم بالقيادة بقدمك المهيمنة وخطوة - خطوة قريبة أو زحقة قدميك.
4. استخدم خطوة التقاطع فقط بالضربة الخلفية.



المتابعة والرمي Follow-Through

1. اصل بالذراع والرجل المهيمنة
2. ادفع قدمك القائدة أو كلتا قدميك.
3. بعد الضربة ادفع نفسك مرة أخرى إلى المنطقة الوسطى.
4. كرر النمط المكون من ثلاث خطوات في الاتجاه المعاكس لضربة خلفية.
5. حافظ على توازنك.

الشكل (1-9) وضع الاستعداد وحركة القدمين

الخطأ Misstep

في خطواتك تصبح ساقك المهيمنة متعبة جداً من الوصول إلى الشبكة.

التصحيح Correction

قسّم عبء العمل بالتساوي بين الساقين عن طريق سحب الساق الخلفية للأعلى تحت الجسم ودفعها للخلف بكلتا الساقين.

عادةً ما يتسبب الافتقار إلى الوعي أو الممارسة في حدوث مشكلات في التعامل مع المضرب وتحقيق وضع الاستعداد والحركة في الملعب، ويؤكد عدد قليل جداً من اللاعبين على هذا الجزء من لعبتهم، يجب أن يصبح مضربك امتداداً ليدك، بحيث تكون قبضتك مريحة وحازمة دون أي حاجة للتفكير في الأمر، يجب أن تغطي باستمرار أو تعود إلى وضع منتصف الملعب بشكل غريزي، اقض بعض الوقت في التدريب على التدريبات وكررها لتطوير سرعة الحركة وفعاليتها في الملعب.

الخطأ Misstep

تواجه ضربات أو ارتفاعات غير متسقة ناتجة عن الفشل في التغطية إلى وضع الاستعداد.

التصحيح Correction

احصل على شكل جيد حتى تتمكن من التحرك بسرعة وبدون عناء، غالباً ما يسبب التعب عدم الاتساق، ارجع بسرعة إلى منتصف الملعب بعد كل ضربة وتوقف قبل أن يضرب منافسك عودته. أثناء ضربة منافسك ركز على الريشة لأطول فترة ممكنة، حاول أن ترى الضربة من مضرب منافسك ولا تركز على حركات الجزء العلوي من جسمه.

تمرين المضرب والتحكم بالريشة(1): المصافحة Handshake

تتأوب مع شريكك في مصافحة مقبض المضرب لمعرفة قبضة المسدس، ابدأ بالمضرب على الحافة، أمسك بمقبض المضرب كما لو كنت تصافحه، حرك المضرب في يدك بإصبعك بعيداً قليلاً عن أصابعك الأخرى، يوفر هذا تأثير إصبع السبابة كما لو كنت تحمل مسدساً، أثناء مصافحتك يجب أن يكون مضربك ممدداً على راحة يدك وأصابعك مع إبهامك وإصبعك السبابة على شكل حرف V أعلى مقبض المضرب، يكاد يكون مطابقاً للقبضة الأمامية الشرقية في التنس، تحقق من قبضة شريكك واطلب منه التحقق من قبضتك، أكمل خمس تكرارات.

لزيادة الصعوبة To Increase Difficulty

- نفذ قبضة المسدس وعينيك مغمضتين، اطلب من شريكك أو معلمك فحص قبضتك لمعرفة الوضع الصحيح.
- قم بالتغيير إلى قبضة خلفية عن طريق وضع إبهامك في وضع مستقيم لأعلى على الجانب الأيسر العلوي مائل من مقبض المضرب.

التحقق من النجاح Success Check

- أمسك المضرب بشكل عمودي على الأرض وحافته لأسفل.

- قم بتشكيل V أعلى مقبض المضرب.
- مسك مضربك بقوة.

سجل نجاحك Score Your Success

خمس قبضات مصافحة مثالية = 5 نقاط

ثلاث أو أربع قبضات مصافحة مثالية = 3 نقاط

قبضة مصافحة مثالية أو اثنتين = 1 نقطة واحدة. درجاتك ____

تدريب المضرب والتحكم بالريشة (2): ارتداد الريشة Shuttle Bounce

استخدم قبضة المسدس وارتد بالريشة عن وجه المضرب لأعلى في الهواء (الشكل 1-10). تنطط الريشة عمودياً على جانبي وجه المضرب، هذا يعلمك أن تبقي عينيك على الريشة ويساعدك على الشعور بأن الريشة تتلامس مع وجه المضرب، استمر حتى تتمكن من ارتداد الريشة بنجاح عدة مرات دون فقدته، حاول إكمال 30 ارتداداً متتالياً مع رفع راحة يدك و 30 ارتداداً متتالياً مع راحة يدك لأسفل.



الشكل (1-10) ارتداد الريشة

لزيادة الصعوبة To Increase Difficulty

- قم بضرب الريشة بالتناوب مع رفع راحة اليد ثم راحة اليد، اصطدم بالريشة من 3 إلى 4 أقدام (حوالي 1 متر) في الهواء.

التحقق من نجاح Success Check

- اصطدم بالريشة في الهواء بخيوط مضربك.
- ارفع المضرب واسمح للريشة بالتحرك في الهواء لمسافة تتراوح بين 1 و 2 قدم (حوالي 0.5 متر).

سجل نجاحك Score Your Success

- أكمل 20 مرة أو أكثر من الارتداد المتتالي مع رفع راحة يدك = 5 نقاط
- أكمل من 10 إلى 19 ارتداداً متتالياً مع رفع راحة يدك = 3 نقاط
- أكمل من 1 إلى 9 ارتدادات متتالية مع رفع راحة يدك = 1 نقطة واحدة درجاتك _____
- أكمل 20 مرة ارتداداً متتالية أو أكثر مع راحة يدك لأسفل = 5 نقاط
- أكمل 10 إلى 19 مرة ارتداداً متتالية براحة يدك أسفل 3 نقاط
- أكمل 1 إلى 9 ارتدادات متتالية مع راحة يدك لأسفل = 1 نقطة واحدة
- مجموع درجاتك _____

تمرين المضرب والتحكم بالريشة (3): مغرفة الريشة Shuttle Scoop

استخدم قبضة المصافحة مع رفع راحة يدك، اختر أو التقط الريشة ممددة على الأرض، محاولاً إبقاء الريشة على وجه المضرب، ضع وجه المضرب بجوار الريشة بحيث يكون وجه المضرب موازياً للأرض (الشكل 1-11) حرك المضرب بسرعة تحت الريشة بحركة مغرفة، مما يسمح للمعصم بالتدحرج لأسفل والنقاط الريشة على وجه المضرب، عادة ما يقوم اللاعبون الذين يستخدمون اليد اليمنى بذلك من الجانب الأيمن للريشة، أكمل خمس تكرارات.



الشكل (11-1) غرف الريشة

لزيادة الصعوبة To Increase Difficulty

- اغرف الريشة وارميها في الهواء وامسكها بيدك المعاكسة.
- اغرف الريشة بينما تمسك راحة المضرب لأسفل أو بقبضة خلفية.
- اغرف الريشة من كلا الجانبين الأيمن والأيسر.

لتقليل الصعوبة

- ضع الريشة على الأرض موجهاً لأعلى بشكل مستقيم مع الريش للأسفل، الريشة سيسقط بسهولة على وجه المضرب.

التحقق من نجاح Success Check

- يبقى الريشة على وجه المضرب.

سجل نجاحك Score Your Success

- غرف الريشة بنجاح خمس مرات = 5 نقاط.
- غرف الريشة بنجاح ثلاث أو أربع مرات = 3 نقاط
- غرف الريشة بنجاح مرة أو مرتين = 1 نقطة واحدة نتيجتك _____

تمرين المضرب والتحكم بالريشة(4): رمي الريشة والتقاطها Shuttle Toss and Catch

امسك مضربك في قبضة المصافحة مع رفع راحة اليد. ضع الريشة على وجه المضرب، ارفع المضرب بسرعة وارم الريشة من 2 إلى 3 أقدام (0.6 إلى 1 متر) في الهواء، عندما تسقط الريشة امسك الريشة على الوجه المفتوح للمضرب مع رفع كف يد المضرب، عن طريق خفض وجه المضرب تحت الريشة المسقطة والتقاطها بمهارة، فإنك تسمح للريشة بالإبطاء تدريجياً وعدم الارتداد عن وجه المضرب. أكمل خمس رميات ومسكات.

التحقق من نجاح Success Check

- تحقق من قبضتك للتأكد من أنك تستخدم قبضة المصافحة الصحيحة.
- تبقى الريشة على وجه المضرب.

سجل نجاحك Score Your Success

- خمس تمريرات والتقاط ناجحة = 5 نقاط
- ثلاث أو أربع تمريرات والتقاط ناجحة = 3 نقاط
- واحدة أو اثنتان من تمريرات والتقاط الناجحة = 1 نقطة واحدة. نتيجتك _____

تمرين المضرب والتحكم بالريشة(5): حمل الريشة Bird Carry

من وضع الاستعداد استخدم قبضة المسدس مع رفع راحة يدك، ضع الريشة على خيوط المضرب وامش إلى الشبكة من خط الحد الخلفي باستخدام خطوة قريب- خطوة متقاطعة بقدميك (الشكل 1-12) قُدْ بقدمك المهيمنة مع إبقاء الريشة على المضرب، ارفع ذراعك غير المهيمنة لتحقيق التوازن.



الشكل (12-1) حمل الريشة

لزيادة الصعوبة

- قم بالتبديل أو التخطي إلى الشبكة من خط الحد الخلفي بأسرع ما يمكن دون السماح للريشة بالسقوط من على وجه المضرب، مع وجود الريشة على خيوطك تنافس مع شريكك في سباق من الخط الخلفي المربوط بالشبكة والظهر.
- استخدم قبضة المسدس مع إمساك راحة يدك لأسفل أو في وضع اليد الخلفية. ضع الريشة على الخيوط واخلط من وإلى الشبكة.

لتقليل الصعوبة

- التحرك بشكل أبطأ والمشي من خط الحد الخلفي إلى الشبكة والعودة.

التحقق من نجاح

- استخدم قبضة المصافحة (المسدس).
- ارفع راحة يدك.
- قم بقيادة قدمك المهيمنة.

سجل نجاحك

- أكمل رحلة واحدة ذهاباً وإياباً إلى الشبكة من خط الحد الخلفي دون إسقاط الريشة = 5 نقاط
- أكمل رحلة واحدة ذهاباً وإياباً إلى الشبكة من خط الحد الخلفي وإسقاط الريشة مرة واحدة = 3 نقاط
- أكمل رحلة واحدة ذهاباً وإياباً إلى الشبكة من خط الحد الخلفي وإسقاط الريشة مرتين = 1 نقطة واحدة نتیجتك _____

ملخص نجاح التعامل مع المضرب وحركة القدمين

إذا كان بإمكانك التعامل مع مضربك دون التفكير في الأمر وتولي وضع الاستعداد والتحرك بسهولة في جانبك من الملعب، فأنت في طريقك لتصبح لاعب ريشة الطائرة أفضل، في رياضة الريشة الطائرة يتيح لك المضرب الأخف استخدام حركة المعصم التي يبدأها دوران الساعد للتعامل مع المضرب بسرعة كبيرة، ان الشيء الأخف (الريشة) أيضاً من الممكن ان يجعلك تستخدم معصمك بشكل أكبر دون فقدان السيطرة، يشير هذا إلى أنك بحاجة إلى قبضة محكمة في اللحظة التي تقوم فيها بالاتصال، قبضة اليد (المسدس) في الريشة الطائرة توفر حركة مرنة وسهلة لمعصمك عند ضرب الريشة، تهتم الحركة في ملعب الريشة الطائرة بالوصول إلى الريشة في أقل عدد ممكن من الخطوات مع الحفاظ على توازن جيد والحفاظ على جسمك تحت السيطرة، مع الممارسة تصبح حركة القدم الصحيحة عادة وجانباً تلقائياً تقريباً من لعبتك، قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية قم بتسجيل وإحصاء درجات تدريبك من هذه الخطوة.

تمرين وضع الاستعداد

1. وضع الاستعداد. _____ 5

تدريبات حركة القدم

1. التقاطع-الانزلاق-التحرك وحركة القدمين _____ 5

2. حركة القدمين وتحرك الجاذبية 5_____
3. التحرك بخطوة ساشاي 5_____
4. التحرك وحركة القدمين 5_____

تدريبات التحكم بالمضرب والريشة

1. المصافحة 5_____
2. ارتداد الريشة 5_____
3. مغرفة الريشة 5_____
4. رمي والنقاط الريشة 5_____
5. حمل الريشة 5_____

المجموع 55_____

إذا سجلت ما لا يقل عن 40 من 55 نقطة ممكنة، فأنت جاهز للانتقال إلى الخطوة التالية.
إذا سجلت أقل من 40 نقطة، كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، اطلب من مدرب أو مربى أو لاعب متمرس تقييم مهاراتك.

في الخطوة 2، ستتعلم الإرسال، الإرسال هو أهم ضربة في الريشة الطائرة. يبدأ اللعب لكل من المرسل والمستقبل ويحتمل أن يسمح لأي منهما بالتسجيل في أي محاولة إرسال، الإرسال الذي يتم تنفيذه بشكل صحيح يحدد إلى حد كبير من سيفوز بمباراة الريشة.

الخطوة الثانية

الارسال Serve

بسبب نظام التسجيل الجديد لم يعد للإرسال ميزة تلقائية، في الواقع يختار العديد من اللاعبين استقبال الإرسال لأنهم يرون أن الإرسال بمثابة ضربة دفاعية يجب ضربها تحت مستوى الخصر مع رأس المضرب أسفل المعصم. يجب أن ترتفع الريشة ليتم وضعها في حالة اللعب، مما يفتح الفرصة أمام المستقبل لتسريع الإرسال ووضعه بعيداً أو كبسه، كما يمكن أن يحدث خطأ في الإرسال، مما يعطي نقطة حرة للاعب المستقبل، تمت مناقشة بعض الأساليب الاستراتيجية الجديدة المتعلقة باختيار الإرسال مقابل استقبال الإرسال بمزيد من التفصيل في الخطوة 9.

فكر في الإرسال في الريشة الطائرة على أنها مشابهة لكونك وسيطاً في سوق الأوراق المالية. وسيقدم سمسار البورصة الجيد نصائح جيدة، وستحصل على عوائد جيدة على استثمارتك، في الريشة يمنحك الإرسال الجيد فرصة أفضل للنجاح أو لتسجيل النقاط والفوز بالمباريات.

لكي يكون إرسالك قانوني يجب أن تتصل بالريشة أسفل خصرك ويجب أن يشير عمود المضرب إلى أسفل، يجب أن يكون رأس المضرب بأكمله أسفل أي جزء من يدك قبل ضرب الريشة.

الإرسال السفلي يضع الريشة في اللعب في بداية كل تبادل، وبالتالي من المحتمل أن تكون الضربة الفردية الأكثر أهمية، من الصعب التسجيل باستمرار دون إرسال مناسب، أيضاً غالباً ما يستخدم اللاعبون هذه الضربة لإعداد شريك تدريب لممارسة الضربات أو التدريبات.

الإرسال الطويل هو الإرسال الفردي الأساسي، يعمل هذا الإرسال على توجيه الريشة للأعلى واعمق، ويجب أن تنقلب الريشة وتسقط بالقرب من خط الحد الخلفي قدر الإمكان، وبالتالي فإن الريشة تكون أكثر صعوبة في توقيتها وضربها بقوة، مما يجعل كل عمليات إرجاع منافسك أقل فعالية، يتم استخدام الإرسال القصير والمنخفض غالباً في اللعب الزوجي، نظراً لأن ملعب

الإرسال الزوجي أقصر بمقدار 30 بوصة (76 سم) وعرضه 18 بوصة (46 سم) من ملعب الفردي، فإن الإرسال المنخفض يبدو أكثر فاعلية في الزوجي، يمكن لعب هذا الإرسال من الجانب الأمامي أو الجانب الخلفي، الاختلافات الأخرى هي الإرسال السريع والمدفوع، هذه البدائل الجيدة تمنح المستقبل وقتاً أقل عند الإرجاع وقد تؤدي إلى نقاط سريعة، ومع ذلك كلا الإرسالات تضرب صعوداً، ويجب عليك استخدامهم عندما لا يكون متوقعاً، تتناول المناقشات اللاحقة في هذه الخطوة وفي الخطوتين 9 و 10 استراتيجيات لإعادة هذه الإرسالات.

الإرسال الطويل Long Serve

الإرسال الطويل يشبه حركة اليد الأمامية التي تتأرجح. قف بالقرب من خط الوسط وحوالي 4 إلى 5 أقدام (1.2 إلى 1.5 متر) خلف خط الإرسال القصير، يضعك هذا بالقرب من المنطقة الوسطى وعلى مسافة متساوية تقريباً من جميع الزوايا. يجب أن تكون قدميك مرفوعة للأعلى وللخلف مع رجوع قدمك المهيمنة الشكل (a 1-2) يجب أن تمسك السبابة والإبهام في يدك غير المهيمنة بالريشة من قاعدتها ممتدة أمام جسمك عند مستوى الخصر، ثبت ذراع المضرب في وضع التآرجح الخلفي مع وضع يدك ورسغك في وضع الجهوزية.

أخطاء: أنت ترسل الريشة باستمرار لفترة طويلة خارج الملعب الفردي.

التصحيح: حرك موضع البداية بعيداً إلى الخلف بحيث يكون أقرب إلى منتصف الملعب.

أثناء تحرير الريشة انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية واسحب ذراعك لأسفل لتلامس الريشة على ارتفاع الركبة تقريباً الشكل (b 1-2). يوفر تدوير الساعد وعمل المعصم معظم القوة، المتابعة تتماشى مع مسار الريشة وتنتهي فوق كتفك المقابل الشكل (c 1-2).

الشكل (1-2) الارسال الطويل

**التحضير Preparation**

1. تطبيق قبضة المصافحة (المسدس).
2. قم بأداء وضعية تصاعدية وخلفية.
3. امسك الريشة عند مستوى الخصر.
4. ضع وزنك على قدمك الخلفية.
5. ضع ذراع المضرب في الخلف.
6. جهز معصمك.

**التنفيذ Execution**

1. انقل وزنك.
2. دور ساعدك للداخل.
3. الاتصال عند مستوى الركبة.
4. نفذ إرسال عالي وعميق.

**المتابعة - الرمي Follow - Through**

1. أنه مضربك لأعلى وبما يتماشى مع طيران الريشة.
2. اعبر مضربك أمام الكتف المقابل وفوقه.
3. لف وركيك وكتفيك حولك.

تمرين الارسال (1): الريشة على الخيط Bird on a String

اربط الريشة بخيط أو حبل يبلغ طوله 92 سم تقريباً، اربط الخيط بين شبكتين في مكان مفتوح، يجب أن يسمح هذا للريشة بالتعلق على ارتفاع الركبة تقريباً لبدء الارسال، من حين لآخر يواجه لاعبي الريشة الطائرة المبتدئين مشكلة في الاتصال بالريشة حيث يتم إسقاطها من اليد غير المهيمنة على اليد المهيمنة أو الإرسال الفردي، تسمح الريشة الموجودة على الخيط للمبتدئين بفرص لا نهائية لضرب الريشة في حركة ارسال مخففة.

تبدأ ذراع المضرب في وضع التآرجح الخلفي ويدك ورسغك في وضع جاهز، أثناء محاكاة ضرب الريشة انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية واسحب ذراعك لأسفل للاتصال بالريشة حول ارتفاع الركبة، سوف تطير الريشة حول حبل الشبكة، لن تضطر للذهاب وإحضار الريشة، ما عليك سوى إيقاف الريشة من التآرجح ووضعها لمحاولة أخرى، أكمل 10 حركات إرسال امامي طويل.

لزيادة الصعوبة:

- أمسك الريشة بيدك غير المهيمنة واسقط الريشة محاولاً الاتصال بها عند هبوطها من يدك. ضع الأهداف في مناطق محددة من ملعب الارسال (على سبيل المثال في الزوايا الخارجية).
- قم بإطالة الخيط لخفض منطقة الارسال أو نقطة الاتصال.

لتقليل الصعوبة: تقصير الخيط لرفع منطقة الارسال أو نقطة الاتصال.

التحقق من النجاح:

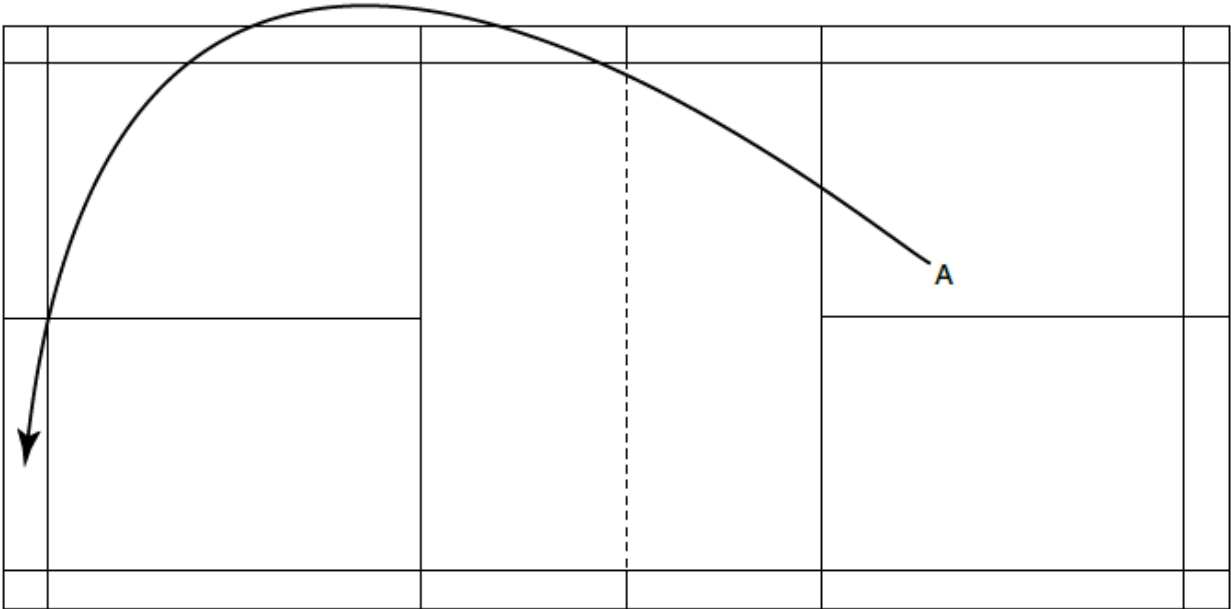
- ابدأ بقدميك لأعلى وللخلف مع تثبيت المضرب في وضع التآرجح الخلفي.
- انقل وزنك إلى الأمام وأنت تتآرجح.
- اتصل بالأسال حول ارتفاع الركبة.

سجل نجاحك:

- أداء ما لا يقل عن 10 ضربات أمامية طويلة باستخدام الريشة في سلسلة = 5 نقاط
- أداء 5 إلى 9 ضربات أمامية طويلة باستخدام الريشة على الخيط = 3 نقاط
- أداء 1 إلى 4 ضربات أمامية طويلة باستخدام الريشة على سلسلة = 1 نقطة
- درجتك هي _____

تمرين الإرسال (2): الريشة على الخيط Long Serve

ابدأ بقبضة المصافحة، قف بالقرب من خط الوسط وخلف خط الإرسال القصير في ملعبك. قدم 30 ضربة أمامية طويلة من كل جانب، الإرسال الجيد سيهبط في الملعب بشكل قطري مقابل ملعب الإرسال الخاص بك وبعد خط الإرسال الزوجي الخلفي أو في الممر الخلفي (الشكل 2-2). اضبط وضع البداية وفقاً لذلك ولكن حاول أن ترسل من أقرب مكان ممكن من منتصف الملعب.



الشكل (2-2) الإرسال الطويل الجيد يصل إلى الملعب بشكل مائل مقابل ملعب الإرسال، بعد خط الإرسال الخلفي الزوجي أو في الممر الخلفي.

لزيادة الصعوبة

- استخدم مضرباً أثقل مثل مضرب التنس لمزيد من المقاومة.
- قم بتحميل أو زيادة المقاومة الخاصة بك عن طريق استخدام غطاء المضرب.
- استخدم ريشة مصممة خصيصاً لتكون أبطأ (شريط أخضر، شريط أزرق).

لتقليل الصعوبة

- تقدم من أقرب إلى الشبكة على جانبك.
- استخدم مضرباً أخف بكثير لتطوير سرعة أكبر للمضرب وضرب الريشة بشكل أسرع.
- استخدم ريشة مصممة لتكون أسرع (شريط أحمر) مثل طائر في الهواء الطلق.
- أسقط واضرب الإرسال الطويل في جدار مرتفع ومستوي حتى تكون على اتصال جيد بالريشة باستمرار.
- قم بتعليق الريشة بخيط من المرمى أو الشبكة عند مستوى ركبتك. تدرب على إرسالك السفلي الطويل حتى تتمكن من إجراء اتصال جيد مع الريشة.

التحقق من النجاح

- ارفع قدميك للأعلى والخلف.
- لف وركبك وكتفك في الإرسال مع تدوير ساعدك ورسغك بقوة.
- قم بأداء إرسالك الطويل إلى الأعلى والاعمق.

سجل نجاحك

- 30 إرسالاً جيداً لضربة أمامية طويلة = 10 نقاط
- من 20 إلى 29 إرسالاً لضربة أمامية جيدة طويلة = 5 نقاط
- من 10 إلى 19 إرسالاً جيداً لضربة أمامية طويلة = نقطة واحدة
- درجتك هي ____

الارسال القصير Short Serve

ابداً الإرسال القصير بنفس استعدادات الإرسال الطويل، الاستثناء الأساسي هو أنه يجب أن تقترب كثيراً من خط الارسال القصير ربما في غضون 6 بوصات (15 سم) أو أقل، يبدأ ذراع المضرب في وضع تأرجح خلفي مشابه بحيث تكون يدك ورسغك في وضع الجهوزية (الشكل 3-2 a) أثناء تحرير الريشة انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية واسحب ذراعك لأسفل لتلامس الريشة تحت ارتفاع الخصر، ومع ذلك عندما تتقدم يد المضرب للأمام يكون هنالك القليل من الحركة أو عدم وجود حركة للمعصم لأن الريشة يتم توجيهها أو دفعها فوق الشبكة بدلاً من ضربها (الشكل 3-2 b). المتابعة قصيرة مع انتهاء مضربك وبما يتماشى مع الإرسال (الشكل 3-2 c).

الشكل (3-2) الارسال الامامي القصير



التحضير Preparation

1. تطبيق قبضة المصافحة (المسدس)
2. قم بأداء وضعية تصاعدية وخلفية.
3. امسك الريشة عند مستوى الخصر
4. ضع ذراع المضرب في وضع التأرجح الخلفي
5. جهز معصمك



التنفيذ Execution

1. انقل وزنك من الخلف الى الامام.
2. استخدم القليل من حركة المعصم أو بدونها.
3. الاتصال عند مستوى الفخذ.
4. دفع أو توجيه الريشة.
5. نفذ إرسال منخفض وقريب من الشبكة.



المتابعة - الرمي Follow - Through

1. أنه مضربك لأعلى وبما يتماشى مع طيران الريشة.
2. اعبر مضربك أمام الكتف المقابل وفوقه.
3. لف وركبك وكتفك حولك.

اخطاء: أنت ترسل الريشة باستمرار عالياً فوق الشبكة في الإرسال القصير.

التصحيح: غلق وجه مضربك لتصل إلى مسار أكثر انبساطاً.

المس الارسال الخلفي القصير (الشكل 2-4-c-a) أمام جسمك بوقفة مربعة أو متعرجة قليلاً. الإرسال للخلفي القصير له العديد من المزايا:

- فهو يقطع مسافة أقصر.
- يصل عبر الشبكة ومنافسك عاجلاً.
- يميل إلى الاندماج مع ملابسك مما يوفر شكلاً من أشكال التمويه.

في الواقع يقف بعض اللاعبين على أطراف أصابعهم ليرسلوا مساراً أعلى وأكثر تسطحاً أثناء الإرسال الخلفي القصير.

الشكل (2-4) الإرسال الخلفي القصير



التحضير Preparation

1. تطبيق قبضة المصافحة (المسدس).
2. مربعة أو متعرجة قليلاً.
3. امسك الريشة عند مستوى الخصر.
4. ضع وزنك على كلا القدمين.
5. مرجحة ذراع المضرب الى الخلف.
6. جهز المعصم



التنفيذ Execution

1. ضع وزنك على باطن قدميك أو على أصابع قدميك.
2. استخدم القليل من حركة المعصم أو لا تستخدم.
3. التلامس مع مستوى الفخذ.
4. ادفع الريشة أو قم بتوجيهها.
5. نفذ منخفضاً، قريباً من الشبكة.



المتابعة - الرمي Follow - Through

1. أنه بمضربك لأعلى بما يتماشى مع طيران الريشة.
2. اعبّر مضربك أمام نفس الكتف.
3. لف الوركين والكتفين حولك وانتهي بكلا الذراعين لأعلى.

تمرين الارسال (3): الارسال القصير Short Serve

ابداً بقبضة المصافحة، قف بالقرب من خط الوسط واقترب خلف خط الارسال القصير في ملعبك، قدم 30 ضربة أمامية قصيرة من كل جانب، الإرسال الجيد سيهبط في الملعب بشكل قطري مقابل ملعب الارسال الخاص بك وبعد خط الارسال القصير (الشكل 2-5) ضع نفسك بالقرب من خط الارسال القصير الخاص بك قدر الإمكان. إذا كنت تضرب إرسالك في الشبكة فحرك وغير وضع البداية بعيداً عن خط الإرسال القصير. إذا كنت تضرب إرسالك قصيرة باستمرار، فحاول التأكيد على ضرب الريشة أمامك أكثر لتقصير المسافة إلى ملعب منافسك. ادفع الريشة أو وجهها إلى منطقة T (تقاطع خط الارسال القصير وخط الوسط) وهي أقصر مسافة، كرر 30 إرسالاً من الجانب الآخر باستخدام الضربة الخلفية القصيرة، عند استخدام الضربة الخلفية القصيرة ارفع على أطراف أصابعك للإرسال من مركز أعلى، سيسمح لك ذلك بإرسال الريشة بشكل مسطح مع الاستمرار في مسح الشبكة في إرسالك القصير.

لزيادة الصعوبة

- قم بالتبديل بين الضربات القصيرة من بالقرب من خط الوسط إلى الخارج على نطاق واسع في الممر.

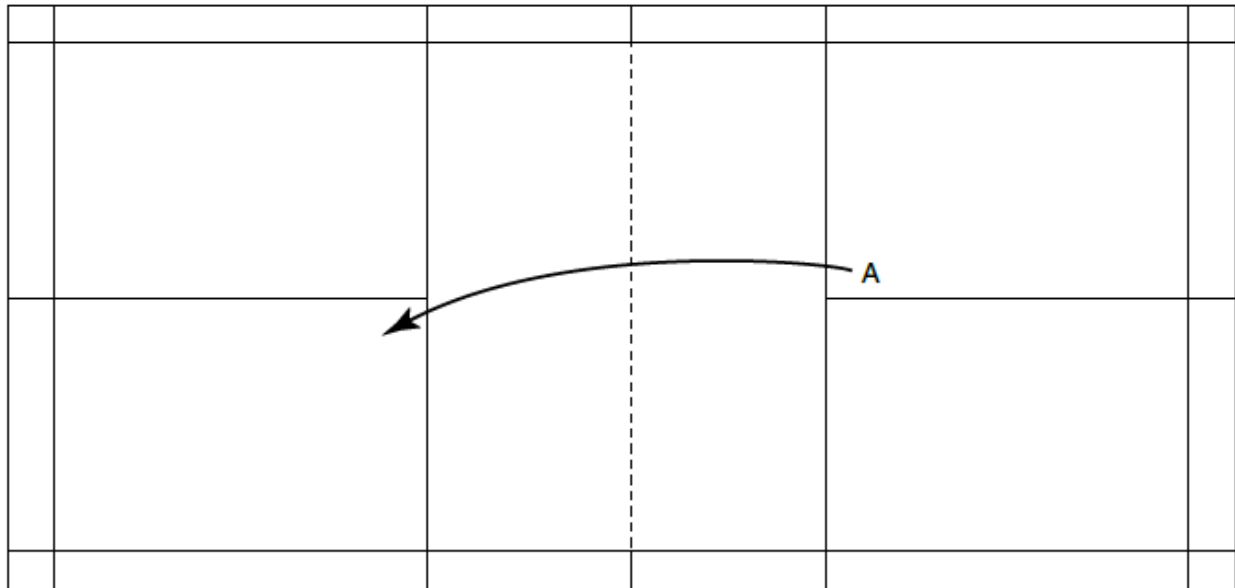
- حاول إرسال ضربات خلفية قصيرة مع إغلاق عينيك. اشعر بالإرسال.

لتقليل الصعوبة

- تقدم من مكان أقرب للشبكة على جانبك.
- اثنِ مرفق ذراع المضرب لتقصير الرافعة ولتقريب الريشة إليك.
- إذا كان إرسالك قصير فاستخدم ريشة مصممة لتكون أسرع (شريط أحمر) مثل طائر خارجي، إذا كانت ضربات إرسالك عالية جداً أو طويلة جداً فاستخدم ريشة مصممة خصيصاً لتكون أبطأ (شريط أخضر، شريط أزرق).

التحقق من النجاح

- ارفع قدميك للأعلى والخلف وتربيع قدميك للإرسال الامامي.
- إسقاط الريشة من ارتفاع الخصر تقريبا للإرسال الامامي، واسقطها أمام المضرب للإرسال الخلفي.
- اتصال الارسال حول أعلى الفخذ للإرسال الامامي والورك عالياً للإرسال الخلفي.



الشكل (2-5) الإرسال القصير الجيد يهبط مقابل ملعب الإرسال الخاص بك بعد خط الإرسال القصير

سجل نجاحك

- 30 إرسال أمامي قصيرا جيد = 10 نقاط
- من 20 إلى 29 إرسال أمامي قصيرا جيد = 5 نقاط
- من 10 إلى 19 إرسال أمامي قصيرا جيد = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____
- 30 إرسال خلفي قصير جيد = 10 نقاط
- من 20 إلى 29 إرسال خلفي قصير جيد = 5 نقاط
- من 10 إلى 19 إرسال خلفي قصير جيد = 1 نقطة واحدة
- درجتك هي _____
- مجموع درجاتك هي _____

تمرين الارسال (4): تحت الحبل Under the Rope

اربط حبلًا أو سلكاً بطول 18 بوصة (46 سم) تقريباً وموازٍ لقمة الشبكة، ادفع أو قم بتوجيه الضربات القصيرة تحت الحبل إلى ملعب الارسال المناسب. قدم معظم ارسالاتك القصيرة إلى T، تقاطع خط الارسال القصير وخط الوسط، هذه هي أقصر مسافة ممكنة للمستقبل، ستصل الريشة إلى منافسك في وقت أقرب، وبالتالي يمنحه/ لها وقتاً أقل لإعادته، سيؤدي القيام بذلك أيضاً إلى منح منافسك زاوية أقل لإعادته. أكمل 10 إرسال أمامي قصير و 10 إرسال خلفي قصير ثم اضرب 10 إرسالات قصيرة إضافية، وقم بتغيير الضربات الأمامية والخلفية.

لزيادة الصعوبة

- ضع أهدافاً في مناطق محددة من ملعب الارسال (على سبيل المثال في الزوايا الخارجية).
- اخفض الحبل لجعل منطقة الارسال أصغر.

لتقليل الصعوبة

- ارفع الحبل لتكبير منطقة الارسال.

- ارسل من مسافة أبعد من الشبكة.

التحقق من النجاح

- ابدأ بقدميك لأعلى وللخلف بالقرب من خط الارسال القصير.
- حرك وزنك للأمام وأنت تتأرجح.
- اتصل بإرسالك تحت خصرك.

سجل نجاحك

- ارسال أمامي تحت الحبل وفي الملعب المناسب على الأقل 6 مرات = 5 نقاط
- ارسال أمامي تحت الحبل وفي الملعب المناسب 4 أو 5 مرات = 3 نقاط
- ارسال أمامي تحت الحبل وفي الملعب المناسب 2 أو 3 مرات = 1 نقطة واحدة.
- نتيجتك هي _____
- ارسال خلفي تحت الحبل وفي الملعب المناسب 6 مرات على الأقل = 5 نقاط
- ارسال خلفي تحت الحبل وفي الملعب المناسب 4 أو 5 مرات = 3 نقاط
- ارسال خلفي تحت الحبل وفي الملعب المناسب 2 أو 3 مرات = 1 نقطة.
- نتيجتك هي _____
- ارسلات بالتناوب تحت الحبل وفي الملعب المناسب 6 مرات = 5 نقاط
- ارسلات بالتناوب تحت الحبل وفي الملعب المناسب 4 أو 5 مرات = 3 نقاط
- ارسلات بالتناوب تحت الحبل وفي الملعب المناسب 2 أو 3 مرات = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____
- النتيجة الاجمالية هي _____

الارسالان السريع والمدفوع (النقر)

Drive And Flick Serve

إذا كان إرسالك القصير غير متسق مؤقتاً أو إذا كان منافسيك يتوقعون إرسالك القصير استخدم الارسال السريع والارسال المدفوع (النقر) للإبقاء على منافسيك مخدوعين.

الخطأ: يبدو أن المستقبل قادر على الاندفاع وإبعاد إرسالك.

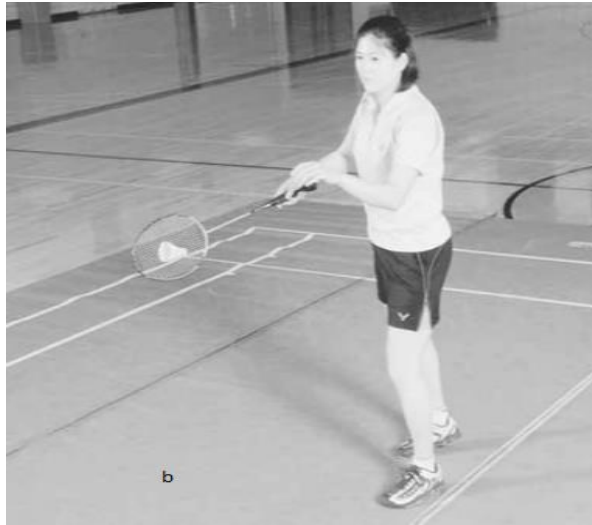
التصحيح: اخلط الارسالات سواء في أنواعها أو في اتجاهها أو في موضعها.

الإرسال المدفوع (Drive Serve) (شكل 2-6 a-c) هو إرسال منخفض ومستوي يتم توجيهه عادةً إلى اليد الخلفية للمنافس. مزايا إرسال الدفع هي سرعتها وعدم توقعها، ثبت ذراع المضرب في وضع التآرجح الخلفي مع وضع يدك ورسغك في وضع الجهوزية، اثناء تحرر الريشة انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية واسحب ذراعك لأسفل لتلامس الريشة تحت ارتفاع الخصر، ومع ذلك عندما تتقدم يدك بالمضرب إلى الأمام انطلق بمضربك من خلال دوران قوي للمساعد وعمل معصم. فترة المتابعة أطول من الإرسال القصير، ينتهي المضرب ويتمشى مع الارسال، الارسال السريع والارسال المدفوع غالباً ما يتم في مكان قريب جداً من نقطة كونها غير قانونية (أي فوق الخصر)، يجب على اللاعبين تجنب الارسال غير القانوني الذي يتصل فيها رأس المضرب بالريشة عند نقطة فوق أي جزء من يد المضرب أو أعلى من مستوى الخصر.

الشكل (2-6) الارسال المدفوع

**التحضير Preparation**

1. تطبيق قبضة المصافحة (المسدس).
2. الحركة للأعلى والخلف.
3. امسك الريشة بالقرب من مستوى الخصر.
4. ضع وزنك على قدمك الخلفية.
5. ضع ذراع المضرب في المرجحة الخلفية.
6. جهز معصمك.

**التنفيذ Execution**

1. قم بتحويل وزنك.
2. استخدم حركة قوية للمعصم ومدى الساعد.
3. الملامسة عند مستوى الفخذ.
4. نفذ ضربة سريعة ومنخفضة ومسطحة.

**المتابعة - الرمي Follow – Through**

1. أنه بالمضرب لأعلى تماشياً مع طيران الريشة.
2. أنه تأرجحك سريعاً للتغطية في وضع الاستعداد.
3. قم بإنهاء كلتا ذراعيك لأعلى للاستعداد للإرجاع السريع

الخطأ: إذا كنت تعاني من ارسال غير متناسق أو إرهاق أو نقص في الثقة.

التصحيح: حاول أن تكون في حالة جيدة وتركيز، التعب غالباً ما يسبب عدم الاتساق، ستمنحك الممارسة العقلية والجسدية الاتساق والثقة.

الارسال السريع (Flick Serve)

الشكل (7-2) الارسال السريع



التحضير Preparation

1. استخدم قبضة المصافحة (المسدس).
2. قم بأداء وقفة للأعلى والخلف.
3. أمسك الريشة عند مستوى الخصر.
4. ضع وزنك على قدمك الخلفية.
5. ضع ذراع المضرب في المرجحة الخلفية.
6. جهز معصمك.



التنفيذ Execution

1. قم بتحويل وزنك.
2. استخدم حركة قوية للمعصم وتدوير الساعد.
3. الملامسة عند مستوى الفخذ.
4. نفذ ضربة للأعلى صعبة الحصول.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. أنه بالمضرب لأعلى تماشياً مع طيران الريشة.
2. أنه تأرجحك بسرعة لتستعيد وضع الاستعداد.
3. أنه الأمر برفع ذراعيك لأعلى واستعد للعودة سريعاً.

الخطأ: يقف المستقبل قريب جداً تقريباً عند خط الإرسال القصير، مما يسمح للمرسل بأداء إرسال سريع أو إرسال مدفوع.

التصحيح: قم بتغيير وضعك لاستقبال الإرسال من مكان أعمق قليلاً من 2 إلى 3 أقدام (0.6 إلى 0.9 متر) خلف خط الإرسال القصير.

الخطأ: تأرجح وتقوت الريشة تماماً في إرسالك.

التصحيح: قم بتعليق الريشة من الخيط وحمله عند مستوى الركبة، أمسك الخيط بإحكام أو علقه من شبكة وقم بعدة تمرينات، يمكنك أيضاً تقصير أرجوحة أو تقصير قبضتك على المقبض أو إسقاط الريشة من ارتفاع منخفض.

يوفر الجانب الخلفي أيضاً بشكل فعال أداء الإرسال السريع والارسال المدفوع، يمكن أن تكون كلتا الإرسالات الخلفية فعالة لأنه يتم تسليمها مع تغيير مفاجئ في السرعة وفي اللحظة الأخيرة قبل الاتصال، هذا يضيف عنصر المفاجأة لأن الإعداد يبدو متطابقاً مع الإرسال الخلفي المنخفض والقصير، هذا يوفر جودة خادعة للإرسال الخلفي السريع والارسال الخلفي المدفوع.

تمرين الإرسال (5): الإرسال السريع المدفوع Drive And Flick Serve

ابدأ بقبضة المصافحة، قف بالقرب من خط الوسط واقترب خلف خط الإرسال القصير في ملعبك (الشكل 2-8)، قم بأداء 30 إرسال سريع و30 إرسال مدفوع من كل جانب، يجب أن يكون الإرسال المدفوع الجيد منخفضاً ومستوياً وأن يهبط في الجانب الخلفي لملاعب الإرسال

الخاصة بمنافسك، الإرسال السريع الجيد يجب أن يتدرج ويتعمق ويهبط أيضاً في الجانب الخلفي من ملعب الإرسال الخاص بمنافسك، اضبط وضع البداية وفقاً لذلك ولكن حاول أن ترسل بالقرب من خط الإرسال القصير بقدر ما تستطيع، إذا كنت تؤدي الإرسال في الشبكة فحرك موضع البداية بعيداً عن خط الإرسال القصير، إذا كنت تؤدي إرسالات قصيرة باستمرار فحاول التأكيد على دفع مضربك عبر الريشة بفك رسغك بسرعة. قم بزيادة ارتفاع الإرسال إذا لزم الأمر لجعل الريشة أعلى من وصول منافسك وأقرب ما يمكن من خط الحد الخلفي. كرر التمرين باستخدام الاداء الخلفي (Backhand).

لزيادة الصعوبة:

- التبديل من الإرسال العميقة القريبة من خط الوسط إلى العمق وخارجه في الممر.
- التبديل بين الإرسال الامامية والخلفية.
- التبديل بين الإرسال السريعة والعميقة.

لتقليل الصعوبة:

- قم بأداء الإرسال من مسافة أبعد عن الشبكة الموجودة على جانبك.
- استخدم ريشة مصممة لتكون أسرع (شريط أحمر) مثل طائر في الهواء الطلق.

التحقق من النجاح:

- قم بأداء الإرسال من تحت اليد.
- إسقاط الريشة من ارتفاع الخصر تقريباً.
- اقلب مضربك عن طريق تطبيق دوران قوي للمساعد وحركة المعصم في الإرسال.
- اتصل بالإرسال حول ارتفاع الفخذ.
- الإرسال المدفوع هو ضربة سريعة ومنخفضة ومسطحة يتم تنفيذ الإرسال السريع بشكل متكرر بعيداً عن متناول المنافس.

سجل نجاحك:

- 30 ضربة ارسال امامي مدفوع جيد = 10 نقاط
- 20 إلى 29 ضربة ارسال امامي مدفوع جيد = 5 نقاط
- 10 إلى 19 ضربة ارسال امامي مدفوع جيد = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____
- 30 ضربة ارسال خلفي مدفوع جيد = 10 نقاط
- 20 إلى 29 ضربة ارسال خلفي مدفوع جيد = 5 نقاط
- 10 إلى 19 ضربة ارسال خلفي مدفوع جيد = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____
- 30 ضربة ارسال امامي سريع جيد = 10 نقاط
- 20 إلى 29 ضربة ارسال امامي سريع جيد = 5 نقاط
- 10 إلى 19 ضربة ارسال امامي سريع جيد = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____
- 30 ضربة ارسال خلفي سريع جيد = 10 نقاط
- 20 إلى 29 ضربة ارسال خلفي سريع جيد = 5 نقاط
- 10 إلى 19 ضربة ارسال خلفي سريع جيد = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك الاجمالية هي _____



الشكل (2-8) تمرين الارسال السريع والمدفوع

تمرين الارسال (6): ارسالات الهدف Target Serves

ضع صندوقاً كبيراً من الورق المقوى في ملعب الارسال الخاص بمنافسك، انظر إلى الهدف قبل اداء الإرسال، ادفع أو وجه الإرسال القصير بعد خط الارسال القصير مباشرة، ارفع الإرسال العالي والعميق بحيث تتقلب الريشة وتسقط بشكل عمودي على خط الحد الخلفي، الارسالان السريع والمدفوع قد يتم أيضاً توجيههما نحو الأهداف في ملعب ارسال المنافس. أكمل 10 ارسالات.

لزيادة الصعوبة:

- ضع الأهداف في مناطق محددة من ملعب الارسال (على سبيل المثال في منطقة T).
- ضع أهدافاً أصغر (على سبيل المثال منشفة أو غطاء مضرب أو صندوق أصغر).

لتقليل الصعوبة:

- ضع أهدافاً أكبر.
- انقل الأهداف إلى زوايا مختلفة من ملعب الارسال.

التحقق من النجاح:

- ابدأ بقدميك إلى الأعلى والخلف.
- حرك وزنك للأمام وأنت تتأرجح.
- اتصل بالإرسال تحت خصرك.

سجل نجاحك

- اضرب الهدف 5 إلى 10 مرات = 5 نقاط
- اضرب الهدف 3 أو 4 مرات = 3 نقاط
- اضرب الهدف 1 أو 2 مرات = 1 نقطة
- درجاتك هي _____

تمرين الإرسال (7): تمرين فوق الحبل Over the Rope Drill

ضع معيارين للكرة الطائرة في منتصف المسافة تقريباً بين الشبكة والخط الخلفي لمنافسك. اربط حبلًا أو شريطاً بارتفاع 10 أقدام (3 أمتار) في منتصف ملعب الإرسال الخاص بمنافسك، ارفع تمريراتك الطويلة على الحبل إلى ملعب الإرسال المناسبة، أرسل معظم إرسالاتك الطويلة في الممر الخلفي لملاعب الإرسال الفردي لمنافسك، سوف تسقط الريشة بشكل عمودي تقريباً على الأرض مما يتطلب من منافسك التحرك إلى منطقته الخلفية لإعادة الإرسال.

لزيادة الصعوبة

- ضع الأهداف في زوايا الممر الخلفي لساحة الإرسال الفردي.
- ارفع الحبل أعلى.
- التحرك بعيداً عن الشبكة.

لتقليل الصعوبة

- اخفض الحبل.
- اقترب من الشبكة.

التحقق من النجاح

- ابدأ بقدميك لأعلى وللخلف على بعد حوالي 3 أقدام (1 متر) خلف خط الإرسال القصير.
- حرك وزنك للأمام وأنت تتأرجح.
- ارفع الريشة عالياً وعميقاً.

سجل نجاحك

- اضرب الإرسال فوق الحبل وفي الملعب المناسب ست مرات على الأقل = 5 نقاط
- اضرب الإرسال فوق الحبل وفي الملعب المناسب أربع أو خمس مرات = 3 نقاط
- اضرب الإرسال فوق الحبل وفي الملعب المناسب مرتين أو ثلاث مرات = 1 نقطة
- درجاتك هي ____

رد الإرسال Return Serve

رد الإرسال مهم لأنه يحدد نجاحك ونجاح منافسك في تسجيل النقاط. يتيح الرد الجيدة فرصة ضئيلة لمنافسك للتسجيل، يجب أن يتيح كل رد إرسال مجالاً للخطأ ومع ذلك يجبر المنافس على الرد الضعيف.

رد الإرسال يجب أن يفتح الملعب ويقلل من زاوية الرد المحتملة من قبل منافسك، يجب أن يمنحك أيضاً أكبر قدر ممكن من الوقت وقليل جداً من الوقت لمنافسك، في الفردي يجب أن يكون لرد الإرسال إمكانية توجيهه إلى جميع زوايا الملعب الأربعة، يجب أن يجعل رد الإرسال منافسك يتحرك لأكبر مسافة ممكنة، في الزوجي رد الإرسال يجب دفعه أو توجيهه نحو أي ممر جانبي بالقرب من منتصف الملعب، هذا يجبر منافسك على أداء الرد لأعلى مما يمنحك الموقف الهجومي، يجب أن يتم أداء كل رد للأسفل إذا أمكن ذلك، كل رد إرسال يجب أن يحاول إجبار منافسك على الرد للأعلى.

الخطأ: تقوم برد إرسال طويل وقصير جداً أو قريب من منتصف الملعب.

التصحيح: وجه ردك للإرسال الطويل إلى الزوايا الأربع لملعب منافسك.

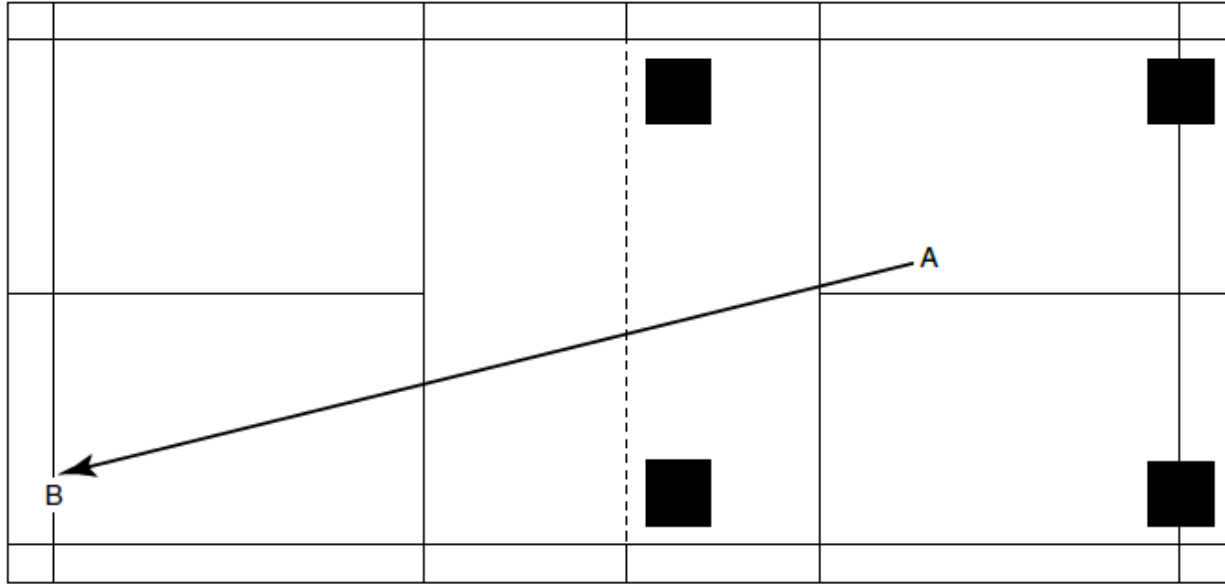
الخطأ: تقوم برد الإرسال القصير بشكل واضح أو تضربه بمنافسك.

التصحيح: ادفع أو وجه ردك للإرسال للأسفل إما على الخط الجانبي الأقرب للشبكة.

عادة ما يؤدي عدم الممارسة إلى مشاكل في الاتساق ووضع الإرسال ورد الإرسال. قلة من اللاعبين يركزون بشكل كافٍ على إرسالهم ورد إرسالهم. اقضي وقت إضافي للممارسة لتطوير الإرسال ورد الإرسال بشكل دقيق وفعال لكل من الفردي والزوجي.

تمرين رد الإرسال (1): تمرين هدف الأربع زوايا

يرسل اللاعب A عالياً للاعب B الذي يستقبل في ملعب الإرسال اليمين (الشكل 2-9). يحاول اللاعب B رد الإرسال إلى إحدى الزوايا الأربع لملعب الفردي، ضع هدفاً مثل منشقة أو غطاء مضرب في كل زاوية كهدف، يمكنك أيضاً استخدام علب القمامة كأهداف، يمكن للاعبين صنع سلة، يكتسب الشخص الذي يرد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف، بعد إجمالي 10 إرسالات ورد إرسال يغير اللاعبون فريقهم. يقوم اللاعب A بإرسال عالي للاعب B الذي يستقبله في ملعبه الأيسر، يحاول اللاعب B رد الإرسال إلى إحدى الزوايا الأربع لملعب فردي للاعب A.



الشكل (9-2) اللاعب A يرسل الى اللاعب b

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعب الارسال الايمن إلى الزوايا الأربع لملاعب الفردي من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه الضربات بشكل مرئي.
- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعب الارسال الايسر إلى الزوايا الأربع لملاعب الفردي من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه الضربات بشكل مرئي.

سجل نجاحك

- اضرب 10 اهداف = 5 نقاط
- اضرب 7 الى 9 اهداف = 3 نقاط
- اضرب 4 الى 6 اهداف = 1 نقطة
- درجتك هي ____

تمرين رد الارسال (2): رد الارسال بضربة ابعاد وضربة مسقطة

يقوم اللاعب A بإرسال عالي للاعب B الذي يستقبل في ملعب الارسال المناسب له، يحاول اللاعب "B" تبديل الضربات المرتدة من هذا الإرسال بضربة ابعاد أمامية فوق مستوى الرأس مباشرة للأمام إلى الزاوية اليسرى الخلفية لمنافسه متبوعة بضربة مسقطة أمامية من فوق الرأس إلى الزاوية اليسرى الأمامية لمنافسه، ضع هدفاً مثل منشقة أو غطاء مضرب في كل زاوية كهدف، يمكنك أيضاً استخدام علب القمامة كأهداف، يمكن للاعبين صنع سلة، يكتسب الشخص الذي يرد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف. بعد ما مجموعه 10 إرسالات ورد، يتبادل اللاعبون الأدوار، بعد أن يحصل كل لاعب على فرصة لأداء ردود من ملعب الارسال الأيمن، قم بتوسيع التدريبات لتشمل الردود من الملعب الأيسر.

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيهك للردود إلى زاويتين من الجانب الأيمن لمنافسك من الملعب الفردي من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه ضرباتك بصرياً.
- قيم مدى دقة توجيهك للردود إلى زاويتين من الجانب الأيسر لمنافسك من الملعب الفردي من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه ضرباتك بصرياً.

سجل نجاحك

- ضرب 10 أهداف = 5 نقاط.
- ضرب 7 إلى 9 أهداف = 3 نقاط.
- ضرب 4 إلى 6 أهداف = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين رد الارسال (3): رد الارسال القصير بضربة مرفوعة

يرسل اللاعب A إرسالاً منخفضاً وقصيراً للاعب B الذي يستقبله في ملعبه الأيمن، يحاول اللاعب "B" تبديل الضربات المردودة من هذا الإرسال أولاً بضربة منخفضة من الأسفل تعود

إلى الزاوية اليسرى الخلفية لمنافسه، متبوعة بضربة منخفضة إلى الزاوية اليسرى الأمامية لمنافسه. ضع هدفاً مثل منشقة أو غطاء مضرب في كل زاوية كهدف. يمكنك أيضاً استخدام علب القمامة كأهداف. يمكن للاعبين صنع سلة. يكتسب الشخص الذي يرد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف. بعد ما مجموعه 10 إرسالات ورد إرسال 5 إلى اليسار ورد إرسال 5 إلى اليمين، يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار، الآن يرسل اللاعب B اللاعب A، بعد أن يحصل كل لاعب على فرصة لتحقيق ردود من الملعب الفردي الأيمن، قم بتوسيع التدريبات لتشمل الردود من الملعب الأيسر.

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيه الرد من ملعبك الأيمن إلى كل زاوية للملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.
- قم بتقييم مدى دقة توجيه العوائد من ملعبك الأيسر إلى كل زاوية للملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.

سجل نجاحك

- اضرب 10 أهداف = 5 نقاط
- اضرب 7 إلى 9 أهداف = 3 نقاط
- اضرب 4 إلى 6 أهداف = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين رد الإرسال (4): رد الإرسال القصير بضربة مدفوعة

يرسل اللاعب A إرسالاً منخفضاً وقصيراً للاعب B الذي يستقبله في ملعب الاستقبال الأيمن. يحاول اللاعب "B" تبديل ضربات الرد من هذا الإرسال أولاً بضربة مدفوعة إلى الجهة اليسرى من منتصف ملعب المنافس متبوعة بضربة مدفوعة إلى الجهة اليمنى من منتصف ملعب المنافس، ضع هدفاً مثل منشقة أو غطاء مضرب في منتصف الملعب ولكل

جهة كهدف، يمكنك أيضاً استخدام علب القمامة كأهداف. يمكن للاعبين صنع سلة، يكتسب الشخص الذي يعيد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف. بعد ما مجموعه 10 إرسالات مع 5 ردود إلى اليسار و 5 ردود إلى اليمين، يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار، الآن يرسل اللاعب B إلى اللاعب A، بعد أن يحصل كل لاعب على فرصة لتحقيق ردود من الملعب الزوجي الأيمن، قم بتوسيع التدريبات لتشمل الردود من الملعب الزوجي الأيسر.

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعبك الأيمن إلى كل جهة من جهتي منتصف الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.
- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعبك الأيسر إلى كل جهة من جهتي منتصف الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.

سجل نجاحك

- اضرب 10 أهداف = 5 نقاط.
- اضرب 7 إلى 9 أهداف = 3 نقاط.
- اضرب 4 إلى 6 أهداف = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين رد الإرسال (5): رد الإرسال السريع بضربة ساحقة

اللاعب "A" يؤدي إرسال السريع إلى اللاعب "B" الذي يستقبل في ملعبه الزوجي الأيمن. يحاول اللاعب B يرد هذا الإرسال بضربة ساحقة تعود إلى المنطقة الوسطى اليسرى لمنافسه، متبوعة بضربة ساحقة تعود إلى المنطقة الوسطى اليمنى لمنافسه، ضع هدفاً مثل منشقة أو غطاء مضرب في منتصف الملعب على كل جانب، يمكنك أيضاً استخدام بقايا السجاد أو علب القمامة كأهداف، يمكن للاعبين أن يسجلوا أو يصنعوا سلة، يكتسب الشخص الذي يرد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف، بعد ما مجموعه 10 إرسالات مع رد إرسال 5 اليسار و 5

ورد ارسال إلى اليمين يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار، الآن يرسل اللاعب B إلى اللاعب A، بعد أن يحصل كل لاعب على فرصة لتحقيق ردود من ملعب الزوجي الأيمن قم بتوسيع التدريبات لتشمل الردود من ملعب الارسال الزوجي الأيسر.

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعبك الايمن إلى كل جهة من جهتي منتصف الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.
- قم بتقييم مدى دقة توجيه الردود من ملعبك الايسر إلى كل جهة من جهتي منتصف الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة مكان سقوط ضرباتك بصرياً.

لزيادة الصعوبة

- يقوم المستقبل بالتناوب بين الضربات الساحقة الكاملة والنصف ساحقة والمسقطة السريعة.
- ضع أهدافاً أصغر مثل المناشف وأغطية المضارب أو الصناديق الصغيرة.
- نقل الأهداف إلى مناطق مختلفة من الملعب الزوجي للمرسل.

لتقليل الصعوبة

- اسمح لهدف أكبر من خلال السماح للريشة بالهبوط في أي مكان بين خط الارسال القصير وخط الارسال الخلفي.
- ضع أهدافاً أكبر مثل المناشف الأكبر.

سجل نجاحك

- اضرب 10 أهداف = 5 نقاط
- اضرب 7 إلى 9 أهداف = 3 نقاط
- اضرب 4 إلى 6 أهداف = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين رد الارسال (6): رد الارسال المدفوع بضربة ساحقة

اللاعب A يرسل ارسالاً مدفوعاً إلى اللاعب B الذي يستقبل في ملعبه الزوجي الأيمن، يحاول اللاعب "B" ضرب ورد هذا الإرسال بضربة ساحقة إلى منتصف الملعب الايسر لملعب منافسه، متبوعة بضربة ساحقة الى منتصف الملعب الايمن لملعب منافسه، ضع هدفاً مثل منشقة أو كيس مضرب في منتصف الملعب على كل جانب، يمكنك أيضاً استخدام بقايا السجاد أو علب القمامة كأهداف، يمكن للاعبين أن يسجلوا أو يصنعوا سلة. يكتسب الشخص الذي يرد الإرسال نقاطاً لكل ضربة هدف، بعد ما مجموعه 10 إرسالات مع 5 رد ارسال إلى اليسار و5 رد ارسال إلى اليمين، يقوم اللاعبون بتبديل الأدوار، الآن اللاعب B يرسل الى اللاعب A، بعد أن يحصل كل لاعب على فرصة لضرب الردود من ملعب الزوجي الأيمن، قم بتوسيع التدريبات لتشمل الردود من ملعب الارسال الزوجي اليسرى.

التحقق من النجاح

- قم بتقييم مدى دقة توجيهك للردود من ملعبك الايمن إلى كل منطقة وسط الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه الضربات بصرياً.
- قم بتقييم مدى دقة توجيهك للردود من ملعبك الايسر إلى كل منطقة وسط الملعب الزوجي لمنافسك من خلال ملاحظة المكان الذي سقطت فيه الضربات بصرياً.

لزيادة الصعوبة

- يجب أن يقوم المستقبل بالتناوب بين الضربات الساحقة الكاملة والنصف ساحقة والمسقطات السريعة.
- ضع أهدافاً أصغر مثل المناشف وأغطية المضارب أو الصناديق الصغيرة.
- نقل الأهداف إلى مناطق مختلفة من الملعب الزوجي للمرسل.

لتقليل الصعوبة

- اسمح لهدف أكبر من خلال السماح للريشة بالهبوط في أي مكان بين خط الارسال القصير وخط الارسال الخلفي.
- قم بإعداد أهداف أكبر مثل المناشف الكبيرة.

سجل نجاحك

- اضرب 10 أهداف = 5 نقاط
- اضرب 7 إلى 9 أهداف = 3 نقاط
- اضرب 4 إلى 6 أهداف = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

ملخص نجاح الارسال

إذا كان بإمكانك تقديم مجموعة متنوعة من عمليات الإرسال والمزج بين اختياراتك للإرسال بسهولة أثناء الشوط أو المباراة، فأنت في طريقك لتصبح لاعب ريشة افضل، تضع القدرة على دمج العديد من عمليات الإرسال المختلفة مزيداً من الضغط على منافسك وتحسن فرصك في النجاح في الريشة الطائرة، تقدم عمليات الإرسال الطويلة والقصيرة والسريعة والمدفوعة مظهراً مختلفاً لمنافسك وتجبره على اللعب معك بجدية أكثر عندما يستقبل إرسالك، يؤدي تنوع إرسالك إلى صعوبة توقعه على منافسك، وبالتالي يزيد من احتمالية تسجيل النقاط في إرسالك.

قبل أن تنتقل إلى الخطوة التالية قم بتسجيل وإحصاء درجات التدريب من هذه الخطوة.

تدريبات الارسال

1. الريشة على خيط _____ 5
2. الارسال الطويل _____ 10
3. الارسال القصير _____ 20
4. تحت الحبل _____ 15

5. الارسلان السريع والمدفوع _____ 40

6. ارسلات الهدف _____ 5

7. تدريب فوق الحبل _____ 5

تدريبات رد الارسال

1. تدريب الهدف بأربع زوايا _____ 5

2. رد الارسال بضربة ابعاد وضربة مسقطة _____ 5

3. رد الارسال بضربة مسقطة _____ 5

4. رد الارسال بضربة مدفوعة _____ 5

5. رد الارسال السريع بضربة ساحقة _____ 5

6. رد الارسال المدفوع بضربة ساحقة _____ 5

إذا سجلت 90 نقطة على الأقل من أصل 130 نقطة محتملة فأنت جاهز للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 70 نقطة كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، اطلب من مدرب أو مربى أو لاعب متمرس تقييم مهارتك.

تقدم الخطوة التالية الضربات الأمامية والخلفية، عادة ما يتم توصيل الضربات الرأسية من المنطقة الخلفية وهي مصممة لتكون هجومية بطبيعتها، حركة الرمي الجيدة للضربات الرأسية مطلوبة مع التركيز على إبقاء الكوع أعلى فوق ارتفاع الكتف، الضربات الرأسية ضرورية للنجاح في منافسات الريشة الطائرة.

الخطوة الثالثة

الضربات الامامية والخلفية من فوق الرأس

Forehand and Backhand Overhead

الضربة من فوق الرأس هي أهم ضربة تكتيكية في رياضة الريشة الطائرة، فكر في الضربة العلوية كمكافئة لرامي بيسبول محترف يمكنه رمي كرة سريعة أو التغيير لأعلى أو الانزلاق أو الكرة المنحنية، جميع الضربات الأربع الأساسية في الريشة الطائرة وهي الابعاد والساحقة والضربة المسقطة والمدفوعة من الجهة الامامية أو الجهة الخلفية مع حركة رأسية، استخدم الضربات الامامية والخلفية لتحريك منافسك في أرجاء الملعب.

يتم اداء الضربة الامامية بحركة رمي كاملة من النصف الخلفي من الملعب، تُلعب الضربة الخلفية بضربة خلفية بامتداد كامل ذراعك المهيمنة من الزاوية الخلفية لملعبك وهي صورة طبق الأصل من الضربة الامامية، إذا رأيت فيلماً لوجهك الامامي في الاتجاه المعاكس فسترى نسخة طبق الأصل من الضربة الخلفية، يوفر امتداد ذراعك عند الكوع والدوران القوي للمساعد معظم القدرة للضربات العلوية، يحدث كب المساعد على الضربة الامامية ويحدث استطالة المساعد على الضربة الخلفية، من الناحية التشريحية يدور المساعد بهاتين الطريقتين فقط، يحدث انثناء الرسغ الكلاسيكي (ارتطام المعصم) قليلاً جداً على كل حال، يسمح التكنيك المناسبة بفك قفل معصمك بشكل طبيعي مع متابعة المضرب في اتجاه عودتك.

الضربة الامامية من فوق الرأس Forehand Overhead Stroke

الضربة الامامية من فوق الرأس من المحتمل أن تكون هي أقوى جانب من جوانب لعب اللاعب، قد توظفها كقوة هجومية أو دفاعية لنقل منافسك إلى المنطقة الخلفية أو حتى الشبكة أو إلى الجانب، الضربة الامامية من فوق الرأس الجيدة من المنطقة الخلفية تبدو من هي نفسها بغض النظر عن الضربة، ثم لا يستطيع منافسك تحديد الضربة التي تلعبها حتى بعد الاتصال بالريشة، إذا قمت بتخفي ضرباتك جيداً بما فيه الكفاية فقد لا يتم إرجاع الريشة على الإطلاق.

يكمن الفرق بين الضربات المختلفة في نقطة الاتصال بين الريشة ومضربك، وهكذا تحدد الزاوية التي تترك فيها الريشة المضرب وسرعة مضربك عند التلامس سرعة الريشة العائدة.

استخدم قبضة المصافحة عند الضرب على الجانب المفضل، الجانب الأيمن للاعب الأيمن (الشكل 1-3 a). حركة الضربة الأمامية فوق الرأس مشابهة لرمي الكرة، الميكانيكا متطابقة تقريباً، عندما يتم إجراؤها بشكل صحيح فإن حركة الرمي هذه هي التوافق في الوقت المناسب لتسارع وتباطؤ جميع أجزاء الجسم مما ينتج عنه أقصى سرعة مطلقة ليديك المهيمنة وبالتالي إلى مضربك.

الشكل (1-3) الضربة الامامية من فوق الرأس



التحضير Preparation

7. استخدم قبضة المصافحة (المسدس)
8. تنفيذ وضعية الضرب الجانبي.
9. ضع كلا الذراعين للأعلى.
10. ضع وزنك على قدمك الخلفية.

التنفيذ Execution

5. قم بقيادة مرفق ذراعك الممددة
6. حرك ذراعك غير المهيمنة للأسفل.
7. قم بتدوير الجزء العلوي من جسمك.
8. قم بالوصول للأعلى للضرب.
9. مد الساعد.

المتابعة - الرمي Follow - Through

4. انتهاء كف ذراع المضرب للخارج
5. انتهاء مضربك للأسفل في الخط مع طيران الريشة
6. اعبّر بمضربك الى الجانب المعاكس من جسمك.
7. قم بتأرجح قدمك الخلفية للأمام بحركة المقص
8. الاستمرار بنقل وزنك.

الخطأ: عندما تضرب من فوق الرأس، الريشة لا تطير بسرعة حول الشبكة وعمق المنطقة الخلفية من الملعب.

التصحيح: ضربات فوق الرأس تفتقر الى القدرة، زد سرعة المضرب في الجزء العلوي من تأرجحك، انقل الوزن إلى الأمام كما في التأرجح، استخدام القبضة الصحيحة ومحاولة لتطوير المزيد من كب الساعد والبسط. يجب أن تكون قادرا على سماع صوت الهجوم عندما تتأرجح.

وعادةً ضربات من فوق الرأس ما تلعب من النصف الخلفي من الملعب، كما ان الريشة تضرب باتجاه الاعلى إلى نهاية ملعبك، دور جسمك حتى قدميك عمودياً على الشبكة، وجه الكتف غير السائد بك نحو الشبكة وانقل وزنك إلى القدم الخلفية، إذا لزم الأمر انتقل إلى الورا حتى تكون قليلا خلف سقوط الريشة، هذا هو وضع الضرب.

وأنت تتحرك للريشة القادمة، ارفع ذراعك المهيمنة (ذراع المضرب)، جهز معصمك، ووجه مضربك قليلاً باتجاه الاعلى مع تدوير كتفك إلى وضع الضرب (الشكل 3-3B1)، عند إجراء ضرباتك تحدث العديد من الأشياء بسرعة كبيرة، المرجحة الامامية تبدأ مع دفع ساك الخلفية، متبوعة بدوران الفخذ والكتف، تمديد الذراع غير المهيمنة أمام جسمك لتحقيق التوازن والمساعدة في تدوير الجزء العلوي من جسمك، رأس المضرب يسقط خلف رأسك إلى وضع حكة الظهر، تمديد ذراعك المهيمنة للأعلى بواسطة مرفقك ودوران قوي من الساعد والرسغ. ضع مضربك للأعلى للقاء الريشة مع حافة مضرب القائدة. ومع ذلك فإن الكب السريع للساعد يتسبب في تدوير وجه مضرب حتى يتم تغييره تقريباً عند الاتصال، زاوية وجه المضرب تحدد اتجاه الريشة، في الاتصال ان الدوران السريع للساعد يزود معظم القدرة، جهز معصمك بحيث يتم تمديد ذراعك بشكل كامل، اتصل بالريشة في أعلى نقطة ممكنة وأمام جسمك.

الخطأ: نقطة اتصالك غير متسقة، مما يؤدي إلى رد قصير مع القليل من السرعة أو القدرة. **التصحيح:** هنالك مشكلة شائعة تتمثل في عدم ملازمة الريشة فوق كتف المضرب، وبدلاً من ذلك يتم اصطدام الريشة بجانب الجسم أو خلفه. تحرك بسرعة للوقوف خلف الريشة القادمة

والحفاظ على مضربك مرتفعاً. التركيز والجهد للوصول إلى الموقف بشكل عام يعملان على تصحيح هذه المشكلة.

تسمح يدك ورسغك للمضرب بالانتقال إلى الأسفل بشكل طبيعي والانحناء والانهاء للأسفل مع تدوير يدك للمضرب وراحة اليد مواجهة للخارج، يوجد هناك انثناء بسيط للمعصم (حركة مفاجئة) أو لا يوجد به أي انثناء، مضربك ينتقل عبر منطقة التلامس ثم للأسفل تمشياً مع طيران الريشة (الشكل 1-3 ج)، ثم يتقاطع مضربك أمام وعلى الجانب الآخر من جسمك. تتأرجح قدمك الخلفية للأمام في حركة مقصية تستمر في نقل وزنك وربما توفر زخماً للارتفاع والقدرة الإضافية.

الضربة الخلفية من فوق الرأس Backhand Overhead Stroke

الضربة الخلفية من فوق الرأس تسمح لك برد ضربات منافسك من جانبك الأيسر حتى عندما تكون خلفك تماماً، مع حركة القدم المناسبة وتكنيك الضرب توفر لك الضربة الخلفية الوقت والطاقة ويمكن أن تؤدي ضربات فعالة للهجوم أو ضربات دفاعية، يمكن لبعض اللاعبين المتقدمين لعب غالبية ردودهم مع ردود من فوق الرأس. (انظر الخطوة 8 للمزيد حول ردود فوق الرأس) ومع ذلك يجب أن يكون اللاعب الذي يحاول أخذ جميع الضربات مع الضربات الامامية الأسرع وأسرع وأن ينفق المزيد من الطاقة. الضربة الخلفية من فوق الرأس هي خيار ممتاز وأحياناً ضرورية للغاية، أن الضربة الخلفية من فوق الرأس الجيدة تبدو هي نفسها بغض النظر عن الضربة التي تحاولها، ثم لا يمكن للمنافس تحديد الضربة التي تلعبها حتى بعد الاتصال بالريشة، إذا قمت بإخفاء ضرباتك بشكل جيد بما فيه الكفاية فقد لا يتم إرجاع الريشة على الإطلاق. كما هو الحال في الضربات الأمامية، يكمن الاختلاف بين الضربات المختلفة في نقطة التلامس بين الريشة والمضرب، وهكذا فإن الزاوية التي تغادر عندها الريشة المضرب وسرعة مضربك عند التلامس تحدد سرعة رد الريشة.

الخطأ: منافسك يقرئك بسهولة عندما تحاول أداء ضربة من فوق الرأس.

التصحيح: ضرباتك من فوق الرأس تقتقر إلى الخداع. عادةً ما يكون هذا نتيجة لعدم دوران الجسم العلوي. قم بتدوير كتفك جانبياً إلى الشبكة وإعطاء دوران كبير في الجسم أثناء رمي المضرب لتلبية الريشة القادمة.

حركة الضربة الخلفية من فوق الرأس يمكن مقارنتها برمي المنشقة الى السقف، أداء حركة الرمي للضربة الخلفية بشكل جيد تنتج أيضاً التمديد السريع للذراع المهيمنة وأقصى سرعة لرأس مضربك، وهذا بدوره للريشة، وعادةً ما يتم اداء هذه الضربات من الثلث العميق من ملعبك، كما ان ضرب الريشة صعوداً من الجهة اليسرى، ودور جسمك حتى ظهرك نحو الشبكة. الوصول أو قيادة قدمك المهيمنة باتجاه الزاوية اليسرى، تحويل وزنك إلى القدم الخلفية (العميقة)، إذا لزم الأمر خطوة-قريبة أو تقاطع إلى الوراء حتى تكون انت قليلاً خلف الريشة الساقطة. هذا هو موقف الضرب الخاص بك.

نسخة الضربة الخلفية من قبضة المصافحة تضع الإبهام على التوالي صعوداً وهبوطاً على قمة حافة اليد اليسرى للمقبض بدلاً من اللف حوله (الشكل 3-A2). هذه قبضة الإبهام تمكنك من ضرب الريشة القادمة من الجانب غير المفضل من دون تغيير قبضك، كما أنه يوفر دعماً إضافياً وحافزاً لجميع الضربات الخلفية، هذا هو في المقام الأول تغيير ضغط الإصبع بواسطة مجرد ارخاء قبضتك على المضرب ثم اتخذ قبضة جديدة.



التحضير Preparation

1. استخدم قبضة المصافحة (مسدس) والإبهام في أعلى الحافة اليسرى لليد.
2. انقل ذراعك غير المهيمنة للأسفل.
3. قم بتدوير الجزء العلوي من جسمك.



التنفيذ Execution

1. قم بقيادة المرفق لتمديد الذراع
2. حرك ذراعك غير السائدة إلى الاسفل
3. تدوير الجزء العلوي من جسمك



الاتصال Contact

1. اصل للأعلى لتضرب.
2. ابسط ساعدك.
3. متابعة الرمي مع رأس المضرب.

عندما يكون لديك المزيد من الوقت كما هو الحال في وضعية ضربة الابعاد العالية العميقة الى الضربة الخلفية، فإن التدوير الطفيف إلى اليسار من القبضة الخلفي الموصي بها يوفر مزيداً من القدرة، يؤدي ذلك إلى وضع مفصل إصبع السبابة على الصفيحة العلوية للمقبض وإبهامك يمر قطرياً عبر الجزء الخلفي والعلوي من المقبض، هذه القبضة تشبه القبضة الخلفية الشرقية في رياضة التنس، وهي تقفل معصمك بشكل فعال، طالما اتصلت بالريشة أمام جسمك فلن يمثل ذلك مشكلة، لكن عند لعب الريشة الطائرة، الريشة غالباً ما تضرب عميقاً إلى الزاوية اليسرى، ويجب ضرب الريشة عندما تكون خلفك، وعندما يحدث ذلك تصبح القبضة الخلفية الشرقية هي المسؤولة، ان توصيات القبضة الخلفية المشمولة في الخطوة 1، التي تشبه القبضة الامامية، تسمح إجراء المزيد من حركة المعصم، ويسمح وجه المضرب لتوجيه الريشة إلى ملعب منافسك حتى عندما يكون ظهرك الى الشبكة والريشة تكون بشكل ملحوظ خلفك أو إلى الجانب.

الخطأ: لا يمكنك رد الريشة عندما تكون خلفك على الجانب الايسر.

التصحيح: ان القبضة الخلفية غير الصحيحة عادةً ما تؤدي إلى حدوث ذلك. استخدم قبضة المصافحة. ان قبضة الإبهام العلوي على الجانب الايسر تتيح لك اداء الضربات التي تكون خلفك.

وأنت تتحرك للريشة القادمة، ارفع ذراع مضربك، جهز معصمك، وقم بالتأشير بمضربك قليلاً إلى الأعلى مع تدوير كتفك الى وضع الضرب، عندما تؤدي الضربة تحدث العديد من الأشياء بسرعة كبيرة، المرجحة العليا تبدأ الارتفاع الكبير مع قيادة ساقك العميقة (القدم الخلفية)، يليها تدوير الورك والكتف. ارفع ذراعك من الكتف بالتوازي مع الساعد على الأرض ورأس المضرب مؤشراً إلى الأسفل (الشكل 3-2b). مد ذراعك المهيمنة إلى أعلى بواسطة مرفقك وقم بتدوير ساعدك ومعصمك بقوة، ارفع مضربك للأعلى لمقابلة الريشة مع حافة المضرب، ان الكب السريع للساعد سيؤدي إلى تدوير وجه المضرب حتى يصبح مسطحاً تقريباً عند التلامس. تحدد زاوية وجه المضرب اتجاه الريشة، عند التلامس ان التدوير السريع يوفر

لساعدك معظم القدرة، يتم فك معصمك بحيث يتم مد ذراعك بالكامل، اتصل بالريشة في أعلى نقطة ممكنة ويفضل أن يكون ذلك أمام جسمك.

الخطأ: تميل إلى تقصير ذراع، ضرب الريشة على مستوى أقل من الارتفاع المطلوب، والنتيجة هي رد ضعيف ورد أقل قوة والذي يؤدي الى عدم وصول الريشة الى المنطقة الخلفية للملعب. يؤدي هذا إلى فقدان القدرة وأيضاً إرسال رذك المقصود مما يسمح لمنافسك بتوقع المكان الذي تسير اليه الريشة مقدماً.

التصحيح: تفتقر إلى مد الذراع، يفشل العديد من المبتدئين في مد أذرعهم تماماً عند رمي المضرب للأعلى لأداء ضربات من فوق الرأس، ارمي المضرب للأعلى كما لو كنت تحاول كشط السقف. لا تقصر ذراعك عند أداء الضربات الامامية والخلفية من فوق الرأس.

يدك والمعصم تسمحان لمضربك المتابعة بشكل طبيعي، ان كب الساعد والانتهاه بالأسفل (الشكل 3-2)، هنالك القليل أو لا انتشاء بالرسغ، المضرب ينتقل عن طريق منطقة الاتصال وبعد ذلك الهبوط في الخط مع الرد. قدامك الخلفية تدفع باتجاه الامام ويساعدك على التدوير لمواجهة الشبكة ويدفعك للرجوع الى منتصف الملعب، أيضاً ان عملية نقل الوزن توفر زخماً إضافياً والقدرة لأداء الضربة.

تمرين الضربات من فوق الرأس (1): غطاء المضرب الاضافي

تدرب على التآرجح الكامل للضربة الأمامية والخلفية مع غطاء المضرب على مضربك. يساعد الوزن الإضافي ومقاومة الهواء في تطوير القوة والتحمل في ذراع الضرب، قد بمرفقك، أكمل 20 تآرجح امامي و 20 تآرجح خلفي.

تحقق من النجاح

- رمي مضربك.
- مد ذراعك.
- الوصول إلى الاعلى.

سجل نجاحك

- اكمل 20 تأرجح أمامي = 5 نقاط
- اكمل 20 تأرجح خلفي = 5 نقاط
- درجتك هي ____

تمرين الضربات من فوق الرأس (2): تمرين المرأة

تدرب على الضربات الامامية والخلفية بحركة رمي متأرجحة كاملة أثناء مواجهة المرأة. ستعطيك المرأة ملاحظات بصرية، إذا لم يكن هذا ممكناً فتدرب بالتأرجح في الملعب، التأكيد على الوصول إلى أعلى قدر ممكن واختراق المضرب الخاص بك من خلال منطقة الاتصال، اجعل المضرب الخاص بك خفيفاً، أكمل 20 تأرجح أمامي و 20 تأرجح خلفي.

تحقق من النجاح

- انقل وزنك.
- الوصول إلى الأعلى.
- أرجح بسرعة.

سجل نجاحك

- اكمل 20 تأرجح أمامي = 5 نقاط
- اكمل 20 تأرجح خلفي = 5 نقاط
- درجتك هي ____

تمرين الضربات من فوق الرأس (3): تمرين الضربة الخلفية بالمنشفة

قف مع توجيه ظهرك إلى جدار مرتفع ومنبسط. أمسك طرف منشفة صغيرة في يدك المهيمنة. افرد ذراعك المهيمنة للأعلى بحيث يلامس الجزء الخلفي من ذراعك الحائط. اقلب

المنشفة للأعلى مع التركيز على الدوران القوي للذراع المهيمنة (الشكل 3-3). قم بإجراء التمرين لمدة 5 دقائق أو 25 تكراراً.

تحقق من النجاح

- قم بثني ذراعك المهيمن عند الكوع.
- التقط المنشفة. وصول إلى أعلى مستوى.

سجل نجاحك

– التقط المنشفة لمدة 5 دقائق أو 25 تكراراً 5 نقاط

– نتيجتك هي ____

الشكل (3-3) تمرين الضربة الخلفية بالمنشفة



تمرين الضربات من فوق الرأس (4): تداول الحائط

مارس الضربة الامامية أو الضربة الخلفية من فوق الرأس بالتداول مع نفسك ضد جدار عالي مسطح (الشكل 3-4)، قف ما يقرب من 5 إلى 7 أقدام (1،5-2،1 م) من الجدار وابدأ مع رد مخادع مقصود لترتد عالياً من الحائط بحيث تكون رد فوق مستوى الرأس.

هذا الرد العالي من فوق الرأس ينبغي أن يوفر ما يكفي من الوقت للتحضير قبل كل ضربة، قم بقيادة كوعك واضرب الريشة ضربة مدفوعة الى الاعلى ضد الحائط. قم بالتدوير مع وصول مضربك للخلف، أداء ضربة امامية لمدة 2 دقيقة ثم أداء ضربة خلفية لمدة 2 دقيقة.

الشكل (3-4) تمرين تبادل الحائط



تحقق من النجاح

- امسك مضربك للخلف والاعلى.
- تدوير الكتفين وقيادة الكوع.
- اضرب عالياً وعميقاً.

سجل نجاحك

- أداء ضربة امامية لمدة 2 دقيقة = 5 نقاط
- أداء ضربة خلفية لمدة 2 دقيقة = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الضربات من فوق الرأس (5): الرمي الذاتي مع ضربة رد ابعاد من فوق الرأس

لأن هذه التدريبات ليست متبادلة، تبدأ مع خمسة أو ستة ريش، الوقوف الجانبي بالقرب من المنطقة الخلفية، ضع الريشة على وجهه مضربك ومضربك براحة اليد، إرم الريشة إلى الأعلى مع حركة رفع ووضع الريشة في الوضع لأي ضربة امامية او ضربة خلفية، بعد مغادرة الريشة مضربك وبسرعة ارفع ذراعك من الكتف، ووضع رأس مضربك إلى الاسفل في نهاية التراجع الخلفي، مد ذراع المضرب إلى الأعلى مع قيادة الكوع، قم بتدوير الساعد والرسغ بقوة وادفع المضرب للأعلى للالتقاء بالريشة في أعلى نقطة ممكنة للاتصال، انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية، وجه مضربك يجب ان يوجه الريشة للأعلى والخارج، ويدك تقود المضرب قبل الاتصال بالريشة، الردود الجيد تكون بالقرب من الارض او ما بعد خط الارسال الزوجي في المنطقة الخلفية، نفذ 20 ردود امامية و20 ردود خلفية، وجمع الريش عند الضرورة.

لزيادة صعوبة

- التغطية لوضع الاستعداد بعد كل محاولة.
- التبادل بين الضربات الامامية والخلفية.
- تحرك باتجاه الشبكة والمس خط الارسال القصير بعد كل محاولة ثم قم بالتغطية إلى المنطقة الخلفية.
- استخدام مضرب تنس بدلاً من مضرب الريشة، ان زيادة الوزن توفر أكثر تحميل.

لتصغير الصعوبة

- اجعل جسمك مستعداً للتدوير جسمك الى الموقف الجانبي لأداء الضربة.
- ابدأ بمضربك الذي يشير إلى الأعلى.
- ابدأ بنقل وزنك الى القدم الامامية.

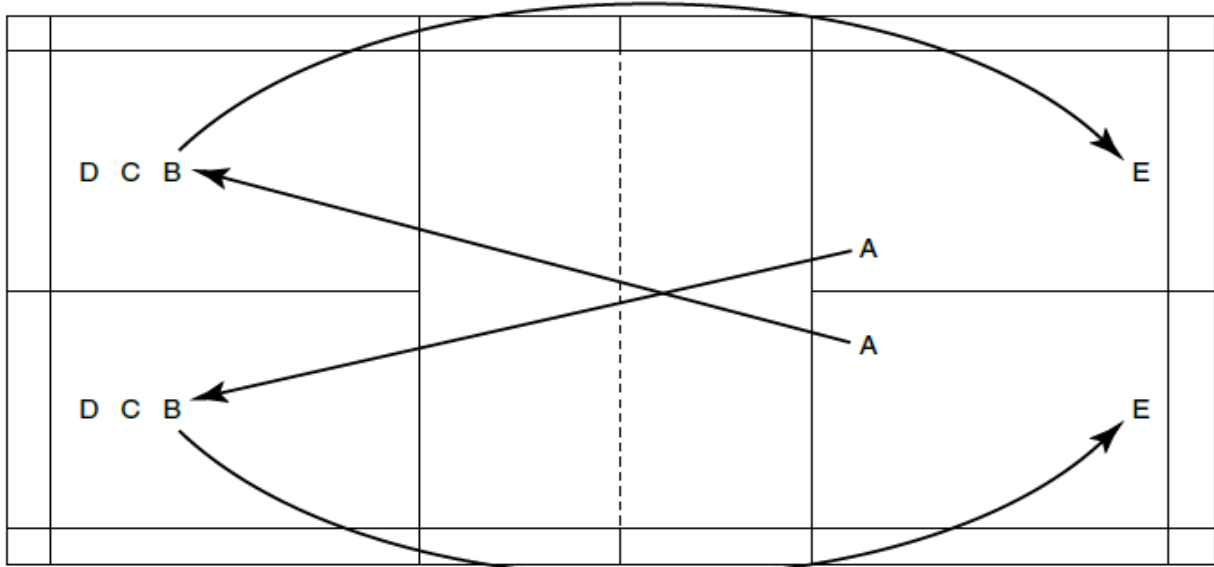
تحقق من النجاح

- أشر بالكوع إلى الأعلى مع التأشير بالمضرب للأسفل.
- قيادة مضربك مع يدك للأعلى في اتجاه الريشة.
- مرجح بسرعة.

تمرين الضربات من فوق الرأس (6): الارسال العالي والرد من فوق الرأس

اللاعب A يؤدي ارسال عالي عميق يعبر الى اللاعب B. اللاعب B يؤدي ضربة ابعاد الى الامام مباشرة مع حركة رمي ضربة الابعاد الامامية من فوق الرأس (الشكل 3-5)، اللاعب E الذي يتمركز في المنطقة الخلفية يرد الريشة إلى اللاعب A، تغيير المواقف بعد ثلاث محاولات، اللاعب A يأخذ مكان اللاعب E، اللاعب B يستبدل مكان اللاعب A، واللاعب E ينتقل وراء اللاعب D، وهكذا حتى جميع اللاعبين يكونون في كل موقع، التمرين يتكرر حتى كل لاعب يكون لديه الحد الأدنى من ست محاولات، إذا كانت مساحة الملعب محدودة، يجوز ان تتمركز مجموعتين في ملعب واحدة.

الشكل (3-5) تمرين الارسال العالي والرد من فوق الرأس



تحقق من النجاح

- أشر بالكوع إلى الأعلى مع التأشير بمضربك ك إلى أسفل.
- قم بقيادة مرفقك للمد الأولي من ذراعك.
- قم بقيادة مضربك مع يدك للأعلى باتجاه الريشة.

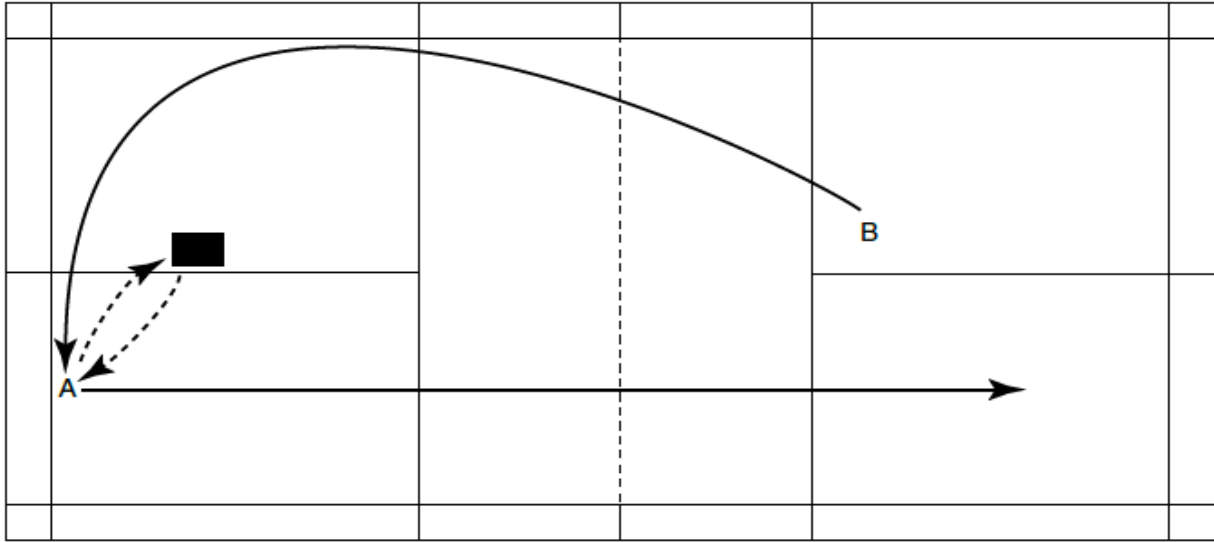
سجل نجاحك

- اضرب خمسة أو أكثر من رد امامي من فوق الرأس جيد = 5 نقاط
- اضرب ثلاثة أو أكثر من رد امامي من فوق الرأس جيد = 5 نقاط
- اضرب واحد أو اثنين من رد امامي من فوق الرأس جيد = 1 نقطة
- درجتك هي _____

تمرين الضربات من فوق الرأس (7): علامة اللمس

هذه هي لعبة الزعامة للمبتدئين، وضع حصيرة أو سجادة مربعة في وسط جانب واحد من الملعب، اللاعب A يقف على هذا الجانب في الزاوية الامامية إلى الورا، اللاعب B يؤدي ارسال عالي عميق الى الزاوية الامامية للاعب A، اللاعب يؤدي ضربة ابعاد مستقيمة مباشرة إلى اللاعب B ومن ثم يحاول ان يركض ويلمس الحصيرة (الشكل 3-6)، اللاعب A يعود إلى الزاوية الامامية والتبادل المستمر، اللاعب B يرد الى الامام مباشرة مرة اخرى إلى اللاعب A ، اللاعب A يرد مرة الى اللاعب B، ومرة أخرى يركض للمس الحصيرة، كرر التسلسل للمرة الثالثة ومن ثم تغيير المواقف.

الشكل (3-5) علامة اللمس



لزيادة الصعوبة

- اللاعب B قد يقلل من ارتفاع رده لإعطاء اللاعب A المزيد من الوقت للتغطية.

لإنقاص الصعوبة

- اللاعب B قد يرفع من ارتفاع رده لإعطاء اللاعب A المزيد من الوقت للتغطية.
- تحقق من النجاح
- قم بقيادة كوعك للتمديد الأولي لذراعك.
- تأرجح سريع.
- أداء ضربة عالية وعميقة.

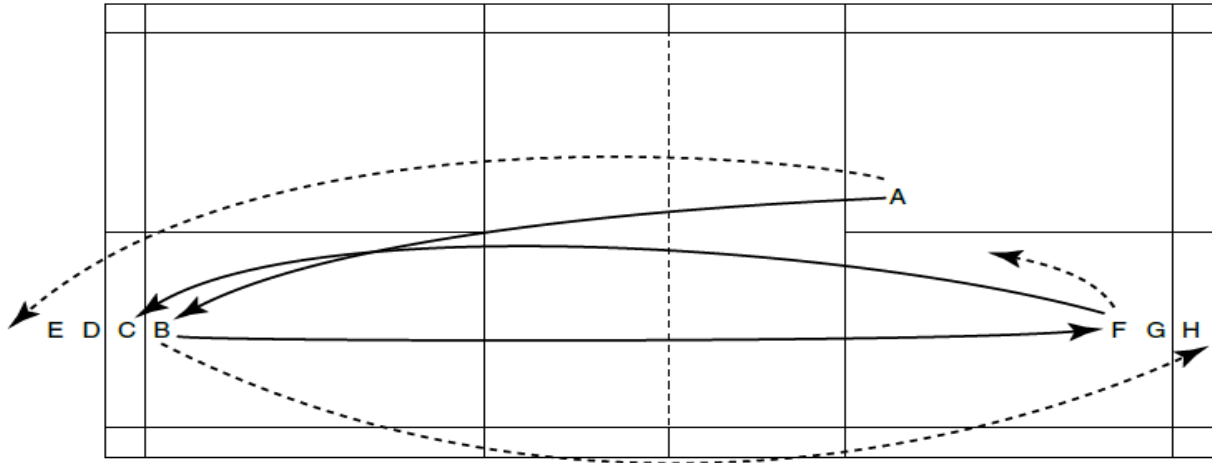
سجل نجاحك

- اضرب ثلاثة ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 5 نقاط
- اضرب اثنين ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 3 نقاط
- اضرب ثلاثة ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 1 نقاط
- درجتك هي _____

تمرين الضربات من فوق الرأس (8): ابعاد الريشة

اللاعب A يقوم بأداء ضربة ابعاد عالية ويركض إلى النهاية المقابلة للملعب خلف اللعب E (الشكل 3-7)، يستمر التسلسل مع كل لاعب يؤدي ضربة ابعاد امامية او خلفية والجري حتى نهاية الخط على الطرف الآخر من الملعب، حاول اداء 20 ضربة أمامية جيدة من فوق الرأس على التوالي و 20 ضربة خلفية جيدة من فوق الرأس على التوالي.

الشكل (3-5) ابعاد الريشة



تحقق من النجاح

- أشر بكوعك للأعلى مع التأشير بمضربك للأسفل.
- قم بقيادة كوعك للتمديد الأولي لذراعك.
- قم بقيادة مضربك بيدك لأعلى لصد الريشة.

سجل نجاحك

- اضرب 20 ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 10 نقاط
- اضرب 15-19 ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 5 نقاط
- اضرب 10-14 ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

- اضرب 20 ردود خلفية من فوق الرأس جيدة = 10 نقاط
- اضرب 15-19 ردود خلفية من فوق الرأس جيدة = 5 نقاط
- اضرب 10-14 ردود خلفية من فوق الرأس جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____
- نتيجتك الاجمالية هي _____

تمارين الضربات من فوق الرأس (9): الابعاد الخلفي Backhand Clears

يتطلب هذا التمرين ضارباً وراماً أو مدرباً، اللاعب A يقوم بأداء ضربة ابعاد خلفية بينما يقوم المدرب او الرامي بتزويد الريشة للاعب A، اللاعب A يبدأ في وضع بالقرب من خط الارسال الزوجي الخلفي، المدرب يرمي الريشة من الاسفل لتحلق أعلى من كتف الضارب وخلفه قليلاً. اللاعب A يتحرك نحو الزاوية الخلفية قدمه المهيمنة، يقوم اللاعب بأداء ابعاد الريشة من الجهة الخلفية ثم يعود إلى منتصف الملعب، اللاعب A يجب أن يحاول ضرب 20 ضربة ابعاد خلفية جيدة على التوالي.

تحقق من النجاح

- تأكد من القبضة الخلفية الصحيحة.
- أشر بكوعك للأعلى مع التأشير بمضربك للأسفل.
- قم بقيادة كوعك للتمديد الأولي لذراعك.
- قم بقيادة مضربك بيدك لأعلى لصد الريشة.

سجل نجاحك

- اضرب 20 ردود خلفية من فوق الرأس جيدة = 20 نقاط
- اضرب 15-19 ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 15 نقاط
- اضرب 10-14 ردود امامية من فوق الرأس جيدة = 10 نقطة
- نتيجتك هي _____

ملخص نجاح الضربتين الامامية والخلفية من فوق الرأس

اثناء ضربات من فوق الرأس، تذكر ان تدور للجانب باتجاه الشبكة ولف الوركين والكتفين إلى ضرباتك، الضربة الامامية من فوق الرأس تتميز بالانتقال السلس من تحول الوزن إلى الدوران القوي للجزء العلوي من الجسم، يليها تمديد الذراع وكب الساعد، والانتهااء بالانقضاض بمضربك خلال الاتصال بالريشة، اسمح ليدك ومضربك خلال المتابعة بشكل طبيعي، أكمل الضربة عن طريق تأرجح ساق المضرب من خلال حركة المقص.

عند اداء الضرب الخلفية، تذكر ان تدور للخلف إلى شبكة ولف الوركين والكتفين إلى الضربة. الضربة الخلفية من فوق الرأس تتميز بالانتقال السلس من تحول الوزن إلى الدوران القوي للجزء العلوي من الجسم، يليها تمديد الذراع وكب الساعد، والانتهااء بالانقضاض بمضربك خلال الاتصال بالريشة، أكمل الضربة عن طريق الانطلاق ودفع نفسك للخلف باتجاه منتصف الملعب.

مارس حتى الضربة من فوق الرأس تكون مستمرة وبحركة ايقاعية وأن النتائج تكون فعالة ومتقنة وضربة قوية، قبل أن تتقدم الخطوة التالية، سجل حصيلة نتائج التدريب من هذه الخطوة.

تدريبات ضربات من فوق الرأس

8. مضرب تغطية الزائدة _____ 10
9. تمرين المرأة _____ 10
10. تمرين الضربة الخلفية بالمنشفة _____ 5
11. تداول الحائط _____ 10
12. رد ضربة الابعاد من فوق الرأس مع الرمي _____ 5
13. رد الارسال العالي من فوق الرأس _____ 5
14. لمس الاشارة _____ 5
15. ابعاد الريش _____ 20

16. الابعاد الخلفي_____20

إذا كانت نتيجتك لا تقل عن 70 نقطة ممكنة من أصل 90 نقطة، انت على استعداد للانتقال إلى الخطوة التالية. إذا نتيجتك أقل من 70 نقطة، كرر التدريبات التي كان صعبة بالنسبة لك. احصل على مدرب، مربى، أو لاعب من ذوي الخبرة ليقم مهاراتك.

الخطوة 4 تقدم ضربة الابعاد، هذا الرد العالي العميق هي ضربة اساسية للاعب الريشة الطائرة الناجح. المثل القديم في كرة القدم هو "عندما تكون في شك غامر"، وبالمثل في رياضة الريشة الطائرة يمكنك أن تقول "عند الشك اضرب ضربة ابعاد"، هذه الضربة توجه الريشة نحو المنطقة الخلفية، يمكن أن تكون دفاعية بطبيعتها مصممة لمنحك وقتاً للتغطية أو هجومية ان الابعاد الهجوي ينتقل أقل وأسرع مما يمنح منافسك وقتاً أقل.

الخطوة الرابعة

ضربة الابعاد Clear

الاستراتيجية التي يوصى بها غالباً لكسب الوقت للعودة إلى منتصف الملعب هي ضربة الابعاد العالية العميقة، عندما تكون في الشك قم بأداء ضربة الابعاد لا سيما في اللعب الفردي. ضربة الابعاد الدفاعية هي رد عالي لها مسار مشابه للكرة المرفوعة في التنس، ضربة الابعاد قد يتم ضربها بضربة سفلية أو بضربة فوق الرأس اما ضربة امامية او ضربة خلفية لإجبار المنافس على الدخول بعمق في المنطقة الخلفية، يستخدم اللاعبون ضربة الابعاد بمزجها مع ضربة مسقطة لإجبار منافسيهم على الجري والدفاع عن جميع زوايا الملعب الأربعة.

حاول دوماً ان تضرب الريشة بأسرع ما يمكن حتى يكون لدى منافسك وقت أقل للوصول إلى ضربته، قم بأداء ردود من فوق الرأس وتحت الذراع في أعلى نقطة اتصال ممكنة، كما في تحركك إلى الموضع المناسب لأداء ضربة الابعاد، ارمي مضربك للأعلى والتقي بالريشة بمضرب مسطح مع تمديد الكوع، لأن الريشة يجب أن تتحرك عالياً وعمقاً مع تأرجح مضربك للأمام وللأعلى مع توجيه يدك، ثم تنتهي المتابعة في اتجاه رحلة الريشة.

إن القيمة الأساسية لضربة الابعاد أثناء المنافسة هي إبقاء الريشة بعيداً عن منافسك وجعله يتحرك بسرعة، إذا تمكنت من وضع الريشة خلف منافسك أو جعله يتحرك بسرعة أكبر مما يرغب فسيكون لدى منافسك وقت أقل وسيصبح أكثر إرهاقاً، إذا قمت بأداء ضربة ابعاد بشكل صحيح فسيحتاج منافسك إلى الإسراع في تنفيذ ردوده بدقة وفعالية، يعتبر الابعاد الهجومي أكثر تسطحاً وأسرع ابعاد، وهو مفيد في جعل الريشة خلف منافسك ومن المحتمل أن يتسبب في إصابته بردود ضعيفة، الابعاد يكون مساره عالي وعميق.

ضربة الابعاد الامامية Forehand Clear

عندما تضرب الريشة أثناء التداول تحرك إلى وضع خلف الريشة القادمة واتخذ قبضة المصافحة، إذا كنت سترد بضربة ابعاد أمامية علوية (الشكل 4-1) أدر كتفك وقم بالدوران

حول خصرك لتكون بشكل جانبي للشبكة. عندما تسقط الريشة في منطقة الضرب أرجح مضربك للأعلى للتلامس الريشة ووجهاً عالياً وعميقاً. اتصل بالريشة أمام جسمك وعلى أعلى ارتفاع ممكن مع انتهاء المضرب في اتجاه مسار الريشة، يتم توجيه الابعاد الدفاعي للأعلى عالياً فوق رأس منافسك، يتبع الابعاد الهجومي مساراً أكثر انبساطاً وأسرع بعيداً عن متناول منافسك.

الشكل (1-4) ضربة الابعاد الامامية من فوق الرأس



التحضير Preparation

4. استخدم قبضة المصافحة أو المسدس.
5. استعد إلى وضع الانتظار أو الاستقبال.
6. امسك ذراع المضرب للأعلى مع توجيه رأس المضرب للأعلى.
7. وزع وزنك بالتساوي على كلا القدمين
8. حرك معصمك إلى وضعية الاسترخاء.



التنفيذ Execution

4. قم بالدوران حول المحور واللف في اتجاه الريشة.
5. تأرجح للأمام لتلامس أعلى مستوى ممكن.
6. دور ساعدك للداخل.



المتابعة - الرمي Follow – Through

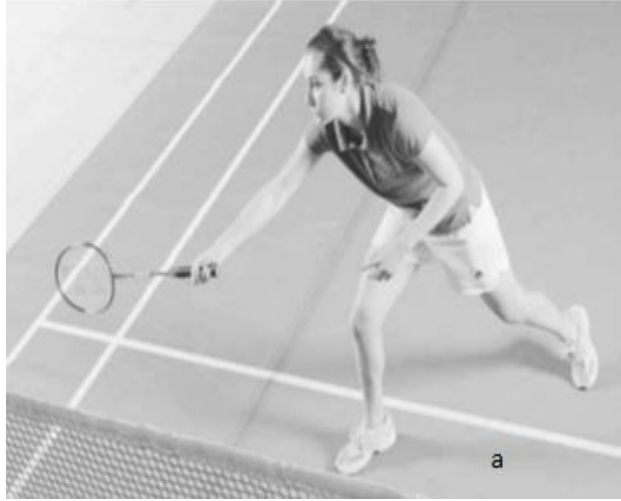
1. اتبع من خلال رأس مضربك.
2. تأرجح نحو الشبكة.
3. قم بتدوير ذراع مضربك.
4. ادفع للخلف باتجاه منتصف الملعب.
5. العودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: انت تستخدم قبضة المقلاة، وامسك المضرب كما لو تمسك المقلاة عند الطبخ.

التصحيح: ان قبضة المقلاة تحد بشكل كبير من القدرة وتسمح فقط بتمديد الكوع، مما يؤدي الى كعكة الفطيرة نوع من الضرب، أمسك المضرب كما لو كان تصافحه، يشكل الإبهام والسبابة في اليد المهيمنة شكل V أعلى المقبض أو القبضة. التحقق من هذا V في الأعلى.

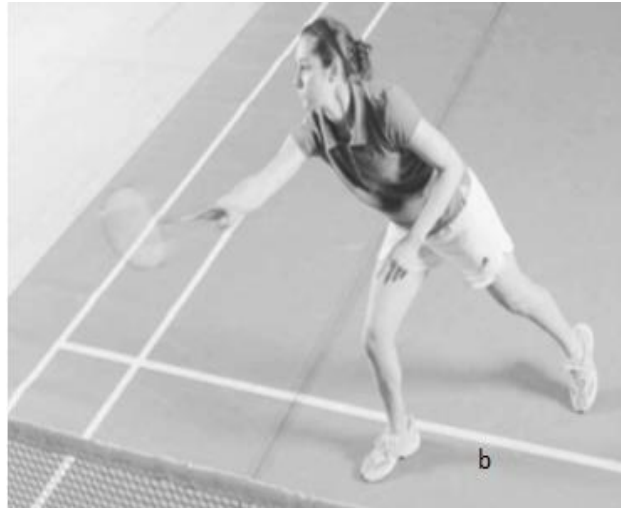
إذا كنت تقوم بأداء ضربة الابعاد بالقرب من الشبكة فيجب عليك استخدام الضربة المرفوعة (الشكل 4-2)، اصل بذراعتك المهيمنة وضع وجه المضرب تحت رد الاسقاط، عندما تسقط الريشة في منطقة الضرب قم بأرجحة مضربك للأعلى للاتصال بالريشة وتوجيهها عالياً وعميقاً. اتصل بالريشة مع يد مضربك وراحة اليد للأعلى وأمام جسمك وعلى أعلى مستوى ممكن ووجه الريشة للأعلى وعالياً وعميقاً، ينتهي مضربك في اتجاه مسار الريشة.

الشكل (1-4) الضربة المرفوعة الامامية



التحضير Preparation

1. استخدم قبضة المصافحة الامامية أو المسدس.
2. اصل بيدك المهيمنة وقدمك.
3. حرك ذراع المضرب للأعلى مع توجيه راحة اليد لأعلى.
4. ضع وزنك قليلاً على قدمك الأمامية.



التنفيذ Execution

1. قم بالوصول المحوري إلى الريشة القادمة.
2. ضع المضرب أسفل الريشة المسقطه.
3. ضع معصمك في وضع الاسترخاء.
4. أسقط المضرب لأسفل وقم بمرجحته للأعلى.
5. اتصل بالريشة من الاعلى قدر الإمكان.
6. دور ساعدك للداخل.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. استمر في التآرجح للأعلى مع طيران الريشة.
2. قم بتدوير ساعدك.
3. ادفع بقدميك.
4. ادفع نفسك للخلف نحو منتصف الملعب.
5. العودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: وضعك التحضيري ضعيف، لذا فأنت غير متوازن ولا تنقل وزنك إلى الضربة.
التصحيح: تحرك بسرعة للحصول على وضع الضرب المناسب وقم بالاتصال في الوقت المناسب. يمكنك تصحيح هذه المشكلة بالتركيز والممارسة.

ضربة الابعاد الخلفية Backhand Clear

عندما تصطدم الريشة بجانبك الايسر أثناء التداول يجب أن تتحرك في وضع خلف الريشة القادمة واتخذ قبضتك الخلفية، إذا كنت ستعود بضربة ابعاد خلفية فوق رأسك (الشكل 4-3)، أدر كتفك وقم بالدوران حول خصرك للوصول إلى الشبكة بشكل جانبي، عندما تسقط الريشة في منطقة الضرب حرك المضرب للأعلى مع توجيه الكوع باليد للأعلى لتلامس الريشة، اتصل بالريشة أمام جسمك وعلى أعلى ارتفاع ممكن مع انتهاء المضرب في اتجاه مسار الريشة، وجه المضرب مائل إلى الأعلى موجهاً الريشة عالية وعميقة، يتم توجيه الابعاد الدفاعي للأعلى عالياً فوق رأس منافسك. يتم ضرب الابعاد الهجومي في مسار مسطح وسريع بعيداً عن متناول منافسك.

تسمح يدك ومعصمك لذراع المضرب بالمتابعة بشكل طبيعي، يوفر تدوير الساعد للخارج السريع غالبية القدرة، ينتقل مضربك عبر منطقة التلامس ثم إلى الأمام تماشياً مع طيران الريشة، في أو بعد وقت قصير جداً من ملامسة الرأس انقل وزن جسمك بسرعة حيث تدفع قدميك جسمك للخلف نحو منتصف الملعب.

الشكل (3-4) ضربة الابعاد الخلفية من فوق الرأس



التحضير Preparation

1. استخدم الضربة الخلفية أو قبضة الابهام للأعلى.
2. استرجع وضعية الانتظار أو الاستلام.
3. ثبت ذراع المضرب على الأرض.
4. وجه رأس المضرب إلى الأسفل.
5. وزع وزنك بالتساوي على كلا القدمين.

التنفيذ Execution



1. قم بالمد بقدمك المهيمنة.
2. قم بالدوران حول ظهرك ولفه إلى الشبكة.
3. حرك معصمك إلى وضع الاسترخاء.
4. قم بتوجيه كوعك إلى المرجحة أمامية.
5. قم بتدوير رأس المضرب للأعلى للاتصال.
6. تلامس أعلى مستوى ممكن.
7. زاوية وجه المضرب للأعلى وللخارج.
8. قم بتدوير ساعدك للخارج



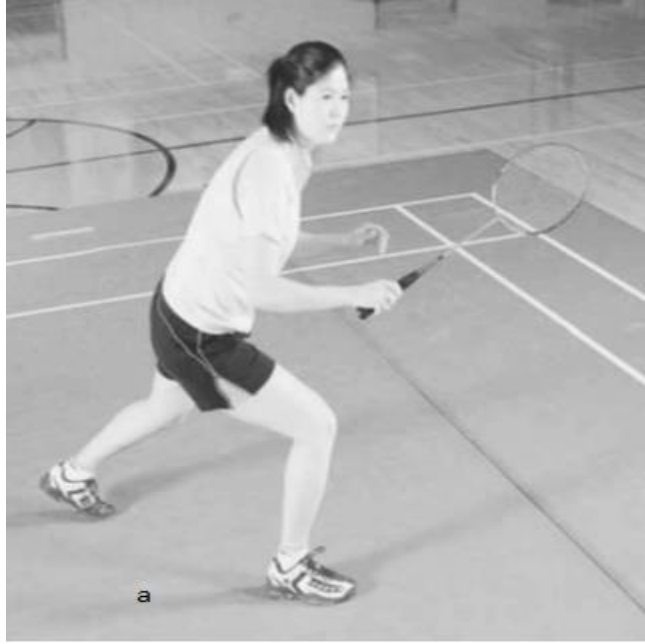
المتابعة - الرمي Follow – Through

1. استمر في التأرجح للأعلى.
2. تابع طيران الريشة مع المضرب.
3. تأرجح نحو الشبكة.
4. المتابعة بشكل طبيعي مع المضرب.
5. ادفع القدم الخلفية (العميقة) إلى منتصف الملعب.
6. العودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: ضربة الابعاد الخلفية من فوق الرأس تفتقر إلى القدرة.

التصحيح: غالباً ما يكون نقص القدرة ناتجاً عن عدم بسط الذراع بالكامل عند التلامس، يضرب العديد من المبتدئين بذراع عازمة أو قصيرة مما يؤدي إلى دوران بسيط أو عدم دوران الساعد، لا تقصر ذراعك في حركة الرمي.

الشكل (4-4) الضربة المرفوعة الخلفية



التحضير Preparation

1. استخدم القبضة الخلفية أو الإبهام للأعلى.
2. اصل للأمام بيدك المهيمنة وقدمك.
3. ارفع ذراع المضرب للأعلى وراحة اليد لأسفل.
4. ضع وزنك قليلاً على قدمك الأمامية.



التنفيذ Execution

1. قم بالدوران حول المحور والانعطاف نحو الريشة القادمة.
2. تحرك نحو الشبكة.
3. خطوة بالقدم غير المهيمنة.



المرجحة Swing

1. ضع مضربك تحت الريشة المسقطة.
2. ضع معصمك في وضع مسترخي.
3. أسقط مضربك لأسفل وقم بمرجحته سريعاً للأعلى ليلامس الريشة على أعلى مستوى ممكن.
4. تأرجح للأعلى تماشياً مع طيران الريشة.
5. التتابع بشكل طبيعي مع تدوير الساعد.
6. اندفع وادفع للخلف نحو منتصف الملعب.
7. العودة إلى منتصف الملعب.

الأخطاء تظهر عند أداء ضربة الابعاد على جميع مستويات منافسة الريشة الطائرة، المبتدئين والمستويات المتوسطة في كثير من الأحيان يظهرون ضعف في إنتاج الضربات. الممارسة والتكرار ستزودك بمزيد من النجاح على الملعب.

تمرين الابعاد (1): تحرك الضربة المرفوعة

تدرب على كلا حركتي الضربتين المرفوعتين الأمامية الخلفية المتأرجحتين مع غطاء المضرب على مضربك، الوزن الإضافي ومقاومة الهواء يساعد في تطوير القوة والتحمل في ذراع الضرب، أكمل 30 مرجحة أمامية و 30 مرجحة خلفية.

التحقق من النجاح

- ضع معصمك في وضعية جاهزة أو مسترخية.
- قم بقيادة معصمك ويدك. المضرب يمر على الأرجوحة الصاعدة.
- اجعل المضرب خفيفاً.

سجل نجاحك

- اكمل 30 تأرجحات أمامية = 5 نقاط
- اكمل 30 تأرجحات خلفية = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____

تمرين الابعاد (2): تحرك ضربة الابعاد

تدرب على كلا حركتي ضربتي الابعاد الأمامية الخلفية مع غطاء المضرب على مضربك، الوزن الإضافي ومقاومة الهواء يساعد في تطوير القوة والتحمل في ذراع الضرب، أكمل 30 مرجحة أمامية و 30 مرجحة خلفية.

التحقق من النجاح

- قد بمرفقك.
- قد مضربك بيدك على التأرجح للأعلى.
- غير وزنك.

سجل نجاحك

- أكمل 30 تأرجح أمامية = 5 نقاط
- أكمل 30 تأرجح خلفية = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____

تمرين الابعاد (3): الضربة المرفوعة تحت الكتف من الشبكة

اللاعب A يرمي الريشة مع رمي من فوق الرأس على الشبكة نحو اللاعب B ، الذي سيخطو نحو الشبكة مع قدمه المهيمنة ويؤدي ضربة مرفوعة من جهته اليمنى او اليسرى، وينبغي لهذه الردود المرفوعة تحت الكتف ان تهبط بين خط الارسال الزوجي الخلفي وخط الحدود الخلفي (الشكل 4-5)، اللاعب G يرد الريشة إلى اللاعب A ، اللاعبان يدورون بعد ثلاث محاولات، اللاعب A يحل محل اللاعب G واللاعب B يحل محل اللاعب A ، واللاعب

G يتحرك خلف اللاعب F ، التدوير من خلال التدريب خمس مرات حتى كل لاعب تكون لديه فرصة لضرب 15 ضربة مرفوعة.

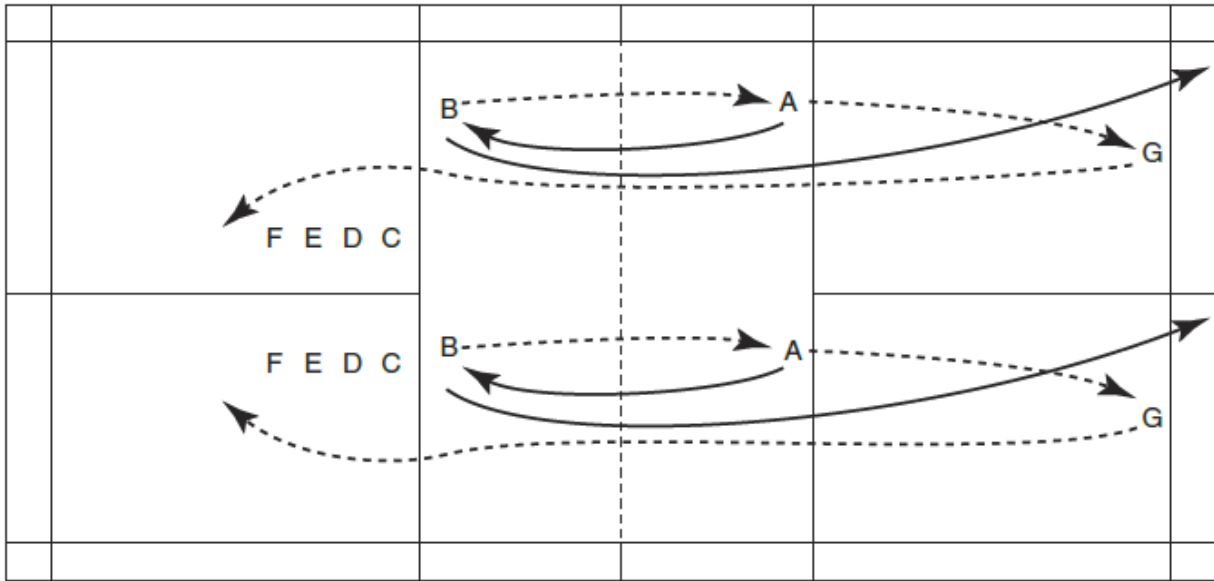
التحقق من النجاح

- قُد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- اضرب للأعلى واعمق.

سجل نجاحك

- اداء 15 ضربة مرفوعة امامية جيدة = 10 نقاط
- اداء 10 الى 14 ضربة مرفوعة امامية جيدة = 5 نقاط
- اداء 5 الى 9 ضربة مرفوعة امامية جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

الشكل (4-5) تمرين الضربة المرفوعة تحت الكتف عند الشبكة



تمرين الابعاد (4): الارسال والابعاد Serve and Clear

لأن هذه التدريبات ليست تداول، وارسالات شريكك بحاجة الى ان تبدأ مع خمسة أو ستة ريش. ابدأ مع أي ارسال امامي أو خلفي أو حركة ضرب تؤدي الى رد ابعاد عالي وعميق على رأس شريكك، تنفيذ 20 ارسال امامي أو ضربة مرفوعة و 20 ارسال خلفي او ضربة مرفوعة، وجمع الريش عند الضرورة. لأنه لا يوجد تداول، الشركاء قد يمارسون هذا التمرين معاً أو يمكنك ممارسة هذ التمرين منفرداً، الارسال الجيد يحتاج إلى نقل شريكك والهبوط بالقرب من خط الارسال الزوجي أو ما وراءه في المنطقة الخلفية.

التحقق من النجاح

- قد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- اضرب للأعلى واعمق.

سجل نجاحك

- اداء 20 ارسال امامي او ضربة مرفوعة جيدة = 5 نقاط
- اداء 15 الى 19 ارسال امامي او ضربة مرفوعة جيدة = 3 نقاط
- اداء 10 الى 14 ارسال امامي او ضربة مرفوعة جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____
- اداء 20 ارسال خلفي او ضربة مرفوعة جيدة = 5 نقاط
- اداء 15 الى 19 ارسال خلفي او ضربة مرفوعة جيدة = 3 نقاط
- اداء 10 الى 14 ارسال خلفي او ضربة مرفوعة جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____
- نتيجتك الاجمالية هي _____

تمرين الابعاد (5): الرد الابعاد الامامي

هذا التمرين ليس تداول لذلك الشريك الذي يقوم بإعداد الاحتياجات الاخرى ليبدأ مع خمسة أو ستة ريش، احد الشريكين يقوم بالإعداد للآخر بضربة ارسالات امامية عالية عميقة لطيفة، شريكك المستقبل يرد كل ارسال بحركة ضربة امامية من فوق الرأس (الشكل 4-6) ينتج عنها رد ابعاد امامي عالي عميق حول رأس شريكك، شريكك المستقبل ينفذ ما لا يقل عن 30 ردود قبل تبديل ادوار الشركاء، الردود الجيدة بحاجة الى الهبوط بالقرب من او ما وراء خط الارسال الزوجي في المنطقة الخلفية.

التحقق من النجاح

- قد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- اضرب للأعلى واعمق.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة امامية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة امامية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة امامية جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____



الشكل (4-6) تمرين رد الابعاد الامامي

تمرين الابعاد (6): الرمي ورد الابعاد الخلفي

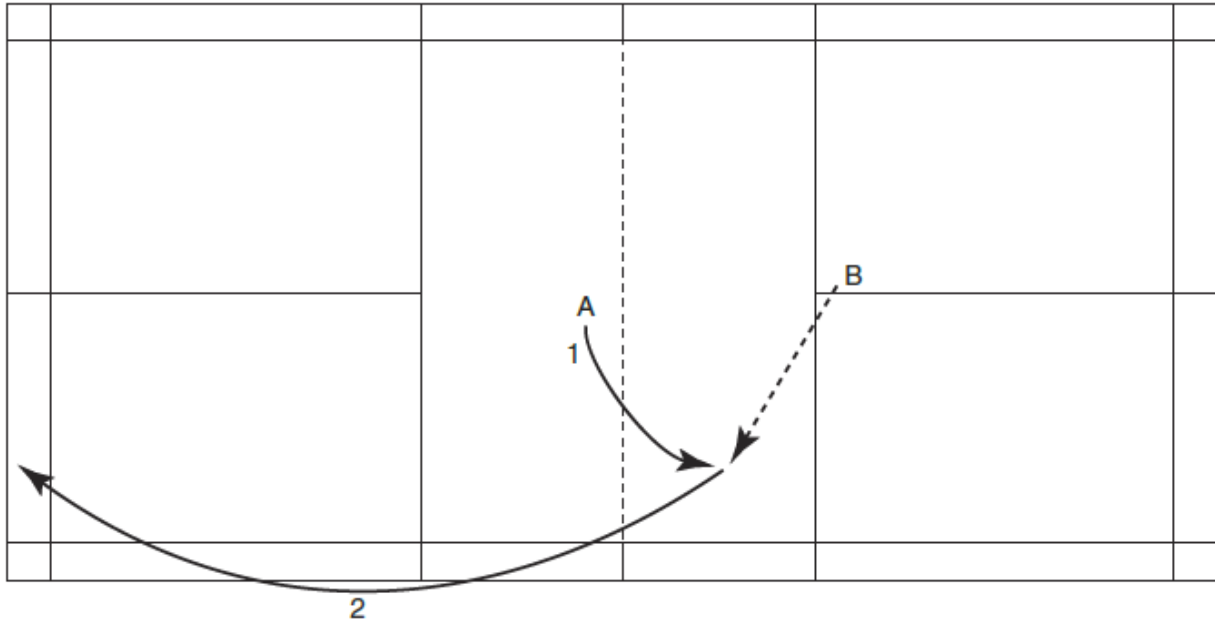
هذا التمرين ليس تداول لذلك الشريك الذي يقوم بإعداد الاحتياجات الأخرى ليبدأ مع خمسة أو ستة ريش، أحد الشريكين يقوم بالإعداد للآخر برميات لطيفة، رميات مرفوعة إلى الجهة اليسرى القريبة من الشبكة، الردود الجيدة بحاجة إلى الهبوط بالقرب من أو ما وراء خط الإرسال الزوجي في المنطقة الخلفية (الشكل 4-7)، شريك المستقبل يرد كل رمية بحركة ضربة مرفوعة خلفية ينتج عنها رد ابعاد امامي عالي عميق، شريك المستقبل ينفذ ما لا يقل عن 30 ردود قبل تبديل ادوار الشركاء.

التحقق من النجاح

- ارم الريشة إلى اليسار والوصول بيدك والقدم المهيمنة.
- قد بمرفقك.
- حرك المضرب بسرعة خلال منطقة الاتصال.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة ابعاد خلفية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ابعاد خلفية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ابعاد خلفية جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____



الشكل (4-7) تمرين رمي ورد الابعاد الخلفي

تمرين الابعاد (7): تداول الابعاد فوق الرأس

هذا التمرين هو تداول لذلك الشريك الذي يقوم بإعداد الاحتياجات الأخرى ليبدأ مع واحد أو اثنين من الريش، أحد الشريكين يقوم بالإعداد للآخر بأداء ارسال مرفوع عالي عميق لطيف، شريك المستقبل يرد الارسالات كل رمية بحركة ضربة ابعاد امامية او خلفية فوق الرأس ينتج عنها رد ابعاد عالي عميق حول رأس شريكك، هذا هو التمرين المستمر الذي يجب على كلا الشريكين أن يحاولا تنفيذ العديد من رد الابعادات قدر الامكان والحفاظ على التداول مستمر، الردود يجب أن تكون عالية وعميقة بما فيه الكفاية للسماح للشريك الآخر الكثير من الوقت

للوصول الى الموقع، الردود الجيدة تحتاج إلى الطيران أو الحمل بالقرب من أو ما وراء خط الارسال الزوجي في المنطقة الخلفية.

لزيادة صعوبة

- التغطية لوضع الاستعداد بعد كل محاولة.
- تبادل ضربات الابعاد الامامية والخلفية من فوق الرأس.
- استعد والمس خط الارسال القصير بين ضربات الابعاد وبعد ذلك ارجع لوضع الاستقبال.
- اداء ضربة ابعاد بمسار اسرع واكثر تسطحاً، قم بأداء هذا بسرعة واداء ابعاد هجومي عاجلاً امامك، اضربها عالياً بما فيه الكفاية حتى لا يتمكن منافسك من اعتراضها قبل ان تصل الى الخلف من ملعبه.

لتقليل الصعوبة

- جسمك تحول بالفعل الى الطريق الجانبي موقف الضرب اما على الشبكة او المنطقة الخلفية.
- ابدأ وذراع المضرب مرفوعة وخلف رأسك اذا كنت في المنطقة الخلفية أو اعلى والوصول الى الامام عند الشبكة.
- ابدأ مع نقل وزنك الى القدم الخلفية اذا كنت في المنطقة الخلفية أو الى القدم الامامية اذا كنت عند الشبكة.
- اضرب عالياً وقصيراً حتى تعطي لشريكك مزيداً من الوقت، هذا ايضاً يمكنه من اداء رد اعرق لك.

التحقق من النجاح

- قد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- رد مباشر الى الجهة اليمنى لشريكك.

سجل نجاحك

- اداء 30 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين الابعاد (8): الابعاد بالتناوب Rotating Clear

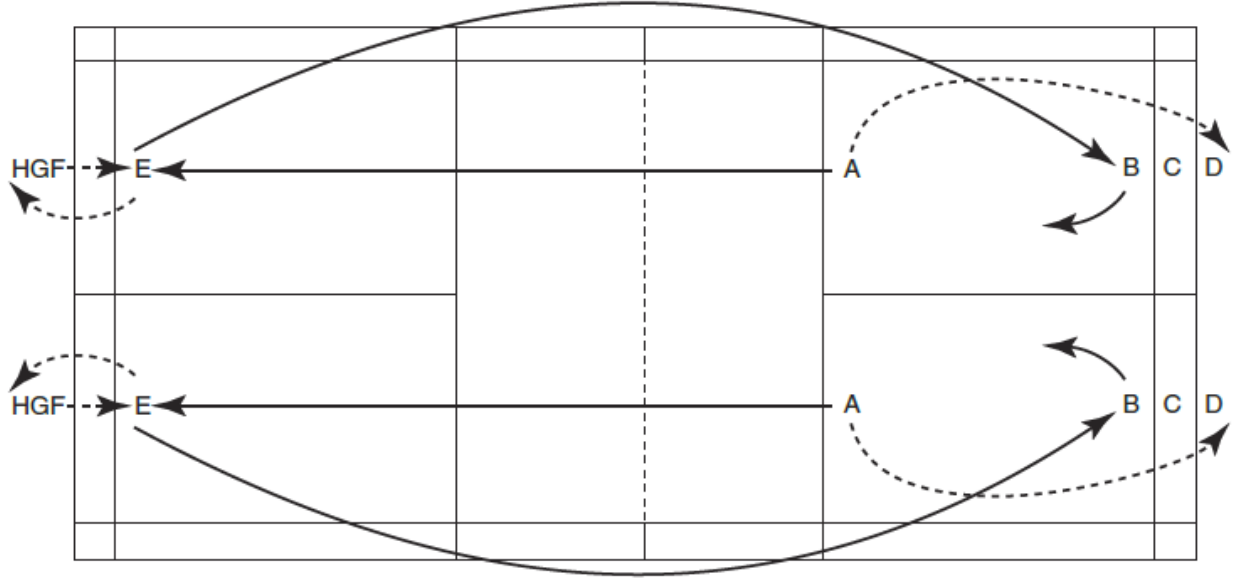
اللاعب A يرسل عالياً الى اللاعب E ويدور إلى الجزء الخلفي من خطه (الشكل 4-8). اللاعب E يؤدي ابعاد الى اللاعب B ويدور إلى نهاية خطه، استمر مع كل لاعب بأداء ضربة ابعاد واحدة والدوران إلى نهاية الخط.

التحقق من النجاح

- قُد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- رد مباشر الى الجهة اليمنى لشريكك.

سجل نجاحك

- اداء 30 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____



الشكل (4-8) تمرين الابعاد بالتناوب

تمرين الابعاد (9): الابعاد المستقيم والقطري Straight and Crosscourt Clears

يمكنك استخدام هذا التسلسل من الابعاد الفعال للإحماء قبل المباراة. كل لاعب قد يبدأ التمرين بأداء الابعاد القطري الى الجهة اليمنى العميقة لشريكه، بعد ذلك الابعاد الأولي، كل شريك يجب اداء رد ابعاد قطري أو تحت الخط (الشكل 4-9)، ليس هنالك تسلسل محدد من الردود، ماعدا كل الردود التي يجب ان تكون ابعاد عميق أيا كان سواء امامية او خلفية لشريكك.

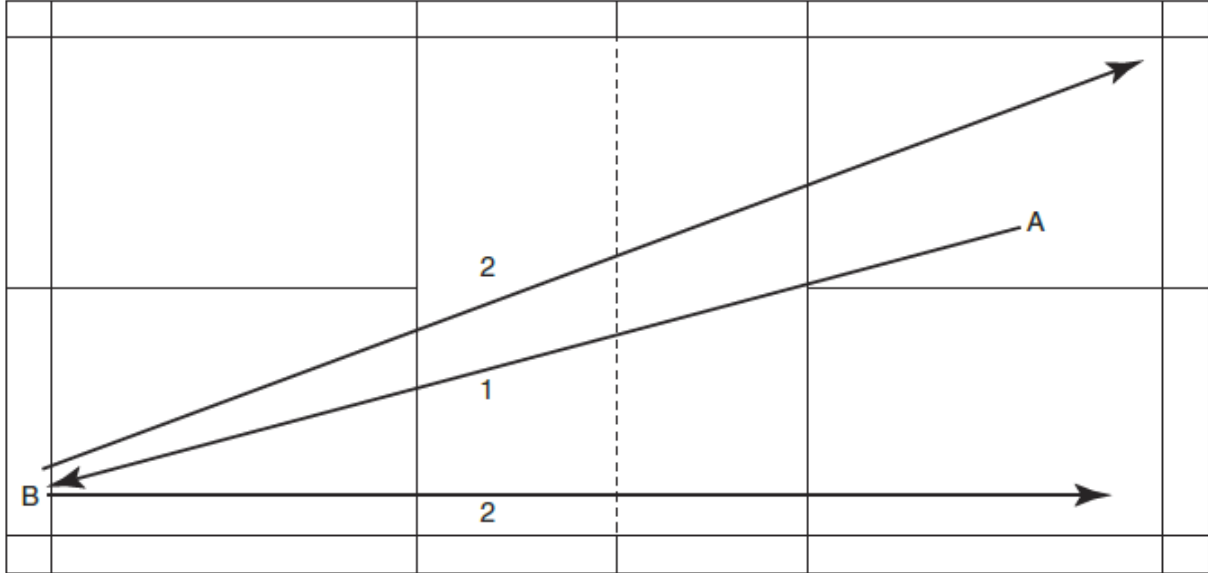
التحقق من النجاح

- قد بمرفقك.
- تأرجح بسرعة.
- اداء ضربة عالية عميقة.

سجل نجاحك

– اداء 30 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 10 نقاط

- اداء 20 الى 29 ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 او اكثر ضربة ابعاد جيدة خلال التداول بدون اسقاط الريشة = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____



الشكل (4-9) تمرين الابعاد المستقيم والقطري

ملخص نجاح الابعاد

تذكر أن تتحضر بسرعة لأداء ضربة الابعاد الامامية والخلفية، اتصل بالمكوك في أقرب وقت ممكن أمام كتفك المهيمن، قم بالاتصال بالريشة بأقرب وقت ممكن امام كتفك المفضل، هذه الضربات يجب أن تتميز بنقل الوزن سريعاً متبوعاً بتغيير سريع في اتجاه لعودة إلى منتصف الملعب، مرجح ذراع مضربك للأعلى، قد كوعك كم تمد ذراعك، اسمح ليدك ومضربك بالمتابعة بشكل طبيعي، أكمل الضربة بالاندفاع ودفع نفسك للعودة إلى منتصف الملعب مع قدمك الخلفية.

ممارسة ضربة الابعاد الامامية والخلفية بشكل متواصل، أن النتائج الحركة الايقاعية ضربة فعالة، دقيقة وقوية، في السكتة الدماغية فول فعالة ودقيقة، وفي السلطة، محاولة تصور كل

ضربة ونقد أفكارك مع مدربك، مربي، أو لاعب من ذوي الخبرة، قبل أن تتقدم إلى الخطوة التالية سجل واحصي نتائج تدريباتك من هذه الخطوة.

تدريبات الابعاد

17. تحرك الضربة المرفوعة _____ 10
18. تحرك ضربة الابعاد _____ 10
19. الضربة المرفوعة من الشبكة _____ 10
20. الارسال والابعاد _____ 10
21. الرد الابعاد الامامي _____ 10
22. الرمي ورد الابعاد الخلفي _____ 10
23. تداول الابعاد من فوق الرأس _____ 10
24. الابعاد بالتناوب _____ 10
25. الابعاد المستقيم والقطري _____ 10

إذا سجلت على الاقل 65 نقطة من أصل 90 نقطة ممكنة، انت على استعداد للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 65 نقطة، كرر التدريبات التي كانت صعبة بالنسبة لك. احصل على مدرب، مربي، أو لاعب من ذوي الخبرة ليقوم بمهاراتك.

الخطوة 5 تغطي الضربة المسقطة، الضربة المسقطة فيها العديد من الاختلافات ولكن هي في جوهرها رد فقط على الشبكة، ويفضل أن تكون داخل خط الارسال القصير وأقرب إلى الشبكة قدر الامكان، هذه ضربة سريعة تعطي وقت قليل للمنافس ويتطلب له أو لها للمضي قدماً إلى الأمام بالقرب من الشبكة ليعمل رد محتمل، هذا يوفر الفرصة لوضع ردك المقبل عالياً عميقاً، مما يضطر منافسك للتراجع إلى المنطقة الخلفية من أجل الرد على ضربتك.

الخطوة الخامسة

الضربة المسقطة Drop Shot

الضربة المسقطة هي ضرب للأسفل فقط على الشبكة وبطيئة، لذلك تسقط الريشة أسفل مباشرة نحو الأرض بعد أن تمر عبر الشبكة، الريشة يتم الاتصال بها في الجزء الأمامي من الجسم ابعد من ضربة الابعاد من فوق الرأس، ووجه مضربك في زاوية لتوجيه الريشة أكثر نحو الانخفاض، الريشة تعترضها بدلاً من ضربها بقوة.

السمة الأكثر أهمية للضربة المسقطة من فوق الرأس هي الخداع، إذا قمت بالمخادعة بما يكفي، فالضربة المسقطة قد لا يتم ردها على الإطلاق، أسوأ سمة للضربة المسقطة من فوق الرأس هي ان الريشة تطير ببطيء، لسوء الحظ أي شيء يتحرك ببطء يعطي وقت أكثر لمنافسك، التأكيد على جعل حركتك التحضيرية مشابهة للضربات من فوق رأس الأخرى.

استخدام اللف الكبير للجزء العلوي من الجسم على الرغم من أنه ليس من الضروري لتوليد أي قوة، ان تدوير الكتف المبالغ فيه يضاف الى خدائك، مع ذلك لأن الريشة اعترضت او قطعت بدلاً عن ضربة خفيفة، فإنها تفقد السرعة بسرعة وتسقط مباشرة بعد اجتياز الشبكة.

ان القيمة للضربة المسقطة من فوق الرأس او الضربة المرفوعة تقع في الجمع مع ضربة الابعاد لتحرك منافسك واجباره للدفاع عن الملعب بأكمله، ان الضربة المسقطة لكي تكون فعالة يجب أن تكون موجهة مباشرة الى أحد الزوايا الأربعة للملعب ليقوم منافسك بتغطية اكبر قدر ممكن من ملعبه.

الضربة المسقطة الامامية

يجب أن يكون القصد من الضربة المسقطة الامامية من فوق الرأس هو الإشارة إلى أنك على وشك أن تقوم بأداء ضربة ابعاد من فوق الرأس او ضربة ساحقة. الاختلاف يكمن بشكل أساسي في سرعة المضرب، لتنفيذ ضربة مسقطة امامية من فوق الرأس جيدة يجب أن تتخذ

قبضة المصافحة والتحرك إلى الموضع الخلفي والمتماشي مع الريشة (الشكل 1-5 a)، أثناء تحركك إلى وضعك قم بالدوران حول خصرك ولف كتفك جانباً إلى الشبكة.

ارمي مضربك للقاء الريشة، قم بأداء الضربة المسقطة من فوق الرأس من أعلى مستوى ممكن وأمام جسمك، وجه الريشة إلى الأسفل وقم بمرجحة مضربك للأعلى مع توجيه رأس المضرب (الشكل 1-5 b)، تابع في اتجاه طيران الريشة وانتهي برأس المضرب متجهاً للأسفل (الشكل 1-5 c)، قم بإمالة وجه المضرب في الزاوية التي يجب أن تضرب منها الريشة.



الشكل (1-5) الضربة المسقطة الامامية من فوق الرأس

التحضير Preparation

1. اتخذ قبضة المصافحة.
2. التغطية في وضع الانتظار أو الاستقبال.
3. احتفظ بذراعك للأعلى.
4. استخدم مرجحتك الخلفية لوضع معصمك في وضع الجهوزية.
5. توزيع الوزن بالتساوي على كرات اقدامك.

التنفيذ Execution

1. المحور والانتقال إلى الريشة القادمة.
2. ارجح للأمام للاتصال بالريشة عالياً.
3. اصل بمضربك لمواجهة الريشة التي تم اعتراضها ولم تضرب.
4. حرك وجه مضربك لكي يطير في اتجاه الريشة.

المتابعة - الرمي Follow – Through

1. استمر تماشياً مع طيران الريشة.
2. السماح لمرجحتك لمتابعة زاوية الريشة.
3. اندفع مع القدم لخلفية باتجاه منتصف الملعب.
4. العودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: أنت ترسل ضربتك المسقطة من خلال عدم تدوير كتفيك والضرب مع دوران قوي للجزء العلوي من الجسم.

التصحيح: ابدأ بوضع الضرب الجانبي، كما في رمي مضربك للقاء الريشة القادمة، مد ذراع مضربك تماماً كما في وصولك للأعلى للاتصال وتدوير الجزء العلوي من جسمك.

الخطأ: لديك القليل من الخداع او بدون، رجوعك من السهل جداً التنبؤ به.

التصحيح: اتخذ الموقف التحضيري الجانبي، يجب أن يكون إعداد وحركة الجزء العلوي من الجسم نفسه بالنسبة لجميع الضربات من فوق الرأس.

قم بأداء ضربة مسقطة قطرية مع نفس الحركة العلوية باستثناء إمالة وجه المضرب قليلاً لضرب المزيد من خلال الريشة، هذا يخلق حركة تقطيع مماثلة للأرسال القاطع في التنس ويهدف إلى خداع منافسك، هذا الخداع التوجيه المضلل في بعض الأحيان يكون من الصعب التقاطه أو قد يؤدي إلى الفوز، من المهم جداً أن تبدأ حركت رميك مع تدوير الكتفين الجانبي

الى الشبكة، هذا ضروري للخداع، أيضاً لا تقم بتقصير الذراع أو ثني الكوع أثناء التنفيذ وهذا ينبه منافسك بأن الضربة المسقطة قادمة.

إذا كنت تضرب بالقرب من الشبكة فاستخدم ضربة بمستوى الكتف (الشكل 5-2)، الوصول مع الذراع المهيمنة ووضع وجه المضرب تحت رد الاسقاط، عندما تسقط الريشة في منطقة الضرب اضرب بهدوء أو ارفع الريشة أقرب إلى قمة الشبكة قدر الامكان، الاتصال بالريشة بمضربك، راحة اليد أمام جسمك وعلى أعلى مستوى ممكن ووجه الريشة للأعلى، انتهاء مضربك في حركة رفع في اتجاه مسار الريشة. وكلما اسرعت بالاتصال ستكون نتائجك افضل. ارفع من كتفك وليس من يدك أو معصمك، الريشة ترتد من على وجه المضرب وحرفياً تقع على الشبكة من فقدان السرعة، أفضل رد ضربة مسقطة هو ذلك الذي يصل الشبكة أسرع ثم بعد ذلك يبدأ في الانخفاض نحو الأرض على الجانب المنافس، لذلك وكلما اسرعت بوضع الريشة على الشبكة كلما قل الوقت الذي سيضطر فيه منافسك الى استرداد رد الضربة المسقطة عند الشبكة.

الشكل (5-2) الضربة المسقطة الامامية بمستوى الكتف



التحضير Preparation

1. اتخذ قبضة المصافحة الأمامية.
2. يمكنك الوصول بيدك المهيمنة والقدم.
3. امسك ذراع المضرب لأعلى.
4. ضع وزنك قليلاً على قدمك الأمامية.



التنفيذ Execution

1. الوصول في اتجاه الريشة.
2. ضع مضربك تحت الريشة المسقطة.
3. ضع معصمك في وضع استرخاء او الجهوزية.
4. اخفض مضربك للأسفل وارفع للاتصال بالريشة من أعلى مستوى ممكن.
5. ارفع من كتفك. اضرب الريشة على الشبكة.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. استخدم تأرجحاً قصيراً للأعلى مع طيران الريشة.
2. اسمح لمضربك بضرب على الريشة عبر الشباك.
3. ادفع قدميك خلفاً نحو منتصف الملعب.

الخطأ: ردة للضربة المسقطة مرتفع جداً مما يعطي لمنافسك المزيد من الوقت للوصول واداء الضربة وربما وضعها بعيداً، أو يمكنك اداء الضربة بهدوء جداً وتفشل بعبور الشبكة.

التصحيح: كثير من المبتدئين يفشلون في العمل على الشعور أو اللمس. تدرب على الضربة المسقطة من المنطقة الخلفية وعند الشبكة.

يمكنك أيضاً أداء ضربة أو قطع للريشة على الشبكة لجعلها أكثر صعوبة بالنسبة لمنافسك لرد هذه الضربة القوسية المسقطة على الشبكة، اختلاف آخر من الضربة المسقطة الضرب عند الشبكة هي ضربة مدفوعة، قم بأداء ضربة مدفوعة عند أو فوق الجزء العلوي من الشبكة وتوجيه الريشة للأسفل إلى ملعب منافسك، هذا هو فعال بشكل خاص في الزوجي، تلعب عندما تدفع الريشة بعد الشبكة اللاعب وإجبار لاعب المنطقة الخلفية بأداء رده عالياً. قد يكون هنالك أيضاً بعض التردد فيما يتعلق بأي لاعب يجب ان يؤدي الرد، كلما اتصلت بالريشة بسرعة وعالياً سيكون ردك على الشبكة أكثر حدة وانحدار.

الضربة المسقطة الخلفية Backhand Drop Shot

عندما يتم ضرب الريشة إلى جانبك الأيسر خلال التداول، تحرك إلى الموقف وراء الريشة القادمة واتخذ القبضة الخلفية، إذا قمت بأداء رد بضربة خلفية مسقطة من فوق الرأس قم بتدوير كتفيك وتمحور عند خصرك لتكون بشكل جانبي الى الشبكة، كما ان الريشة تسقط في منطقة الضرب، أرجح مضربك للأعلى مع كوعك وتوجيه ذراعك للأعلى للاتصال بالريشة (الشكل 5-3)، اتصل بالريشة أمام جسمك وعلى أعلى مستوى ممكن، انتهاء المضرب في اتجاه مسار الريشة، زاوية وجه المضرب إلى الاسفل وتوجيه الريشة اقرب إلى الأعلى من الشبكة.

يدك والمعصم تسمح لذراع المضرب للمتابعة بشكل طبيعي، يوفر تدوير الساعد للداخل معظم القوة، مضربك ينتقل عن طريق منطقة اتصال ومن ثم إلى الأمام في خط مع طيران الريشة. ومع ذلك لأن الريشة تعترض أو تقطع بدلاً من ضربها فإنه يفقدها السرعة بسرعة وتسقط مباشرة للأسفل بعد اجتياز فوق الشبكة، في أو قريباً بعد الاتصال على الضربة الخلفية المسقطة من فوق الرأس، انقل وزن جسمك بسرعة كما في دفع قدميك لجسمك للخلف نحو منتصف الملعب.

الشكل (3-5) الضربة المسقطة الخلفية من فوق الرأس



التحضير Preparation

1. اتخذ القبضة الخلفية او قبضة الابهام.
2. اتخذ موقف الانتظار او الاستقبال.
3. تمسك ذراع المضرب بشكل مواز للأرض.
4. قم بالتأشير برأس المضرب للأسفل.
5. وزع الوزن بالتساوي على كلا القدمين.



التنفيذ Execution

1. الوصول مع قدمك المهيمنة.
2. تمحور وانعطف للخلف الى الشبكة.
3. استخدام التأرجح الخلفي لوضع المعصم في وضع الجهوزية.
4. قد بالمرجحة الامامية مع كوعك.
5. السماح لوجه المضرب ليقود يدك الى الاعلى للاتصال.
6. الاتصال بأعلى مستوى ممكن.
7. زاوية وجه المضرب للأسفل.
8. تدوير الساعد للخارج.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. الاستمرار بالتأرجح للأسفل مع طيران الريشة.
2. تأرجح نحو الشبكة.
3. ادفع قدمك الخلفية للخلف باتجاه منتصف الملعب.
4. العودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: وضعك التحضيري ضعيف. ذراع المضرب لم يتم تمديدها بالكامل.

التصحيح: تحرك بسرعة للوصول إلى وضع الضرب المناسب والاتصال في أقرب وقت ممكن ولكن تحت السيطرة. وجه المضرب يجب أن يكون بزاوية للأعلى قليلاً لأداء رد الذي ينتقل في مسار قوس قزح للأعلى ثم للأسفل، قم بتمديد ذراع المضرب بالكامل واتصل بالريشة بوجه المضرب بزاوية للأسفل لإرسال الريشة في مسار انتقالي إلى الأسفل في داخل ملعب منافسك.

إذا كنت تضرب الريشة عند الشبكة يجب ان تستخدم ضربة بمستوى الكتف، توصل مع الذراع المهيمنة ووضع وجهه المضرب تحت الرد المسقط، ومع انخفاض الريشة في منطقة الضرب ارفع مضربك إلى الأعلى للاتصال بالريشة، الارتطام هو فقط على الشبكة (الشكل 5-4).

اتصال بالريشة بمضربك وكف اليد للأسفل أمام جسمك وعلى أعلى مستوى ممكن، اضرب الريشة مع حركة رفع من الكتف مع متابعة الرمي قليلة جداً، انتهاء المضرب في اتجاه مسار الريشة.

الشكل (4-5) الضربة المسقطة الخلفية بمستوى الكتف



التحضير Preparation

1. استخدم القبضة خلفية أو قبضة الابهام.
2. الوصول إلى الأمام بيدك المهيمنة والقدم.
3. حرك ذراع المضرب للأعلى والمضرب مواز للأرض.
4. ضع وزنك قليلاً على قدمك الأمامية.



التنفيذ Execution

1. التمحور والوصول في اتجاه الريشة.
2. ضع المضرب أسفل الريشة المسقطة.
3. ضع معصمك في وضع مسترخي أو في وضع الجهوزية.
4. أسقط مضربك للأسفل وارفع للتلامس مع الريشة.
5. استخدم رفع الكتف للارتطام بالريشة فوق الشبكة.



المتابعة - الرمي Follow - Through

1. استمر في التآرجح للأعلى مع طيران الريشة.
2. احتفظ بمعصم ثابت وارفع من كتفك.
3. اندفع مع رجلك للخلف نحو منتصف الملعب.

الخطأ: رد فعلك والحركة في الملعب بطيئة ونتيجة لذلك لديك صعوبة في الحصول على الريشة للردود ومواصلة التداول.

التصحيح: قضاء المزيد من الوقت في تدريباتك والتكيف، الحصول على شكل أفضل وتدريب حركة قدميك.

للاعب الريشة الطائرة على جميع المستويات من المشاكل خبرة المنافسة في تنفيذ الضربة المسقطة. الممارسة والتكرار توفر لك المزيد من النجاح على الملعب.

تمرين الضربة المسقطة (1): الضربة المسقطة على الشبكة بمستوى الكتف

لاعب A يلقي الريشة مع رمية على الشبكة نحو اللاعب B الذي سيخطو نحو الشبكة مع قدمه المهيمنة ويؤدي الضربة القوسية المسقطة امامية بمستوى الكتف، ان رد هذه الضربة المسقطة الامامية بمستوى الكتف ينبغي ان تهبط بين خط الارسال القصير والشبكة (الشكل 5-5) اللاعب G يرد الريشة للاعب A، اللاعبين يقومون بالتدوير بعد ثلاث محاولات، اللاعب A يأخذ مكان اللاعب G، اللاعب B يحل محل اللاعب A، اللاعب G ينتقل وراء اللاعب F، وهكذا حتى يتواجد جميع اللاعبين في كل مركز، كرر مع ضربة قوسية مسقطة خلفية بمستوى الكتف.

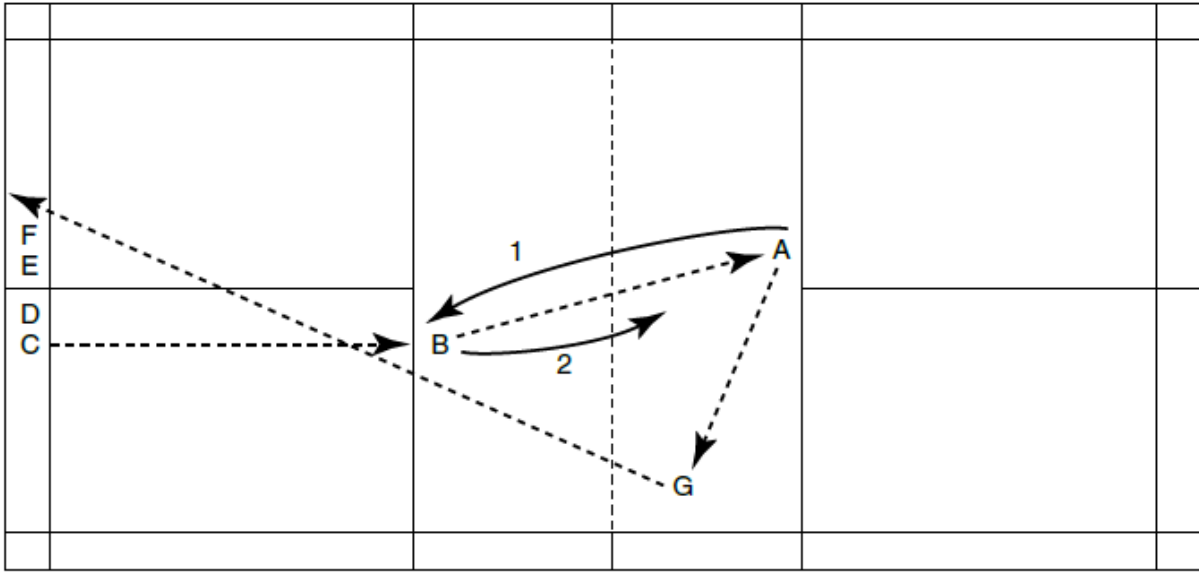
تحقق من النجاح

- ابدأ بيدك وذراعك المهيمنة.
- ارفع من مستوى كتفك.
- اضرب الريشة حول الشبكة.

سجل نجاحك

- قم بأداء 3 ضربات مسقطة امامية بمستوى الكتف = 5 نقاط
- قم بأداء 2 ضربات مسقطة امامية بمستوى الكتف = 3 نقاط
- قم بأداء 1 ضربة مسقطة امامية بمستوى الكتف = 1 نقطة

- نتيجتك هي ____
- قم بأداء 3 ضربات مسقطة خلفية بمستوى الكتف = 5 نقاط
- قم بأداء 2 ضربات مسقطة خلفية بمستوى الكتف = 3 نقاط
- قم بأداء 1 ضربة مسقطة خلفية بمستوى الكتف = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____
- نتيجتك الاجمالية هي ____



الشكل (5-5) تمرين الضربة المسقطة على الشبكة بمستوى الكتف

تمرين الضربة المسقطة (2): الضربة المسقطة القطرية على الشبكة

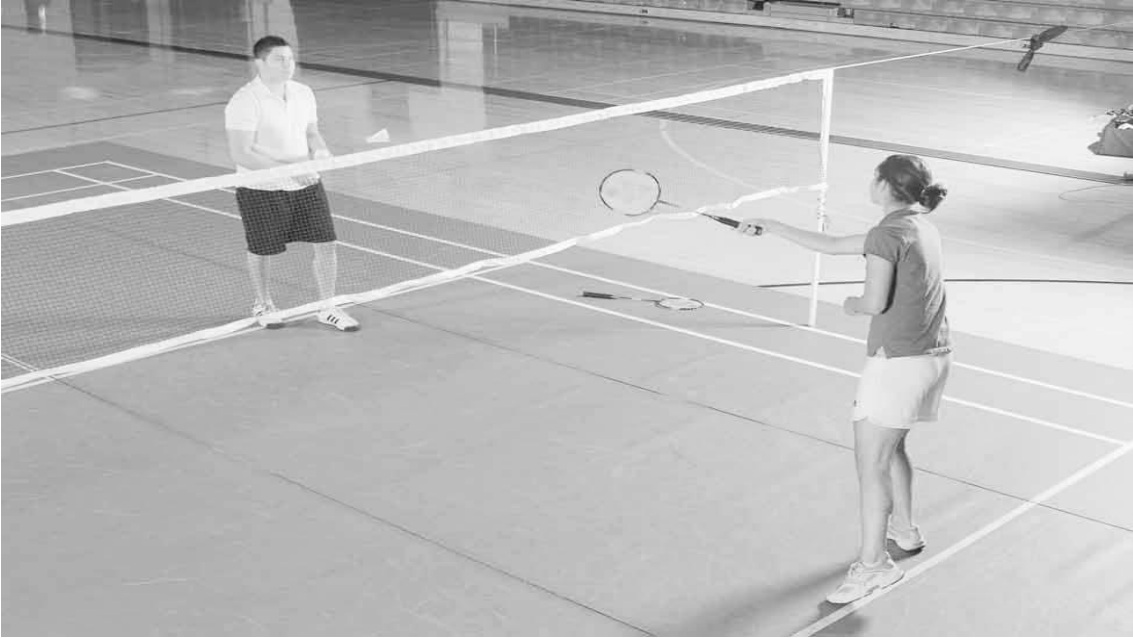
اللاعب A يلقي الريشة مع رمية بمستوى الكتف على الشبكة نحو اللاعب B، الذي سيخطو نحو الشبكة مع قدمه المهيمنة ويؤدي ضربة مسقطة قطرية بمستوى الكتف من جهته اليمنى أو اليسرى (الشكل 5-6)، ان رد هذه الضربة المسقطة القطرية بمستوى الكتف ينبغي ان تطير بالقرب من الجزء العلوي من الشبكة وتهبط بين خط الارسال القصير والشبكة، اللاعب C يسترد الريش ويردهن إلى اللاعب A، اللاعبان يقومون بالتدوير بعد ثلاث محاولات حتى يتواجد جميع اللاعبين في كل مركز.

تحقق من النجاح

- ابدأ بيدك وذراعك المهيمنة.
- ارفع من مستوى كتفك.
- زاوية وجه المضرب قطرية وادفع الريشة حول الشبكة.

سجل نجاحك

- قم بأداء 3 ضربات مسقطة قطرية = 5 نقاط
- قم بأداء 2 ضربات مسقطة قطرية = 3 نقاط
- قم بأداء 1 ضربة مسقطة قطرية = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____



الشكل (5-6) الضربة المسقطة القطرية على الشبكة

تمرين الضربة المسقطة (3): الضربة المسقطة المتقلبة على الشبكة

اللاعب A يلقي الريشة مع رمية من فوق الرأس على الشبكة نحو اللاعب B، الذي سيخطو نحو الشبكة مع قدمه المهيمنة ويؤدي ضربة مسقطة متقلبة بمستوى الكتف من جهته اليمنى أو

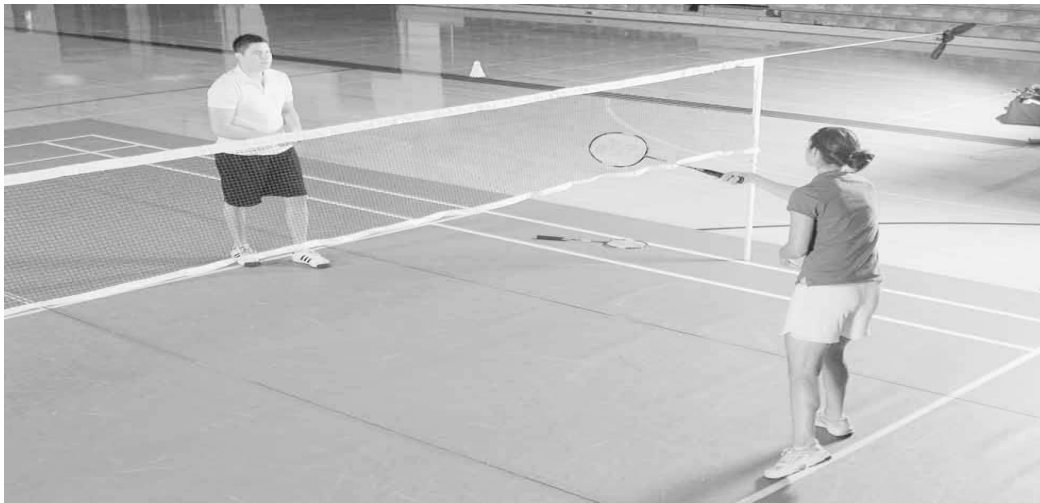
اليسرى (الشكل 5-7)، اللاعب C يقوم بحساب الضربات وإرجاع الريش إلى اللاعب A، عند أخذ دورك كلاعب B، حافظ على وجه المضرب موازياً للأرض واندفع تحت الريشة المسقطة حتى تتقلب رأساً على عقب لأنها تتلامس وتتقلب عند سقوطها، ان رد هذه الضربة المسقطة المتقلبة يجب أن تسقط بالقرب من الشبكة وأن تهبط جيداً داخل خط الإرسال القصير، اللاعبان يقومون بالتدوير بعد ثلاث محاولات حتى يتواجد جميع اللاعبين في كل مركز.

تحقق من النجاح

- ارفع من مستوى كتفك.
- فرش الريشة مع حركة جانبية بمعصمك.
- قطع الريشة عند ملامستها لوجه المضرب مما تسبب حركة متقلبة.

سجل نجاحك

- قم بأداء 3 ضربات مسقطة متقلبة = 5 نقاط
- قم بأداء 2 ضربات مسقطة متقلبة = 3 نقاط
- قم بأداء 1 ضربة مسقطة متقلبة = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____



الشكل (5-7) تمرين الضربة المسقطة المتقلبة على الشبكة

تمرين الضربة المسقطة (4): الضربة القوسية المسقطة على الشبكة

في هذا التمرين يبدأ أحد الشركاء التداول بضربة مسقطة بمستوى الكتف الى شريكه (الشكل 5-8)، الضربة المسقطة يجب أن تكون داخل خط الارسال القصير، التداول يستمر حتى يفقد أحد الشركاء رد الريشة، اللاعبون يجب أن يؤديوا ضربات مسقطة فقط، هذه اللعبة الصغيرة يمكن أن تكون تمرين بسيط للتداول أو يمكنك الحفاظ على النتيجة. عندما يخطئ أحد الشركاء يحصل الشريك الآخر على نقطة، يمكنك ممارسة الاشواط حتى 11 أو 15 نقاط، لا يهم أي من شركائك يبدأ التداول، قد يسجل أي من الشريكين.

التحقق من النجاح

- السماح لرأس المضرب بالقيادة.
- الاتصال بالريشة أمام الجسم.
- السماح للمضرب بصد الريشة فوق الشبكة.

سجل نجاحك

إذا لعبت هذا التمرين على أنه مجرد تمرين للتداول:

- تداول على الأقل 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 نقاط
- تداول 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 نقاط
- تداول 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اذا سجلت هذا التمرين:
- فزت بالشوط = 10 نقاط
- خسرت الشوط = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____



الشكل (5-8) تمرين الضربة المسقطة الدبوس على الشبكة

تمرين الضربة المسقطة (5): ارمي بنفسك رد الضربة المسقطة من فوق الرأس

لأن هذا التمرين ليس تداولاً ابداً بخمس أو ستة ريش، قف بشكل جانبي بالقرب من الملعب الخلفي. ضع الريشة على وجه المضرب مع رفع راحة يد مضربك، ارمي الريشة للأعلى بحركة رفع مع وضع الريشة في أعلى الرأس إما لضربة أمامية أو ضربة خلفية من فوق الرأس، بعد مغادرة الريشة للمضرب ارفع ذراعك سريعاً من الكتف مع وضع رأس المضرب للأسفل في نهاية تأرجحك الخلفي. قم بمد ذراع مضربك للأعلى موجهاً بكوعك، قم بتدوير ساعدك ورسغك بقوة وادفع المضرب للأعلى لمقابلة الريشة في أعلى نقطة تلامس ممكنة. انقل وزنك من قدمك الخلفية إلى قدمك الأمامية، يجب أن يلامس وجه المضرب الريشة بزاوية للأسفل مع توجيه المضرب باليد قبل الاتصال الريشة، الرد الجيد بأن تهبط الريشة بالقرب من خط الارسل الزوجي القصير أو داخله في المنطقة الأمامية، نفذ 20 رد امامي و 20 رد خلفي واجمع الريش عند الضرورة.

لزيادة الصعوبة

- استعد إلى وضع الاستعداد بعد كل محاولة.
- التناوب بين الضربات الأمامية الخلفية.
- تحرك باتجاه الشبكة والمس خط الارسال القصير بعد كل محاولة ثم قم بالتغطية إلى المنطقة الخلفية.
- استخدم مضرب تنس بدلاً من مضرب الريشة، يوفر الوزن الزائد المزيد من الحمل الزائد.

لتقليل الصعوبة

- اجعل جسمك يستدير بالفعل في وضعية ضرب جانبية.
- ابدأ بالمضرب الذي يشير بالفعل للأعلى.
- ابدأ بالوزن الذي تم نقله بالفعل إلى القدم الأمامية.

التحقق من النجاح

- قم بالتأشير بكوعك الى الاعلى مع التأشير بمضربك للأسفل.
- اسمح ليد لقيادة المضرب للأعلى باتجاه الريشة.
- تأرجح بسرعة.

سجل نجاحك

- اداء 20 ضربة مسقطة امامية = 5 نقاط
- اداء 15 الى 19 ضربة مسقطة امامية = 3 نقاط
- اداء 10 الى 14 ضربة مسقطة امامية = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اداء 20 ضربة مسقطة خلفية = 5 نقاط
- اداء 15 الى 19 ضربة مسقطة خلفية = 3 نقاط
- اداء 10 الى 14 ضربة مسقطة خلفية = 1 نقاط

- نتيجتك هي ____
- نتيجتك الاجمالية هي ____

تمرين الضربة المسقطة (6): الارسال والرد بضربة مسقطة من فوق الرأس

نظراً لأن هذا ليس تدريباً للتداول شريكك يبدأ بخمس أو ست ريش، يُنشئ الشريك الآخر عن طريق إرسال ضربات عالية وعميقة وودية، (يتم توجيه ارسال لطيف إلى شريكك وضرب عالياً بدرجة كافية حتى يتمكن من رده بسهولة.) شريك المستقبل يرد كل إرسال إما بضربة مسقطة من فوق الرأس أمامية أو خلفية إلى الاسفل وفوق الشبكة مباشرة.

شريك المعد قريب من خط الارسال القصير الخاص به والشريك المستقبل في المنطقة الخلفية بالقرب من خط الارسال الزوجي الخلفي، الردود الجيدة تهبط بين الشبكة وخط الارسال القصير على جانب شريك المعد من الملعب، الشريك المستقبل ينفذ 30 رد ضربة أمامية و 30 رد ضربة خلفية قبل أن يتبادل الشركاء الأدوار.

التحقق من النجاح

- ابدأ مع رأس المضرب.
- زاوية الريشة للأسفل.
- اعترض الريشة بمضربك فوق الشبكة.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة مسقطة امامية من فوق الرأس = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة مسقطة امامية فوق الرأس = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة مسقطة امامية فوق الرأس = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اداء 30 ضربة مسقطة خلفية من فوق الرأس = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة مسقطة خلفية فوق الرأس = 5 نقاط

– اداء 10 الى 19 ضربة مسقطة خلفية فوق الرأس = 1 نقاط

– نتيجتك هي ____

– نتيجتك الاجمالية هي ____.

تمرين الضربة المسقطة (7): ثلاثة ضربات تداول - ضربة مسقطة

يبدأ أحد الشركاء التداول من خلال المعد بأداء ارسال عالي وعميق ولطيف، يرد الشريك المستقبل الإرسال بضربة مسقطة من فوق الرأس أمامية أو خلفية للأسفل وفوق الشبكة، يكون الشريك المعد بالقرب من خط الارسال القصير الخاص به ويرد الضربة المسقطة للشريك المستقبل بضربة مسقطة بمستوى الكتف على الشبكة، هذا تداول من ثلاث ضربات لذا يبدأ الشريك المعد بأربع أو ست ريش، الردود الجيدة تقع بين الشبكة وخط الارسال القصير على جانبي الملعب، هذا التدريب المستمر، نفذ 30 رداً امامياً وتبادل الأدوار، نفذ 30 رداً خلفياً.

نظراً لأن الرسل الأصلي ينتهي به الأمر برد الضربة المسقطة للشريك المستقبل فإن هنالك خياراً آخر وهو أن يتبادل اللاعبون الأدوار في بداية كل تداول، لذلك يرسل اللاعب A إلى اللاعب B الذي يؤدي ضربة مسقطة من فوق الرأس أمامية إلى اللاعب A. اللاعب A يعيد الضربة المسقطة للاعب B بضربة مسقطة بمستوى الكتف، نظراً لأن اللاعب B ينتهي مع الريشة فإن اللاعب B يرسل في التداول التالي. أكمل 30 رداً امامياً ثم كرر التمرين برد ضربة خلفية.

التحقق من النجاح

- السماح لرأس مضربك بالتوجيه.
- مد ذراعك، اتصل بالريشة امام جسمك.
- زاوية الريشة للأسفل.

سجل نجاحك

– اداء 30 ضربة مسقطة امامية = 10 نقاط

- اداء 20 الى 29 ضربة مسقطة امامية = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة مسقطة امامية = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اداء 30 ضربة مسقطة خلفية = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة مسقطة خلفية = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة مسقطة خلفية = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- نتيجتك الاجمالية هي ____

تمرين الضربة المسقطة (8): تداول مستمر ابعاد - اسقاط - اسقاط - ابعاد

يقوم أحد الشريكين بالأعداد للآخر عن طريق اداء ضربة ارسال امامية عالي وعميق وودي. الشريك المستقبل يعيد الإرسال بضربة مسقطة من فوق الرأس امامية او خلفية ترجع فوق الشبكة مباشرة. المرسل يقوم بعد ذلك برد هذه الضربة المسقطة بأداء ضربة قوسية مسقطة. الشريك المستقبل يتحرك إلى الشبكة ويعيد الضربة المسقطة الدبوس بأداء ضربة ابعاد بمستوى الكتف، التداول يستمر إلى ما لا نهاية في هذا النمط (ابعاد - مسقطة - مسقطة - ابعاد). شريك المعد يجب أن يبدأ بوحدة أو اثنتين من الريش، هذا التدريب المستمر يجب أن يستمر فيه التداول لأطول فترة ممكنة، الردود الجيدة يجب أن تهبط بالقرب من أو داخل خط الارسال القصير.

لزيادة الصعوبة

- قم بتدوير جسمك جانباً باتجاه الشبكة في وضع الضرب.
- ابدأ برفع ذراع مضربك للأعلى وزاوية مضربك للأسفل قليلاً.
- ابدأ بنقل وزنك الى قدمك المهيمنة.

التحقق من النجاح

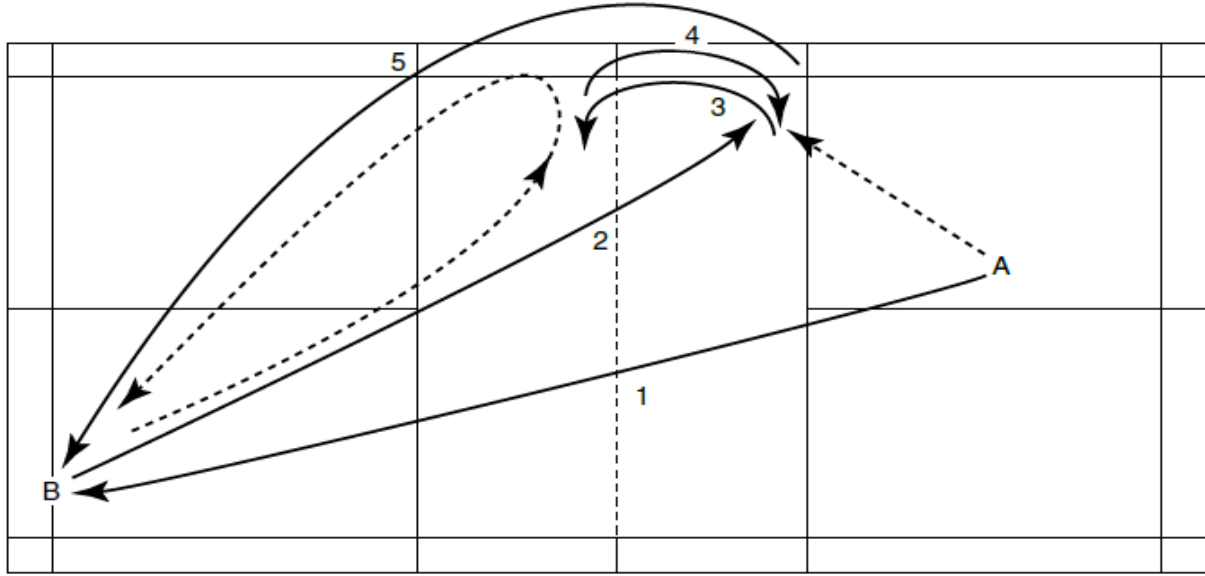
- استخدم القبضة الصحيحة ووضعه الاستعداد.
- اسمح لمضربك لاعتراض الريشة قريباً من الشبكة.
- حاول ان تجعل التداول متواصلاً.

سجل نجاحك

- اكمل 30 ضربة ابعاد - مسقطة - مسقطة - ابعاد في تداول واحد = 10 نقاط
- اكمل 20 الى 29 ضربة ابعاد - مسقطة - مسقطة - ابعاد في تداول واحد = 5 نقاط
- اكمل 10 الى 19 ضربة ابعاد - مسقطة - مسقطة - ابعاد في تداول واحد = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الضربة المسقطة (9): تداول الضربة المسقطة القطرية

اللاعب A يبدأ التداول بضربة ابعاد الى اللاعب B الجهة اليمنى او اليسرى العميقة (الشكل 5-9)، اللاعب "B" يقوم بأداء ضربة مسقطة قطرية. اللاعب "A" يخطو قليلاً ويعترض الرد بضربة مسقطة مستقيمة مباشرة الى الشبكة. اللاعب B يتقدم إلى الأمام مباشرةً إلى جهة اللاعب A على الشبكة، اللاعب "A" يقوم بأداء ضربة ابعاد قطرية عميقة امامية او خلفية الى اللاعب "B" ويبدأ التداول من جديد. التسلسل هو ابعاد، ضربة مسقطة، ضربة مسقطة على الشبكة، ضربة مسقطة على الشبكة، ضربة ابعاد قطرية، اللاعبون بإمكانهم اداء الضربة المسقطة اما كلها امامية او كلها خلفية او المزج ما بينهما، هذا هو التداول المستمر للعمل على السرعة القطرية أو الحركة في الملعب.



الشكل (5-9) تداول الضربة المسقطة القطرية

لزيادة الصعوبة

- اشمئ بشكل عشوائي ضربة مسقطة قطرية على الشبكة بدلاً من ضربة الابعاد القطرية في نهاية التسلسل.
- أداء ضربة ابعاد على مستوى أقل لإعطاء شريكك وقتاً أقل.
- أداء ضربة مسقطة سريعة لإعطاء شريكك وقتاً أقل.

لتقليل الصعوبة

- اداء ضربة ابعاد عالياً لإعطاء شريكك وقتاً أكثر.
- أداء ضربة مسقطة بطيئة لتمنح نفسك وقتاً أكثر.
- قم بتقسيم التمرين إلى تمرينين أحدهما تمرين أمامي فقط والآخر تمرين خلفي فقط.

التحقق من النجاح

- اتصل بالريشة أمام جسمك بالسماح لرأس المضرب بالتوجيه.
- قم بمد ذراع مضربك بزاوية قطرية للريشة نحو الأسفل.

- اسمح للريشة بالطيران عبر الشبكة مباشرةً.

سجل نجاحك

- اكمل 5 تداولات متتالية = 10 نقاط
- اكمل 4 تداولات متتالية = 5 نقاط
- اكمل 1 أو 2 تداولات متتالية = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____

ملخص ناجح الضربة المسقطة

تذكر أن تستعد بسرعة، اسحب مضربك للأمام لتلامس الريشة أمام جسمك، قم بتأرجح ذراع مضربك للأعلى مع توجيه رأس المضرب، اعترض الضربة المسقطة من فوق الرأس مع توجيه زاوية المضرب للأسفل، اسمح ليدك ومضربك بالمتابعة بشكل طبيعي، أكمل الضربة المسقطة عن طريق الاندفاع ودفع نفسك مرة أخرى إلى المنطقة الوسطى بقدمك المهيمنة.

تدريبات الضربة المسقطة

26. الضربة المسقطة بمستوى الكتف على الشبكة _____ 10
27. الضربة المسقطة القطرية على الشبكة _____ 5
28. الضربة المسقطة المتقلبة على الشبكة _____ 5
29. الضربة المسقطة الدبوس على الشبكة _____ 10
30. ارمي بنفسك رد الضربة المسقطة من فوق الرأس _____ 10
31. ارسل ورد بضربة مسقطة من فوق الرأس _____ 20
32. التداول بثلاث ضربات مسقطة _____ 20
33. التداول المستمر ابعاد - مسقطة - مسقطة - ابعاد _____ 10
34. تداول الضربة المسقطة القطرية _____ 10
35. الاجمالي _____ 100

إذا سجلت ما لا يقل عن 70 من أصل 100 نقطة ممكنة فأنت جاهز للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 70 نقطة كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، اطلب من مدرب أو مربي أو لاعب متمرس تقييم مهاراتك، دعنا نتطلع إلى الخطوة 6 الضربة الساحقة، الضربة الساحقة عادةً ما تكون عبارة عن وضع بعيد لرد ضربة أو رد سطحي، إنها الضربة المفضلة في لعب الزوجي، في زوجي الريشة الطائرة الهدف هو الحصول على الحدة الهجومية والاحتفاظ بها. يجب توجيه معظم ردود الزوجي إلى ملعب المنافس، الضرب الساحق مشابه لارتفاع الكرة الطائرة، إنه يقتل أو ينهي التداول ويحقق نقطة للفرد أو الفريق الفائز بالتداول.

الخطوة السادسة

الضربة الساحقة Smash

الضربة الساحقة تتم بسرعة للأسفل بقوة وبانحدار لإبعاد أية ريشة تم ضربها. الضربة الساحقة لا يمكن ادائها إلا من وضع فوق الرأس، الريشة يتم ضربها بقوة ولكن يجب أن تحصل على توقيتك وتوازنك قبل محاولة الحصول على سرعة زائدة عند اداؤك للضربة، أهم ما يميز الضربة الساحقة الجيدة إلى جانب السرعة هي الزاوية الهابطة. الريشة يتم الاتصال بها أمام الجسم بعيداً عن ضربة الابعاد أو المسقطة، وجه المضرب مائل بزاوية لتوجيه الريشة للأسفل أكثر. إذا كانت زاويتك شديدة الانحدار بما فيه الكفاية فقد لا يكون من الممكن إرجاع الضربة.

العديد من خصائص الضربة الساحقة تسبب أيضاً مشاكل للاعب الذي يقوم بالضرب الساحق. إذا تم إرجاع الضربة الساحقة فلن يكون لديك سوى القليل من الوقت للتغطية، الضربة الساحقة تتطلب الكثير من الطاقة ويمكن أن تتعبك بسرعة، وأيضاً كلما كنت بعيداً عن الشبكة كلما كان ضربك الساحق أقل حدة، لذلك من المهم بالنسبة لك اختيار الفرصة الصحيحة لاستخدام الضربة الساحقة بشكل أكثر فاعلية. كلما كنت بعيداً عن الشبكة عند ادائك للضربة الساحقة زادت السرعة التي تفقدها الريشة أثناء انتقالها إلى المنافس مما يسهل إرجاعها.

ان قيمة الضربة الساحقة تكمن في أنها تمنح منافسك وقتاً قليلاً جداً للتحرير أو إرجاع أية ريشة التي يضربها للأعلى أو قصيرة، الضربة الساحقة يتم استخدامها على نطاق واسع في الزوجي، أظهر التصوير السينمائي عالي السرعة أن الضربة الساحقة تفقد ما يقرب من ثلثي سرعتها الأولية بحلول الوقت الذي تصل فيه إلى المنافس على الجانب الآخر من الشبكة، كلما كانت الزاوية التي يمكنك إنشاؤها أكثر انحداراً قل وقت رد فعل منافسك، وأيضاً كلما كانت ضربتك الساحقة أكثر دقة زادت من ملعب منافسك التي يتعين على عليه تغطيته.

إن الضرب الساحق غير المنحني للأسفل يكون بشكل عام أقل فعالية، الريشة تبقى في الهواء لفترة أطول وتمنح منافسك مزيداً من الوقت للرد، ومع ذلك في بعض الأحيان ان الضربة الساحقة الصعبة المستوية يمكن أن تفاجئ المنافس الذي يكون حانياً ومستعداً لتلقي ضربة بزاوية حادة ولكن يتم الإمساك به على حين غرة من خلال ضرب ساحق عالي غير مقصود حيث تصل الريشة إلى المدافع عند ارتفاع الكتف بدلاً من أسفل الخصر، نظراً لأن المدافع يتوقع ضربة ساحقة حادة ومضربه منخفضاً على الأرض فلن يكون لديه وقت كافٍ لرفع المضرب لالتقاط الريشة مما يؤدي إلى خطأ في الضربة.

الضربة الساحقة الامامية Forehand Smash

يجب أن يكون القصد من الضربة الساحقة الأمامية هو الإشارة إلى أن ضربة ابعاد أو ضربة مسقطة على وشك ادائها، الفرق أساسي في سرعة المضرب، لتنفيذ ضربة ساحقة امامية جيدة اتخذ قبضة المصافحة وانتقل إلى وضع الانتظار خلف الريشة القادمة وتماشياً معها (الشكل 6-1 A). أثناء تحركك إلى وضعك قم بالدوران حول خصرك ولف كتفك جانباً إلى الشبكة. خذ مضربك للخلف واسقط رأس المضرب للأسفل خلف لوحك كتنفك مع التأشير بكوع المضرب للأعلى.

ارمي مضربك للأعلى ليلتقي بالريشة مع توجيه الكوع، خذ الضربة الساحقة الأمامية على أعلى مستوى ممكن وأمام جسمك، رأس مضربك يجب أن يتحرك بمعدل سريع أثناء خروجه لمقابلة الريشة، زاوية وجه مضربك للأسفل عند التلامس (الشكل 6-1 B)، حافظ على توازنك لتحقيق أقصى قدر من القوة من كتفك وذراع المضرب والمعصم، بعد التلامس قم بتدوير ساعدك بسرعة مع المتابعة للأسفل وبما يتماشى مع طيران الريشة (الشكل 6-1 C)، رأس مضربك ينتهي بالتأشير إلى الأسفل، عندما تكمل تغيير وزنك من الخلف إلى الأمام يساعد كتفك وذراعك غير المهيمنين في إتمام دوران قوي للجزء العلوي من الجسم، وحركة ساقيك المقصية تدفعك إلى الخلف نحو منتصف الملعب.



التحضير Preparation

1. استخدم قبضة لمصافحة.
2. قم بالتغطية في وضع الاستقبال أو الانتظار.
3. قم بتدوير كتفك مع قدميك للخلف.
4. امسك مضربك للأعلى مع التأشير بوجه المضرب للأعلى.
5. وزع وزنك بالتساوي على كرات قدميك.



التنفيذ Execution

1. ضع وزنك على قدمك الخلفية.
2. ارفع ذراعك غير المهيمنة للخارج لتحقيق التوازن.
3. ضع معصمك في وضع الجهوزية مع تأرجحك الخلفي.
4. تأرجح للأمام وللأعلى لتلامس أكبر قدر ممكن.
5. اقي مضربك للخارج وللأعلى مع وجه المضرب للأسفل.
6. اسمح لذراعك غير المهيمنة بالمساعدة في تسريع دوران الجزء العلوي من جسمك.
7. اجعل رأس المضرب يتبع اتجاه الريشة.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. تأرجح للأسفل وعبر جسمك.
2. استخدم حركة المقص واندفع بكِلتا القدمين.
3. استخدم زخم التأرجح للعودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: تأرجح ذراعك ونتيجة الضرب الساحق بتوقيت سيء، أنت أخطأت في ضربة الريشة وتقوم بأداء رد ضعيف.

التصحيح: اقض مزيداً من الوقت في الضرب الساحق وقم بتدريب حركة ضربك حتى تقوم بالتلامس في الوقت الصحيح.

الخطأ: أنت غير متوازن وغير قادر على توليد أقصى سرعة وقوة في الضرب الساحق وبالتالي يتم إرجاع ضربك الساحق بسهولة أكبر.

التصحيح: حافظ على مد ذراعك غير المهيمن لتحقيق التوازن.

حتى إذا وصلت السرعة الأولية لضربك الساحق إلى 200 ميل في الساعة أو أكثر فإن الريشة تفقد سرعتها بسرعة تتجه نحو الأرض بعد مرورها فوق الشبكة، يشير تحليل فيلم الحركة عالية السرعة إلى أن الريشة تفقد ما يقرب من ثلثي سرعتها الأولية قبل الوصول إلى المنافس.

حركة الضربة القوية للضربة الساحقة تشبه الضربة الساحقة في التنس وتهدف إلى إبعاد أي رد قصير من قبل المنافس يمكنك دفع الريشة بعيداً عن لاعب الشبكة وإجبار لاعب المنطقة الخلفية على أداء رده عالياً، مما يمنحك أنت أو شريكك فرصة لأداء ضربة ساحقة. الضربة

الساحقة القوية فعالة بشكل خاص في لعب الزوجي يمكن أن يسبب بعض التردد حول اللاعب الذي يجب أن يقوم بالرد، كلما اتصلت بالريشة بشكل أسرع وأعلى زادت سرعة ردك بالضربة الساحقة، الدافع الآخر لاستخدام الضربة الساحقة أو النصف ساحق في الزوجي هو لتهيئة شريكك لأداء ضربة قاتلة بالقرب من الشبكة، غالباً ما يتم اداء الضربة الساحقة من أعماق المنطقة الخلفية ليس للفوز بالنقطة لأنه من المحتمل أن يتم إرجاعها ولكن حتى يتمكن شريكك من الوصول إلى الشبكة واداء الضربة القاتلة.

الضربة الساحقة الخلفية Backhand Smash

الضربة الخلفية هي مهارة متقدمة تتطلب توقيتاً مناسباً ومستوى مهارة أعلى وتوافقاً جيداً بين اليد والعين. تمت مناقشة الضربة الساحقة الخلفية أيضاً في الخطوة 8، ان الهدف من الضربة الساحقة الخلفية يجب أن يكون هو الإشارة إلى اداء ضربة ابعده او ضربة مسقطة على وشك ادائها، الاختلاف بشكل أساسي يكمن في سرعة المضرب، لتنفيذ ضربة ساحقة خلفية جيدة اتخذ قبضة الابهام الخلفية وتحرك إلى وضع الانتظار خلفاً وتماشياً مع الريشة القادمة (الشكل 2-6 A)، عندما تتحرك إلى وضعك قم بالدوران حول خصرك ولف ظهرك نحو الشبكة، خذ مضربك للخلف واسقط رأس المضرب للأسفل مع إبقاء ساعدك موازياً للأرض، مضربك وقبضة ابهامك الخلفية يشيران إلى الأسفل في وضع الانتظار هذا.

الخطأ: ادائك للضربة الساحقة الخلفية قليل القوة.

التصحيح: قد يكون سبب نقص القوة هو قبضة غير صحيحة، استخدم قبضة المصافحة أو المسدس لأداء كلا الضربتين الساحقتين الامامية والخلفية، ومع ذلك فإن الإبهام للأعلى في الخلفية، وضع الإبهام هذا يضيف تأثير ايجابي ويولد المزيد من القوة.

القي مضربك للأعلى لتلتقي بالريشة مع مقدمة الكوع، خذ الضربة الساحقة الخلفية إلى أعلى مستوى ممكن، رأس المضرب يجب أن يتحرك بمعدل سريع حيث يخرج للقاء الريشة، زاوية وجه مضربك للأسفل عند التلامس (الشكل 2-6 B)، حافظ على توازنك لتحقيق أقصى قدر من القوة من كتفك وذراع المضرب والمعصم، بعد التلامس قم بتدوير ساعدك بسرعة مع

متابعتك لأسفل ومتماشياً مع طيران الريشة (الشكل 2-6 C)، رأس مضربك ينتهي مؤشراً إلى الأسفل، إن الدوران القوي للجزء العلوي من الجسم جنباً على جنب مع انتقال وزنك من الخلف إلى الأمام يدفعك إلى الخلف نحو منتصف الملعب، الضربة الساحقة الخلفية تفقد سرعتها بسرعة وتتجه نحو الأرض بعد تجاوز الشبكة.



التحضير Preparation

1. استخدم قبضة المصافحة الخلفية والإبهام للأعلى.
2. استعد إلى وضعية الانتظار أو الاستقبال.
3. لف الكتفين مع الظهر نحو الشبكة.
4. امسك ذراع المضرب للأعلى وموازياً للأرض.
5. وجه رأس المضرب باتجاه الأسفل.
6. وزع الوزن بالتساوي على كرات القدم.



التنفيذ Execution

1. ضع الوزن مبدئياً على الرجل الخلفية.
2. أمسك الذراع غير المهيمنة للخارج لتحقيق التوازن.
3. مرجحة المعصم الخلفية في وضع الجهوزية مع توجيه الإبهام للأسفل.
4. التأرجح للأمام على أعلى مستوى ممكن مع توجيه المضرب.
5. اقي المضرب للخارج وللأعلى مع وجه المضرب للأسفل.
6. استخدم الذراع غير المهيمنة لتسريع دوران الجزء العلوي من الجسم.
7. اسمح لرأس المضرب باتباع اتجاه الريشة التي تطير



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. تأرجح بما يتماشى مع طيران الريشة.
2. اجعل متابعة التأرجح للأسفل بشكل طبيعي.
3. استخدم الساعد واندفع بالقدم الخلفية.
4. استخدم تأرجح الجزء العلوي من الجسم وتحويل الوزن للعودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: ضربتك الساحقة الخلفية ضعيفة تشبه إلى حد بعيد الضربة المدفوعة الخلفية المسطحة.

التصحيح: سوء الإعداد يؤدي إلى ضربة ساحقة خلفية ضعيفة. تحرك بسرعة للوصول إلى وضع الضرب المناسب، قم بتدوير كتفك مع رفع كلا الذراعين، اتخذ القبضة الخلفية الصحيحة والتي تسمح بتدوير الساعد للخارج بسرعة.

ان حركة الضربة القوية للضربة لساحقة الخلفية تهدف إلى إبعاد أي رد قصير أو إجبار المنافس على اداء ردود للأعلى، في اللعب الزوجي ان الضربة الساحقة الخلفية قد تؤدي أيضاً إلى بعض التردد بشأن اللاعب الذي يجب أن يقوم بالرد، كلما اتصلت بالريشة بشكل أسرع وأعلى كلما زادت سرعة وحدة ضربتك الساحقة الخلفية.

اللاعبون المبتدئون والمتوسطون غالباً ما يظهرون تكنيك غير صحيح وضعف انتاج الضربة عند تنفيذ الضربة الساحقة. لاعبو الريشة المبتدئين والمتوسطين قد لا يكونوا قد طوروا التوافق الضروري بين اليد والعين لتنفيذ الضربة الساحقة الخلفية بشكل فعال، ان الممارسة والتكرار ستوفر لك توقيتاً وتوازناً ونجاحاً أفضل عند تنفيذ الضربة الساحقة.

تمرين الضربة الساحقة (1) تحرك الضربة الساحقة

تدرب على حركة الضربة الساحقة الأمامية أو الخلفية مع غطاء المضرب على مضربك، يساعد الوزن الإضافي ومقاومة الهواء في تطوير القوة والتحمل في ذراع الضرب.

التحقق من النجاح

- ارفع ذراعك غير المهيمنة للأعلى لتحقيق التوازن.
- جهز معصمك مع كوعك للأعلى، مضربك للخلف وللأسفل في وضع التأرجح الخلفي.
- قم بتوجيه معصمك ويدك، متابعة مضربك في التأرجح الى الاعلى.

سجل نجاحك

- اكمل 30 تأرجح الضربة الساحقة الامامية = 5 نقاط
- اكمل 30 تأرجح الضربة الساحقة الخلفية = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الضربة الساحقة (2) ارمي بنفسك ورد بضربة ساحقة

لأن هذا التمرين ليس تداولاً، ابدأ بخمس أو ست ريش، شريكك يجب أن يبدأ أيضاً بخمس أو ست ريش، قف أنت وشريكك على جوانب متقابلة من الشبكة بالقرب من المنطقة الوسطى بحوالي 3 إلى 4 أقدام (حوالي متر واحد) أمام خط الارسال الزوجي الخلفي، امسك المضرب وراح يديك للأعلى وضع الريشة على وجه المضرب، ارمي الريشة للأعلى برفع من مستوى الكتف واضعاً الريشة أمام الكتف المهيمن وأمام جسمك قليلاً، قم بتأرجح مضربك للأعلى بحركة ضرب من فوق الرأس أمامية أو خلفية مما يؤدي إلى رد الضربة الساحقة للأسفل عند قدم شريكك، الرد الجيد تهبط بالقرب من أقدام شريكك في منتصف الملعب، أنت وشريكك قوما بأداء الضربة الساحقة معاً، اضرب 30 ضربة ساحقة أمامية و 30 ضربة ساحقة خلفية.

تحقق النجاح

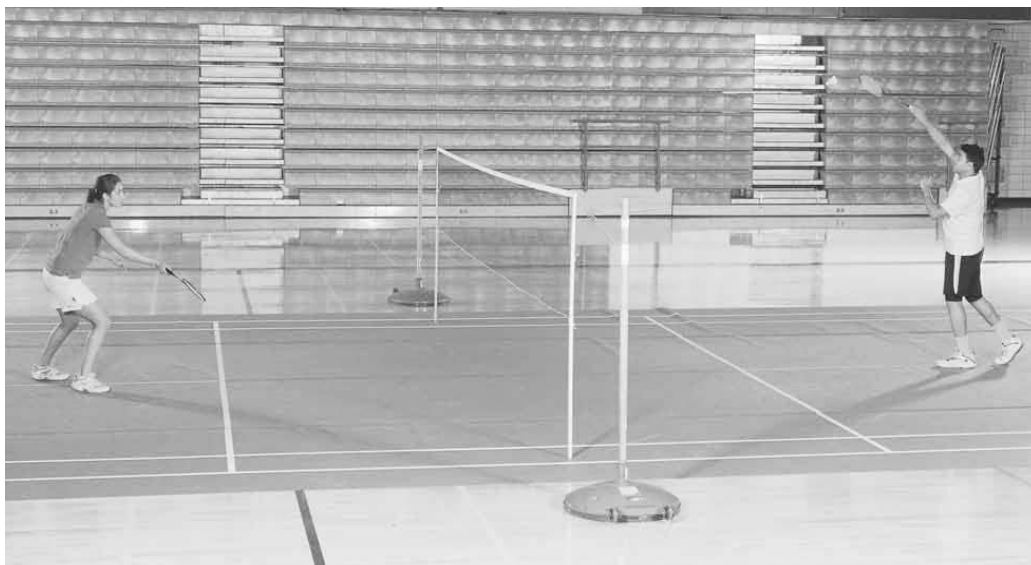
- قم بالتوجيه برأس المضرب.
- زاوية الريشة للأسفل.
- اسمح للمضرب بالقذف الانفجاري.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة ساحقة امامية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ساحقة امامية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ساحقة امامية جيدة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اداء 30 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- نتيجتك الاجمالية هي ____

تمرين الضربة الساحقة (3) الارسال ورد بضربة ساحقة

الشريك المعد للاعب الآخر يبدأ مع خمسة أو ستة ريش لأن هذا ليس تداولاً. كلا الشريكين يتمركزان على الجانب المعاكس للشبكة بالقرب من منتصف الملعب ما بين 3 و 4 أقدام (حوالي 1 م) أمام خط الارسال الخلفي الزوجي، احد الشريكين قوم بالأعداد او التحضير للآخر من خلال اداء ضربة ارسال عالية عميقة لطيفة، الشريك المستقبل يرد ايضاً كل ارسال حركة ضرب من فوق الرأس امامية أو خلفية مما تؤدي إلى رد ساحق تحت أقدام شريك (الشكل 6-3)، الرد الجيد يهبط بالقرب من اللاعب المعد في منتصف الملعب، الشريك المعد لا يقوم بأي محاولة لرد الضربة الساحقة، هذا هو التمرين التكراري الذي ينفذ الشريك المستقبل 30 رد بضربة امامية 30 رد بضربة خلفية قبل تبادل الادوار بين الشركاء.



الشكل (3-6) تمرين الارسال والرد بضربة ساحقة

تحقق النجاح

- قم بالتوجيه برأس المضرب.
- الاتصال بالريشة يكون امام جسمك.
- زاوية الريشة للأسفل

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة ساحقة امامية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ساحقة امامية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ساحقة امامية جيدة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اداء 30 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ساحقة خلفية جيدة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- نتيجتك الاجمالية هي ____

تمرين الضربة الساحقة (4) ارسال - ضربة ساحقة - صد (اعتراض) الرد

هذا التمرين عبارة عن تداول من ثلاث ضربات لذا شريكك المعد يحتاج أن يبدأ بواحدة أو اثنتين من الريش، الشريك المعد يبدأ في التداول من خلال الاعداد للآخر بإرسال عالي وعميق ولطيف. الشريك المستقبل يرد الإرسال بضربة ساحقة فوق مستوى الرأس أمامية أو خلفية إلى قدمي شريكه، الشريك المعد يكون بالقرب من منتصف ملعبه في خط الوسط يرد الضربة الساحقة للشريك المستقبل بصد او ضربة مسقطة بمستوى الكتف على الشبكة. في هذا التدريب المستمر يجب على كل شريك تنفيذ ما لا يقل عن 30 تداولاً من ارسال - ضربة ساحقة - ضربة مسقطة قبل أن يقوم الشركاء بتبادل الادوار، ان رد الضربة الساحقة الجيد يجب أن يكون بزاوية عند قدمي الشريك، الرد بصد او ضربة مسقطة جيدة يجب أن يهبط بين الشبكة وخط الارسال القصير في الملعب.

تحقق النجاح

- قم بالتوجيه برأس المضرب.
- مد ذراعك.
- صد او اعترض الريشة ومضربك فوق الشبكة عند رد الضرب الساحق.

سجل نجاحك

- اكمل 30 تداول امامي جيد = 10 نقاط
- اكمل 20 الى 29 تداول امامي جيد = 5 نقاط
- اكمل 10 الى 19 تداول امامي جيد = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____
- اكمل 30 تداول خلفي جيد = 10 نقاط
- اكمل 20 الى 29 تداول خلفي جيد = 5 نقاط
- اكمل 10 الى 19 تداول خلفي جيد = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____

— نتيجتك الاجمالية هي —

تمرين الضربة الساحقة (5) تداول مستمر ابعاد - ضربة ساحقة - مسقطة - ابعاد

الشريك المعد (لاعب A) يبدأ مع واحدة أو اثنتين من الريش، الشريك المعد يعد للآخر عن طريق ضربة ارسال عالية، عميقة، ودية (الشكل 6-4)، الشريك المستقبل (لاعب B) يرد الارسال بأداء ضربة ساحقة امامية او خلفية تحت أقدام الشريك المرسل، المرسل بعد ذلك يرد الضربة الساحقة صد ضربة مسقطة. الشريك المستقبل يتحرك باتجاه لشبكة ويرد الضربة المسقطة بأداء ضربة ابعاد بمستوى الكتف (مرفوعة)، اللاعب B يجب أن يتحرك باتجاه الشبكة ليرد الضربة المسقطة (3 ضربات) مع ضربة ابعاد بمستوى الكتف (4 ضربات)، التداول يستمر الارتفاع إلى أجل غير في هذا النمط ابعاد - ضربة ساحقة - مسقطة - ابعاد، ان رد الضربة المسقطة الجيد يهبط بالقرب أو داخل الخط الارسال القصير، مواصلة التداول لأطول فترة ممكنة.

لزيادة صعوبة

- التغطية لوقفة الاستعداد في منتصف الملعب بعد كل محاولة.
- اداء ضربة ساحقة اسرع أو التبادل بضربات مسقطة قطرية مع ضربات مستقيمة.
- المس الشبكة قبل ان تعود الى منتصف الملعب.
- ان يكون لديك شريك يقوم بتوصيل ضربة مسقطة محكمة واقرب الى الشبكة لذلك عليك ان تتحرك أبعد أو بسرعة أكبر لأداء رد فعال.
- ان يكون لديك شريك يقوم بتوصيل مزيج من ضربات مسقطة قطرية مما يجعلك تتحرك أبعد أو بسرعة أكبر لأداء رد فعال.

لتقليل الصعوبة

- قم بتدوير جسمك فعلياً بشكل جانبي إلى الشبكة في موقف الضرب.
- ابدأ برفع ذراع المضرب للأعلى فعلياً وميل المضرب بزاوية للأسفل قليلاً.

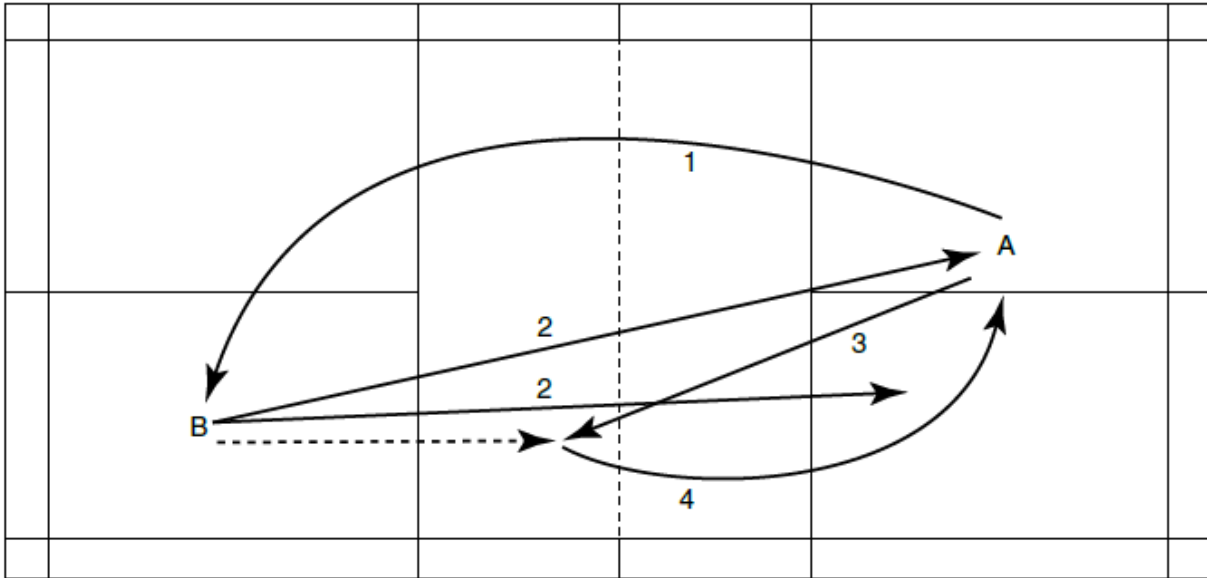
- ابدأ بنقل وزنك فعلياً إلى قدمك اليسرى.
- ان يكون لديك شريك يقوم بتوصيل ردود الضربة المسقطة ابعد من الشبكة لذلك يمكنك التحرك اقل او اقل سرعة لأداء رد فعال.
- اجعل رد الضربة المسقطة أعلى لكي تمنح شريكك مزيداً من الوقت.

تحقق من النجاح

- زاوية الضربة الساحقة للأسفل عند قدمي شريكك.
- صد الريشة ومضربك بالقرب من الشبكة عند رد الضربة الساحقة.
- استمر في التداول لأطول فترة ممكنة.

سجل نجاحك

- اداء تداول لما لا يقل عن 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 نقاط
- اداء تداول لما لا يقل عن 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 نقاط
- اداء تداول لما لا يقل عن 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____



الشكل (4-6) التداول المستمر ابعاد- ضربة ساحقة- مسقطة- ابعاد

تمرين الضربة الساحقة (6) الرد بضربة ساحقة اسفل الخط

الشريك المعد يبدأ مع خمسة أو ستة ريش لأن هذ ليس تمرين التداول، كلا اللاعبين يبدؤون على الجانب المعاكس من الشبكة بالقرب من منتصف الملعب تقريباً 3-4 أقدام (حوالي 1 م) أمام خط الارسال الخلفي الزوجي، الشريك المعد يعد للآخر عن طريق ضربة ارسال عالية عميقة لطيفة، الشريك المستقبل يرد كل ضربة بضربة ساحقة للأسفل على كلا الخططين الجانبيين، الردود الجيدة تهبط بالقرب من كلا الخططين الجانبيين لمنتصف الملعب، الشريك المعد لا يحاول رد الضربة الساحقة، هذا هو التمرين التكراري. الشريك المستقبل ينفذ 30 رد بضربة ساحقة لأسفل الخططين الجانبيين قبل تبادل الادوار بين الشريكين.

تحقق من النجاح

- مد ذراعك.
- اتصل بالريشة امام جسمك وعلى الجهة غير المهيمنة.
- زاوية الريشة للأسفل.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة ساحقة جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ضربة ساحقة جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ضربة ساحقة جيدة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____

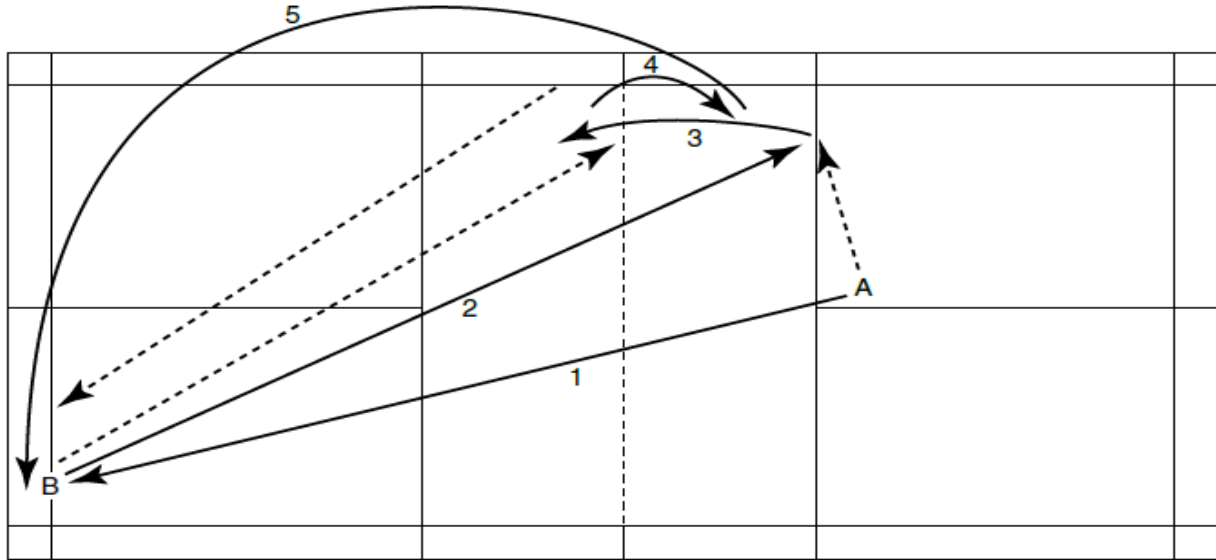
تمرين الضربة الساحقة (7) تداول الضربة الساحقة القطرية الامامية

اللاعب A يبدأ التداول بأداء ضربة ابعاد الى الجهة العميقة اليمنى او اليسرى للاعب B الشكل (5-6)، اللاعب B يقوم بأداء ضربة ساحقة قطرية. اللاعب A يخطو قليلاً ويعترض (يصد) الرد بضربة مسقطة مستقيمة على الشبكة، اللاعب B يتقدم مباشرةً إلى امام جهة اللاعب A عند الشبكة، اللاعب A يقوم بأداء ضربة ابعاد قطرية الى الجهة العميقة اليمنى او

اليسرى للاعب A والتداول يبدأ من جديد، التسلسل هو ابعاد، ضربة ساحق قطري، مسقطة، مسقطة، ابعاد قطري (مرفوعة). هذا هو التداول المستمر للعمل على السرعة القطرية أو الحركة في الملعب.

لزيادة الصعوبة

- استعد لوضع الاستعداد في منتصف الملعب بعد كل محاولة.
- قم بأداء اسرع لضربة ساحقة قطرية.
- ان يقوم شريكك المعد بتوصيل ضربات مسقطة محكمة بالقرب من الشبكة لذا عليك التحرك بعيداً أو بسرعة أكبر لأداء رد فعال.
- قم بتضمين ضربة عشوائية مسقطة قطرية على الشبكة بدلاً من اداء ضربة ابعاد قطرية في نهاية التسلسل، هذا المزيج من ضربات الاسقاط القطرية سيتطلب منك التحرك لمسافة أبعد أو أسرع لأداء رد فعال.



الشكل (5-6) تداول الضربة الساحقة القطرية الامامية

تحقق من النجاح

- زاوية الضربة الساحقة للأسفل عند قدمي شريكك.

- صد او اعترض الريشة ومضربك اقرب الى الشبكة عند رد الضربة الساحقة.
- اجعل التداول يستمر لأطول فترة زمنية.

سجل نجاحك

- اداء تداول لما لا يقل عن 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 نقاط
- اداء تداول لما لا يقل عن 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 نقاط
- اداء تداول لما لا يقل عن 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 نقاط
- نتيجتك هي ____

ملخص نجاح الضربة الساحقة

تذكر أن تستعد بسرعة، مرجح مضربك للأمام لتلامس الريشة الموجود أمام جسمك، مرجح ذراع مضربك للأعلى مع توجيه رأس المضرب، قم بأداء ضربة ساحقة بقوة مع توجيه المضرب بزاوية للأسفل، اسمح ليدك ومضربك بالمتابعة بشكل طبيعي، أكمل الضربة الساحقة عن طريق الاندفاع ودفع نفسك مرة أخرى إلى منتصف الملعب بقدمك المهيمنة.

ممارسة الضربة الساحقة بحركة إيقاعية مستمرة مما يؤدي إلى ضربة فعالة، دقيقة، وقوية، تصور كل ضربة ساحقة ونقد أفكارك مع مدرب، مربى أو لاعب من ذوي الخبرة. قبل أن تقدم إلى الخطوة التالية سجل واحصي نتائج تمريناتك من هذه الخطوة.

تدريبات الضربة الساحقة

36. تحرك الضربة الساحقة _____ 10
37. ارمي بنفسك ورد بضربة ساحقة _____ 5
38. الارسال والرد بضربة ساحقة _____ 5
39. ارسال - ضربة ساحقة - رد بصد _____ 10
40. تداول مستمر ابعاد - ضربة ساحقة - مسقطة - ابعاد _____ 10
41. الضربة الساحقة والد اسفل الخط _____ 20
42. تداول الضربة الساحقة القطرية الامامية _____ 20

43. الاجمالي _____ 100

إذا سجلت لا يقل عن 75 من أصل 100 نقطة ممكنة، انت على استعداد للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 75 نقطة، كرر التدريبات التي كانت صعبة بالنسبة لك، احصل على مدرب، مربي أو لاعب من ذوي الخبرة لتقييم مهارتك.

الخطوة 7 تناقش الضربة المدفوعة، الضربة المدفوعة تسير في مسار ثابت على الشبكة وموازيًا للأرض، الضربة المدفوعة يمكن تنفيذها بمختلف السرعات تعطي منافسك نظرة مختلفة مع كل سرعة متغيرة، بعض من الضربات المدفوعة من منتصف الملعب تسقط من عدم وجود السرعة وتصل فقط إلى نصف الملعب، الضربات المدفوعة الأخرى قد تؤدي مع نفس قوة الضربة الساحقة وتصل المنطقة الخلفية بسرعة، الضربة المدفوعة كثيرًا ما تستخدم في اللعب الزوجي لإغراء الفريق المنافس لإعادة الضربة المدفوعة بضربة أبعاد منتصف الملعب، وبالتالي إعطاء فريقك موقف هجومي.

الخطوة السابعة

الضربة المدفوعة Drive

الضربة المدفوعة هي ضربة مستوية التي توجه الريشة في مسار أفقي عبر الشبكة، كلا الضربة المدفوعة الامامي والخلفية ترسل الريشة بارتفاع كافٍ الى الشبكة بشكل حاد في مستوى أو بمسار سفلي قليلاً، حركة الضربة مشابه لحركة رمي السلاح، وعادةً ما تلعب بشكل مستقيم على جانبي الملعب، الضربة المدفوعة الامامية والخلفية توفر فرصة للعمل على حركة القدمين لان الضربة عادة ما تنفذ بين الكتف واعلى الركبة إلى اليسار أو اليمين من منتصف الملعب، لذلك هي تؤكد الوصول الريشة من خلال التقاطع (حركة القدمين المتقاطعتين الجانبية) أو انزلاق القدمين في الموقف.

ان الضربة المدفوعة في اللعب الفردي والزوجي هي الرد الآمن والمعتدل التي ستبقي منافسك ساذجين وتجعلهم لرفع ردودهم، إذا قمت بأداء ضربتك المدفوعة مع قوة أقل، رذك يشبه أكثر من ضربة دفع او مدفوعة منتصف الملعب.

الهدف الرئيسي للضربة للمدفوعة أثناء اللعب هو الحصول على الريشة على الشبكة بسرعة وبمساعدة الجاذبية وتتوجه إلى الأرض، قم بأدائها بعيداً عن منافسك لإجباره للتحرك بسرعة. عن طريق جعل الريشة اقل من ارتفاع الشبكة، سوف تعطي لمنافسك أقل وقت أو رده سيكون من الضروري باتجاه الاعلى، إذا قمت بأداء الضربة المدفوعة بدقة وفعالية ان منافسك سيكون بحاجة الى السرعة لأداء الرد وسوف يصبح أكثر مرهق كذلك، ان الضربة المدفوعة الاسرع قد تكون مفيدة في جعل الريشة تصل خلف منافسك وربما تسبب له رد ضعيف، وثمة خيار آخر هو اداء الضربة المدفوعة الى جسم المنافس جاعلاً من الرد أكثر صعوبة، هذه الضربة تعطي منافسك القليل جداً من الوقت لرد الفعل وربما تقيده أو تجبره على الرد الضعيف او لا يمكنه الرد بكل الاحوال.

ربما تستطيع اداء جميع الضربات قطرياً او مستقيماً على الجانبين، إذا قمت بأداء الضربة المدفوعة اسفل ارتفاع الركبة بمزيد من القوة، الريشة سترتفع وهي تمر فوق الشبكة وسوف

تستمر بالطيران للأعلى إلى ملعب منافسك، مما يتيح لمنافسك الاستفادة من ضربة مدفوعة وتيرتها ابطاً في منتصف الملعب التي تصل ذروتها في الشبكة وتنزل من هناك لها قيمة خاصة في الزوجي عندما لا تريد ضرب الريشة للأعلى إلى منافسك.

الضربة المدفوعة الامامية

عندما يتم إرجاع الريشة بين الكتف وارتفاع الركبة إلى الجانب الايمن من وضع منتصف ملعبك، ان الضربة المدفوعة الامامية تصبح واحدة من خيارات رذك، من وضع الاستعداد سوف تحتاج للوصول إلى الريشة مع الذراع والساق المهيمنة من أجل أداء رد منخفض بضربة امامية، إذا كنت تقوم بأداء رد ضربة مدفوعة تمحور على القدم غير المهيمنة وتدوير كتفك كما يمكنك الوصول إلى جانبكم مع الذراع والساق المهيمنة، اسحب ذراع مضربك للخلف كما في السلاح الجانبي، حركة المرجحة الخلفية عن طريق انثناء الكوع وتصويبه معصمك (الشكل A1-7). المرجحة الخلفية وقبضة المصافحة ضع المضرب موازياً على الأرض مع راحة يدك فوق.

كما تمرجح ذراع مضربك للأمام، ضع وزن الجسم على القدم المهيمنة، ذراعك مضرب ممتدة، لف الساعد فوق ولامس الريشة مثل فتح الرسغ (الشكل b1-7). قدم مضربك يجب أن تشير نحو الخط الجانبي، مد رجل مضربك لتمديد والاندفاع نحو منتصف الملعب، اضرب الريشة أمام قدم مضربك على أعلى نقطة ممكنة وبعيداً عن جسمك بحيث مرجحتك غير محدودة. تمديد الكوع، دوران الساعد، وحركة المعصم توفر التسلسل الصحيح للعمل.

الخطأ: انت تفتقر التمديد الذراع كامل في الاتصال واجراء التلامس مع الريشة قريب جداً لجسمك.

التصحيح: اجعل التلامس بعيداً عن الجسم حتى لا تكون مرجحتك محدودة.

يدك والمعصم تسمح لذراع مضربك المتابعة بشكل طبيعي. يوفر التدوير السريع للساعد توفير معظم القوة، المضرب ينتقل من خلال منطقة الاتصال ومن ثم إلى الأمام في اتجاه طيران

الريشة الشكل (C1-7)، يستمر ساعدك في التدوير على الضربة المدفوعة الأمامية وينتهي براحة اليد للأسفل، عند التلامس أو بعده بقليل انقل وزن جسمك بسرعة حيث ساق وقدم مضربك تدفع جسمك نحو منتصف الملعب.

الشكل (1-7) الضربة المدفوعة الامامية



التحضير Preparation

1. طبق قبضة المصافحة.
2. التغطية الى موقف الانتظار او الاستعداد.
3. احمل ذراع المضرب للأعلى وامام جسمك.
4. وزع وزنك بالتساوي على كلا قدميك.



التنفيذ Execution

1. الوصول مع قدمك المهيمنة.
2. تمحور ولف في اتجاه قدوم الريشة.
3. ضع المعصم في موقف الجهوزية، كف اليد بالمرجة الخلفية.
4. المرجة الامامية توجه بكوعك.
5. التلامس بالريشة في اعلى نقطة ممكنة.
6. وفر القوة من خلال تدوير الساعد للخارج.
7. استخدم لف اليد والرسغ.



المتابعة - الرمي Follow – Through

1. الاستمرار في التأرجح صعوداً وذلك تماشياً مع طيران الريشة.
2. تأرجح بشكل طبيعي نحو الشبكة.
3. انهي مع راحة يدك للأسفل.
4. اندفع مع قدمك.
5. استخدام زخم التأرجح للعودة إلى منتصف الملعب.

الخطأ: تفنقر إلى السرعة عند رجوعك.

التصحيح: قُد مع ثني كوعك وساعدك موازٍ للأرض، مد ذراعك وارمي المضرب بسرعة.

الضربة المدفوعة الخلفية

عندما يتم إرجاع الريشة بين الكتف وارتفاع الركبة إلى الجانب الأيسر من منتصف ملعبك، ان الضربة المدفوعة الخلفية تصبح أحد خيارات رذك، لأداء رد منخفض على الجانب الأيسر ستحتاج إلى التدوير وتنفيذ تقاطع الخطوة للوصول إلى الريشة بذراعك ورجلك المهيمنتين، ابدأ في وضع الاستعداد وامسك المضرب بقبضة المصافحة الخلفية. قبضة المصافحة، إذا قمت بأداء رد ضربة مدفوعة خلفية تمحور على القدم غير المهيمنة وتدوير كتفك كما يمكنك الوصول إلى جانبك الأيسر مع ذراعك وساقك المهيمنتين، اسحب ذراع مضربك وراء جسمك عن طريق انثناء الكوع وتهيأ معصمك، ان تأرجحك الخلفي والقبضة الخلفية تضع المضرب بالتوازي على الأرض مع كف يدك للأسفل (الشكل A2-7).

الخطأ: انت لا تقابل الريشة القادمة بوجه مضرب مسطح (مستوي).

التصحيح: غالباً ما تسبب القبضة غير الصحيحة هذا الخطأ، استخدم قبضة المصافحة أو قبضة المسدس، إبقاء الإبهام للأعلى عند الضربة الخلفية، عندما تصل إلى الريشة القادمة يوفر الدوران القوي للمساعد معظم القوة اللازمة لتنفيذ الضربة المدفوعة بفعالية.

كما ان ذراع مضربك تأرجح للأمام انقل وزن جسمك إلى قدمك المهيمنة. قم بالتأشير بهذه قدم المضرب نحو الخط الجانبي، اثني ساق مضربك لتمكنك من الاندفاع نحو منتصف ملعبك، مد ذراع مضربك، ولف المساعد أكثر واتصل بالريشة كما في الرسغ المفتوح (الشكل b2-7). اضرب الريشة أمام قدم مضربك في أعلى نقطة ممكنة وأرفع وبعيداً عن جسمك بحيث لا يكون تأرجحك محدوداً، تمديد الكوع، دوران المساعد حركة المعصم توفر التسلسل الصحيح للحركة.



التحضير Preparation

1. طبق قبضة المصافحة الخلفية، قبضة الابهام للأعلى.
2. التغطية الى وضعية الانتظار أو الاستقبال.
3. امسك ذراع مضربك للأعلى وأمام صدرك.
4. وزع وزنك بالتساوي على كلا القدمين.



التنفيذ Execution

1. الوصول مع قدمك المهيمنة.
2. تمحور ولف في اتجاه الريشة القادمة.
3. مد كوعك المهيمن.
4. ضع رسغك في موقف الجهوزية الكف للأسفل مع تأرجحك.
5. توجيه التأرجح الامامي من قبل كوعك.
6. اتصل بالريشة على أعلى مستوى ممكن.
7. توفير القوة مع تدوير الساعد.
8. استخدم لف اليد والرسغ.



المتابعة - الرمي Follow - Through

1. استمر في التأرجح للأعلى بما يتماشى مع طيران الريشة.
2. تأرجح بشكل طبيعي نحو الشبكة.
3. أنه مع رفع راحة يدك.
4. الاندفاع مع قدمك.
5. استخدم قوة دفع تأرجحك للعودة إلى منتصف الملعب.,

تمرين الضربة المدفوعة (1): تحرك الضربة المدفوعة

مارس حركات تأرجح الضربة المدفوعة الامامية والخلفية مع غطاء المضرب على مضربك. يساعد الوزن الإضافي ومقاومة الهواء في تطوير القوة والتحمل في ذراع الضرب، اجعل مضربك خفيفاً، نفذ 30 تأرجح التحرك الامامي و30 تأرجح التحرك الخلفي.

التحقق من النجاح

- قم بتنفيذ حركة تأرجح الضربة المدفوعة الجانبية.
- ضع معصمك في وضع الجهوزية أو الاسترخاء في تأرجحك الخلفي.
- قم بالتوجيه بمرفقك مع متابعة المضرب على التأرجح الامامي.
- انه راحة اليد للأسفل عند الضربة الامامية وراحة اليد للأعلى عند الضربة الخلفية.

سجل نجاحك

- اكمل 30 تأرجح ضربة مدفوعة امامية = 5 درجات
- اكمل 30 تأرجح ضربة مدفوعة خلفية = 5 درجات
- درجتك هي _____

تمرين الضربة المدفوعة (2): ادفع او رد ضربة مدفوعة من وسط الملعب

اللاعب A يرمي أو يضرب الريشة قرب وسط الملعب باتجاه اللاعب B، الذي سيخطو نحو الخط الجانبي مع قدمه المهيمنة ويقوم بأداء ضربة مدفوعة من جانبه الايمن (الشكل 7-3). وينبغي لهذا الرد بالضربة المدفوعة ان تهبط الريشة بالقرب من وسط الملعب بين خط الحد الخلفي والشبكة، اللاعب C يرد الريشة إلى اللاعب A، اللاعبان يدورون بعد ثلاث محاولات حتى يتواجد جميع اللاعبين في كل موقف، تكرر التمرين على الجانب الخلفي.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع قدمك المهيمنة والكوع.
- مد ذراع المضرب من الكوع.
- قم بالتوجيه بمرفقك مع متابعة المضرب على التأرجح الامامي.
- ادفع الريشة حول الشبكة اسفل الخط الجانبي بالقرب من وسط الملعب.

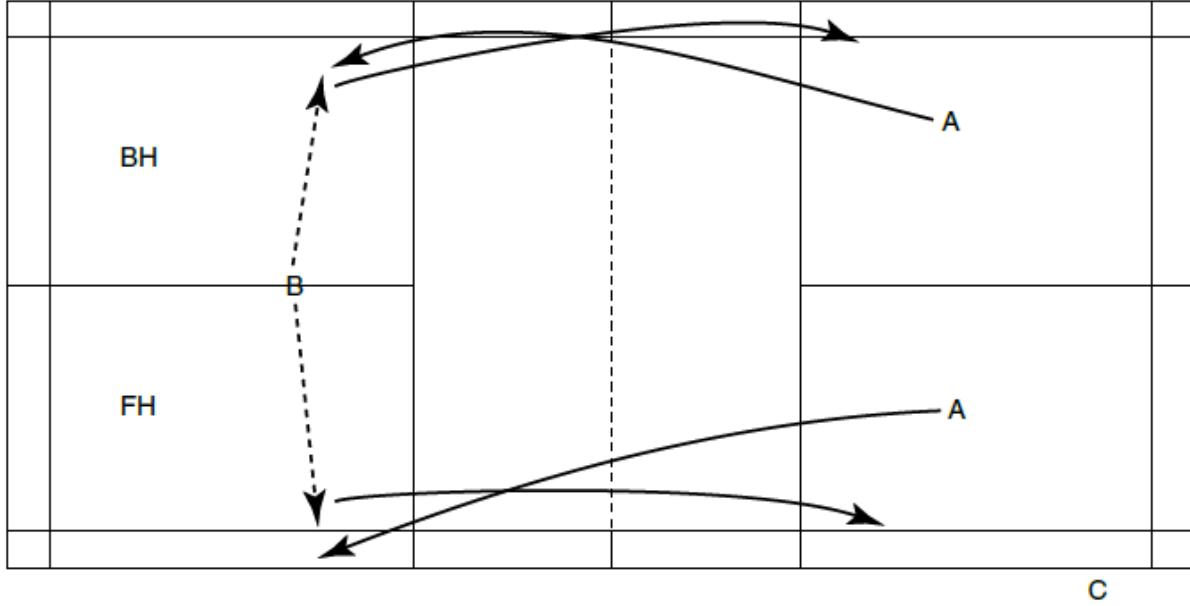
سجل نجاحك

- اداء 3 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 5 درجات
- اداء 2 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 3 درجات
- اداء 1 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____
- اداء 3 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 5 درجات
- اداء 2 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 3 درجات

– اداء 1 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 1 درجة

– درجتك هي _____

– درجتك الاجمالية هي _____



الشكل (3-7) الرد بالضربة المدفوعة من وسط الملعب

تمرين الضربة المدفوعة (3): الضربة المدفوعة القطرية على الشبكة

اللاعب A يلقي الريشة برمية من فوق الرأس بالقرب من وسط الملعب باتجاه اللاعب B، الذي سيخطو نحو الخط الجانبي مع قدمه المهيمنة ويضرب قطرياً، دفع او ضربة مدفوعة قطرية من جانبه الايمن، وينبغي لهذه الضربة المدفوعة ان تنتقل بالقرب من الجزء العلوي من الشبكة وتهبط بين بين خط الارسال القصير وخط الحد الخلفي قرب وسط الملعب، أن اللاعب G يرد الريشة للاعب A، اللاعبين يدورون بعد ثلاث محاولات. اللاعب A يأخذ مكان اللاعب G، اللاعب B يحل محل اللاعب A، واللاعب G يتحرك خلف اللاعب F، وهكذا حتى يتواجد جميع اللاعبين في كل موقف، تكرار التمرين الاداء من الجانب الايسر.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع ساقك المهيمنة ويدك.
- المد من مرفقك مما يتيح دوران الساعد.
- زاوية وجه مضربك قطرية وادفع الريشة في مسار مستوٍ باتجاه وسط الملعب.

سجل نجاحك

- اداء 3 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 5 درجات
- اداء 2 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 3 درجات
- اداء 1 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____
- اداء 3 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 5 درجات
- اداء 2 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 3 درجات
- اداء 1 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____
- درجتك الاجمالية هي _____

تمرين الضربة المدفوعة (4): رمي واداء ضربة مدفوعة

لأن هذه التمرين ليست تداولاً، ابدأ مع خمسة أو ستة ريش، اجعل نفسك مستعداً عن طريق رمي الريشة جانبك الامامي او الخلفي، قم بأداء ضربة مدفوعة، إن الردب الضربة المدفوعة الجيدة ستهبط الريشة بالقرب أو ما بعد موقع شريكك على الجانب الاخر من الشبكة، نفذ 20 رد بضربة مدفوعة امامية 20 رد بضربة مدفوعة خلفية وشريكك يفعل نفس الشيء من الجانب المقابل للشبكة.

التحقق من النجاح

- اندفع واصل مع يدك المهيمنة وقدمك.
- مضربك بسرعة خلال منطقة الاتصال مع تدوير الساعد.

- انه مع راحة يد للأسفل على الجانب الايمن والراحة للأعلى على الجانب الايسر.
- نفذ بسرعة وبمستوى.

سجل نجاحك

- اداء 20 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 5 درجات
- اداء 15 الى 19 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 3 درجات
- اداء 10 الى 14 ضربة مدفوعة امامية جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____
- اداء 20 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 5 درجات
- اداء 15 الى 19 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 3 درجات
- اداء 10 الى 14 ضربة مدفوعة خلفية جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____
- درجتك الاجمالية هي _____

تمرين الضربة المدفوعة (5): رد مع ضربة مدفوعة

الشريك يضبط الاحتياجات الاخرى لتبدأ مع خمسة أو ستة ريش لأن هذ ليس تمريناً للتداول. احد الشركاء يعد للآخر من خلال ضربة مدفوعة مستوية ودية من وسط الملعب، الشريك المستقبل يرد كل ضربة مدفوعة بضربة مدفوعة امامية أو خلفية ايضاً، الرد الجيد يهبط بالقرب أو ما بعد موقف شريكك في وسط الملعب، هذا هو التمرين التكراري الذي يجب على شريكك المستقبل تنفيذ ما لا يقل عن 30 ردود قبل تبديل الادوار بين الشركاء.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع مرفقك، راحة اليد في البداية.
- تدوير ساعدك وانهي راحة اليد للأسفل.
- اداء بذراع جانبية ومستوية.

سجل نجاحك

- اداء 30 ضربة مدفوعة جيدة = 10 درجات
- اداء 20 الى 29 ضربة مدفوعة جيدة = 5 درجات
- اداء 10 الى 19 ضربة مدفوعة جيدة = 1 درجة
- درجتك هي _____

تمرين الضربة المدفوعة (6): تداول الضربة المدفوعة بأربعة طرائق

يبدأ هذا التداول بأربعة لاعبين في الملعب. يواجه الشركاء بعضهم البعض على جانبي الشبكة. الشريك "A" يقوم بالإعداد للشريك "B" عن طريق ضربة مدفوعة مستقيمة امامية مستوية ودية في وسع الملعب، الشريك B يقوم برد الضربة المدفوعة بضربة مدفوعة خلفية إلى الشريك A. الشريك C يقوم بالإعداد للشريك D عن طريق ضربة مدفوعة مستقيمة امامية مستوية ودية في وسع الملعب، الشريك D يقوم برد الضربة المدفوعة بضربة مدفوعة خلفية إلى الشريك "C". هذه هي التداولات لذا يحتاج كل شريك أن يبدأ بيشة واحدة أو اثنتين فقط، إنه تدريب مستمر حيث يجب على جميع الشركاء محاولة تنفيذ أكبر عدد ممكن من الردود بضربات مدفوعة مع الحفاظ على استمرار التداول إلى أجل غير محدود، الردود يجب أن تكون مستوية وقريبة بدرجة كافية للشريك للسماح لمواصلة التداول. الردود الجيدة يجب ان ترسل مباشرة إلى الشريك بالقرب من وسط الملعب.

لزيادة الصعوبة

- استخدم ريشة واحدة فقط بين جميع اللاعبين الأربعة وقم بزيادة السرعة لتطوير المهارات الدفاعية والتحكم في المضرب، ان الضربات المدفوعة المستقيمة والقطرية الاسرع والأكثر انبساطاً تضع التركيز على وضع الاستعداد والقدرة على رد الفعل.
- التغطية لوضع الاستعداد بعد كل محاولة.
- قم بأداء التقاطع جانباً والمس خط المنتصف بين الضربات المدفوعة ثم عد إلى وضع الاستعداد.

- اداء ضربات مدفوعة بمسار أسرع وأكثر انبساطاً، قم بأداء هذه الضربة المدفوعة السريعة والمسطحة عاجلاً وأكثر أمامك، هذا التبادل المسطح قد يكون سريعاً جداً بحيث لا يتوفر لديك الوقت للخطو ولكن فقط لتدير الوركين ومناورة المضرب بسرعة من الضربات الأمامية إلى الضربات الخلفية اعتماداً على سرعة شريكك واتجاهه.

لتقليل صعوبة

- العب فقط ضربتين تداولاً، مؤكداً التحكم بالمضرب والسيطرة على اتجاه الضربة المدفوعة المردودة.
- تدوير جسمك فعلياً في موقف الضرب الجانبي إما لضربة مدفوعة امامية أو خلفية من وسط الملعب.
- ابدأ مع رفع ذراع مضربك فعلاً في موقف مرجحة خلفية قبل محاولة اداء ضربة مدفوعة امامية او خلفية.
- ابدأ بنقل وزنك فعلياً الى ساقك المهيمنة وقدمك ومع ذراع المضرب الذي هو في موقف المرجحة الخلفية.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع مرفقك.
- مرجح اسرع ونفذ التبادل السريع المسطح.
- الرد مباشرةً نحو جسم شريكك.

سجل نجاحك

- اداء تداول لما لا يقل عن 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 درجات
- اداء تداول 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 درجات
- اداء تداول 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 درجة
- درجتك هي _____

تمرين الضربة المدفوعة (7): تداول الضربة المدفوعة المستمر

هذا هو التداول التي تكون بداية شريكك بحاجة الى ريشة واحدة أو اثنين فقط، احد الشركاء يعد للآخر عن طريق اداء ضربة مدفوعة مسطحة ودية، ودية في وسط الملعب، إن الشريك المستقبل يرد الضربة المدفوعة بأداء ضربة مدفوعة امامية او خلفية الى شريكه (الشكل 4-7). هذا هو التدريب المستمر الذي يجب على كلا الشريكين أن يحاولا تنفيذ اكبر عدد ممكن من الردود المدفوعة والحفاظ على استمرارية التداول، الردود يجب أن تكون ثابتة وقريبة بدرجة كافية للشريك للسماح لمواصلة التداول، الردود الجيدة يجب ان ترسل مباشرة إلى الشريك بالقرب من وسط ملعب شريكك.

لزيادة صعوبة

- التغطية لوضع الاستعداد بعد كل محاولة.
- محاولة اداء ضربة مدفوعة امامية او خلفية من فوق الرأس.
- قم بأداء التقاطع جانباً والمس خط المنتصف بين الضربات المدفوعة ثم عد إلى وضع الاستعداد.
- اداء ضربات مدفوعة بمسار أسرع وأكثر انبساطاً، قم بأداء هذه الضربة المدفوعة السريعة والمسطحة عاجلاً وأكثر أمامك، هذا التبادل المسطح قد يكون سريعاً جداً بحيث لا يتوفر لديك الوقت للخطو ولكن فقط لتدير الوركين ومناورة المضرب بسرعة من الضربات الأمامية إلى الضربات الخلفية اعتماداً على سرعة شريكك واتجاهه

لإنقاص الصعوبة

- تدوير جسمك فعلياً في موقف الضرب الجانبي إما لضربة مدفوعة امامية أو خلفية من وسط الملعب.
- ابدأ مع رفع ذراع مضربك فعلاً في موقف مرجحة خلفية قبل محاولة اداء ضربة مدفوعة امامية او خلفية.

- ابدأ بنقل وزنك فعلياً الى ساقك المهيمنة وقدمك ومع ذراع المضرب الذي هو في موقف المرجحة الخلفية.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع مرفقك.
- مرجح اسرع ونفذ التبادل السريع المسطح.
- الرد مباشرةً نحو جسم شريكك.

سجل نجاحك

- اداء تداول لما لا يقل عن 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 درجات
- اداء تداول 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 درجات
- اداء تداول 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 درجة
- درجتك هي _____



الشكل (4-7) تمرين التداول المستمر للضربة لمدفوعة

تمرين الضربة المدفوعة (8): التبادل بين الضربة المدفوعة المستقيمة والقطرية

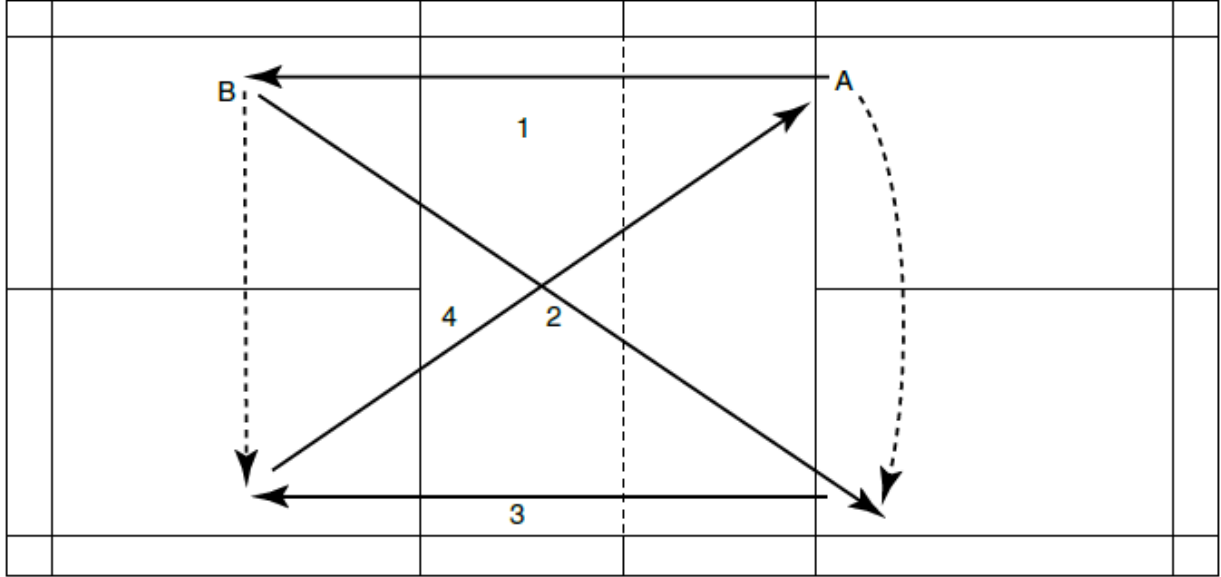
هذا هو التداول التي تكون بداية شريكك بحاجة الى ريشة واحدة أو اثنين فقط، اللاعب A سوف يقوم بأداء ردود ضربات مدفوعة مستقيمة فقط واللاعب B سوف يقوم بأداء ضربات مدفوعة قطرية فقط، اللاعب A يبدأ بأداء ضربة مدفوعة مستقيمة مسطحة ودية من وسط الملعب الى يسار اللاعب B. اللاعب B يرد الضربة المدفوعة بأداء ضربة مدفوعة قطرية الى جهة اليسار للاعب A (الشكل 5-7)، اللاعب A بعد ذلك يقوم بأداء ضربة مدفوعة مستقيمة، اللاعب B بعد ذلك يقوم بأداء ضربة مدفوعة قطرية امامية، هذا هو التدريب المستمر الذي يجب على كلا الشريكين أن يحاولا تنفيذ اكبر عدد ممكن من الردود المدفوعة والحفاظ على استمرارية التداول، الردود الجيدة يجب ان ترسل مستقيمة او قطرية بالقرب من وسط الملعب. كل تداول يجب ان يتم لأطول فترة ممكنة، عند انتهاء التداول وتغيير التسلسل للسماح للاعب A اداء ضربة مدفوعة قطرية واللاعب B اداء ضربة مدفوعة مستقيمة.

التحقق من النجاح

- التوجيه مع تمديد الذراع مع متابعة المرفق عن طريق تدوير الساعد.
- المرجحة تحت السيطرة ادفع الريشة او وجهها نحو وسط الملعب.
- اداء ضربة قطرية ومستقيمة بالتبادل.

سجل نجاحك

- اداء تداول لما لا يقل عن 5 دقائق بدون فقدان الريشة = 10 درجات
- اداء تداول 3 الى 4 دقائق بدون فقدان الريشة = 5 درجات
- اداء تداول 1 الى 2 دقائق بدون فقدان الريشة = 1 درجة
- درجتك هي _____



الشكل (5-7) التبادل بين الضربة المدفوعة المستقيمة والقطرية

ملخص نجاح الضربة المدفوعة

أثناء الاستعداد للمراقبة والتقييم على الضربات المدفوعة الأمامية والخلفية استخدم القبضات الصحيحة واستعد بسرعة، اجعل الاتصال مع الريشة على جانبك في أقرب وقت ممكن أمام قدمك أو ساقك المهيمنة، حركة قدمك لهذه الضربات تتطلب التقاطع بسرعة والوصول متبوعة بتغيير سريع للاتجاه الى وسط الملعب، قم بمرجحة ذراع المضرب للخارج وقم بقيادة مرفقك بينما تقوم بمرجحة ذراعك في حركة رمي جانبية، اسمح ليدك ومضربك بالمتابعة بشكل طبيعي، التأكيد على الدوران القوي للساعد وانتهاء راحة اليد للأسفل للضربة الامامية المدفوعة وراحة اليد للأعلى بالضربة المدفوعة الخلفية. أكمل الضربة عن طريق الاندفاع ودفع نفسك إلى وسط الملعب مع قدمك المهيمنة.

درب الضربة لمدفوعة الامامية والخلفية امامية حتى يكون لديك حركة سريعة تشبه السوط مما تؤدي الى ضربة فعالة ودقيقة، حاول ان تتصور كل ضربة ومناقشة افكارك مع مدرب، مربي، أو لاعب من ذوي الخبرة، قبل أن تقدم إلى الخطوة التالية سجل واحصي تدريباتك من هذه الخطوة.

تدريبات الضربة المدفوعة

44. تحرك الضربة المدفوعة _____ 10
45. اداء ضربة مدفوعة من وسط الملعب _____ 10
46. الضربة المدفوعة القطرية على الشبكة _____ 10
47. ارمي واضرب بضربة مدفوعة _____ 10
48. الرد بضربة مدفوعة _____ 10
49. تداول الضربة المدفوعة بأربعة طرائق _____ 10
50. تداول الضربة المدفوعة المستمر _____ 10
51. الضربة المدفوعة المستقيمة والقطرية _____ 10
52. الاجمالي _____ 100

إذا سجلت 60 نقطة على الأقل من 80 نقطة ممكنة فأنت جاهز للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 60 نقطة كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، اطلب من مدرب أو مربّي أو لاعب متمرس تقييم مهارتك.

تقدم الخطوة 8 وتصف التكنيكات المتقدمة، وتشمل هذه أكثر ضربات من فوق الرأس تقدماً وارتفاع تطوير المهارات في اللعب على الشبكة، الارسال ورد الارسال اللازم للعب على مستوى أكثر تقدماً، واداء الخداع في الضربات وانتاج الضربات، هذه الخطوة صممت للبناء على أسس المهارات الأساسية ولمساعدة اللاعب على النقم الى ما بعد المبتدئين ليصبح لاعب تنافسي بالريشة الطائرة.

الخطوة الثامنة

التكنيك المتقدم Advanced Techniques

تتضمن التكنيكات المتقدمة مهارات وتدريبات تتجاوز تلك التي يمتلكها اللاعب المبتدئ، تم تصميم هذه التكنيكات للرياضي الذي يرغب في اللعب على مستوى النخبة، إنها تتطلب مستوى أعلى من القدرة الرياضية والتدريب، يتم تقديم المهارات المتقدمة التالية في شكل خمسة أجزاء من الضربات العلوية واللعب على الشبكة والإرسال وإعادة الإرسال والخداع والضربات المخادعة، يجب على اللاعبين المبتدئين والمتوسطين إتقان المهارات الأساسية والأساسيات قبل أن يكونوا مستعدين لمتابعة هذه المهارات والتكنيكات الأكثر تقدماً، ومع ذلك حتى اللاعبين الذين قد لا يمتلكون الخبرة أو الممارسة لتنفيذ هذه المستويات الأعلى من الخبرة قد يستمرون في الاستمتاع بتجربتها على أي حال من أجل المتعة أو التدريب، ستكون هنالك حاجة إلى هذه المهارات والتكنيكات الأكثر تقدماً للاعبين التنافسيين لكن قد لا يستخدمها اللاعبون الترفيهيون على نطاق واسع، سيستفيد اللاعبون الذين يخططون للتقدم إلى مستوى النخبة من هذه الخطوة ولكن أولئك الذين يرغبون في اللعب فقط على المستوى الترفيهي قد يختارون تخطي هذه الخطوة.

الضربات من فوق الرأس

إنتاج الضربات هو القدرة على إعادة إنتاج سلسلة من الردود بترتيب عشوائي مع التناسق والتحكم، يبدأ التحضير لضرب جميع الضربات العلوية بضرب جانبي مع وضع الساق غير المهيمنة للأمام والساق الخلفية المهيمنة (الشكل 1-8 a).

جميع الضربات العلوية يجب أن تبدو متشابهة. بعض الأحداث الجسيمة تحدث في وقت واحد تقريباً أثناء الضربات من فوق الرأس: الوزن ينتقل للأمام من القدم المهيمنة إلى القدم غير المهيمنة والجزء العلوي من الجسم يدور والظهر يتقوس ومد الذراع (الشكل 1-8 b). العضلات الأمامية للجانب الأمامي من الجسم تتمدد (اطالة). الظهر يتقوس، الجذع يتم تدويره بقوة وذراع المضرب ترمى للأعلى (ممتداً) للقاء الريشة القادمة، الأرجل تمتد وتدفع الجسم للأعلى وتقوم

بعمل حركة مقص للمساعدة في دوران الكتف. الساق المهيمنة والجزء العلوي من الجسم تتأرجح للأمام مما يوفر قوة إضافية، إذا تم إجراء الضربة مع وجود الجسم في الهواء فإن إجراء المقص هذا يتسبب في تأرجح الساق المهيمنة للأمام مع تأرجح الساق غير المهيمنة للخلف وامتصاص معظم قوة الهبوط.

المتابعة (الشكل 1-8 c) هي نزولاً وتتماشى مع طيران الريشة، ان تدوير الساعد مع اليد والرسغ يسمح للمضرب بالمتابعة بشكل طبيعي، ذراع المضرب تنتهي بحيث تكون راحة اليد متجهة للخارج أو بعيداً عن الجسم.

الشكل (1-8) الضربة من فوق الرأس



التحضير Preparation

1. قف في وضع الضرب الجانبي.
2. ضع رجلك غير المهيمنة للأمام،
رجلك المهيمنة للخلف



التنفيذ Execution

1. قم بتحويل وزنك.
2. قم بتدوير الجزء العلوي من جسمك.
3. قوس ظهرك.
4. قابل الريشة عن طريق مد ذراعك.
5. قص (حركة المقص) ساقيك.

المتابعة Follow – Through

1. قف في وضع الضرب الجانبي.
2. ارمي مضربك للأعلى للقاء الريشة القادمة أمام كتفك المهيمن.
3. ضع وجه مضربك للخارج لمواجهة الريشة بيدك واضرب الريشة في مسار تصاعدي.
4. السماح لمضربك لمتابعة مسار الريشة مع تدوير الجزء العلوي من الجسم بقوة.
5. حول وزن الجسم من الخلف إلى الأمام، ونقل وزنك من قدمك المهيمنة للقدم غير المهيمنة.
6. توليد غالبية القوة التي تحتاجها مع تدوير الساعد او تدويره للداخل.
7. اسمح ليدك والمعصم لإبطاء مضربك والذراع.
8. السماح للراحة يدك المهيمنة لإنهاء للخارج بعيداً عن جسمك.



الخطأ: الضربة العلوية تفتقر إلى القوة أو الريشة تفقد الطاقة أثناء مرورها فوق الشبكة.

التصحيح: قد يكون سبب نقص القوة في الضربة العلوية هو عدم البدء في موقف الضرب الجانبي أو استخدام القليل أو عدم نقل الوزن مما يوفر أقل من تمديد الذراع بالكامل وعدم تدوير الجزء العلوي من الجسم بشكل كافٍ وتنفيذ دوران بسيط أو عدم دوران الساعد أو عدم إجراء المتابعة الكاملة.

الضربة حول الرأس Around The Head Shot

المزيد من القوة والخداع ممكنة مع الضربة حول الرأس (الشكل 8-2) مما يؤدي إلى المزيد من الرد العميق والسريع، ان حركة المقص القوية للساقين غالباً ما ينتج عنها قوة الهبوط تبلغ ثلاث إلى أربع مرات وزن جسم اللاعب على الساق غير المهيمنة، هذا الإجراء يؤدي أيضاً إلى بدء عودة اللاعب إلى وسط الملعب.

الشكل (8-2) الضربة حول الرأس

الاتصال



1. تلامس الريشة فوق كتفك غير المهيمن.
2. دع المضرب يتبع مسار الريشة مع دوران قوي للجزء العلوي من الجسم.
3. قم بتوليد غالبية القوة اللازمة مع دوران الساعد أو تدوير الساعد للداخل.
4. قم بتحويل وزن جسمك من القدم المهيمنة إلى القدم غير المهيمنة القدم والعودة مرة أخرى.
5. اسمح ليدك ومعصمك بإبطاء مضربك وذراعك.
6. دع راحة اليد المهيمنة تنتهي بعيداً عن جسمك.

الخطأ: ضربتك حول الرأس يفتقر إلى القوة.

التصحيح: فقدان القوة قد يكون بسبب عدم الاتصال بالريشة حول الرأس، وذلك باستخدام القليل أو لا تحويل الوزن، أداء أقل من الدوران الكامل للمساعد وعدم وجود ما يكفي من المرونة للكتف أو تنفيذ أقل من المتابعة كاملة.

الخطأ: أنت بطيء للتغطية بعد ان اداء الضربة حول الرأس.

التصحيح: كما تؤدي الضربة وقدمك غير المهيمنة تضرب الأرض، اندفع نحو وسط الملعب.

الضربة حول الرأس تتطلب من اللاعب ضرب الريشة على كتفه غير المهيمن، عندما يكون رد المنافس إلى الجانب الأيسر، ان الضربة حول الرأس يحتمل أن تكون قوية، عودة سريعة. الجسم يجب أن ينحني قليلاً نحو الجانب الأيسر مع تحويل وزنك في المقام الأول إلى القدم غير المهيمنة، خلاف ذلك فان الضربة المنفذة مشابهة الضربة من فوق الرأس العادية، الذراع المهيمنة تتأرجح حول المضرب من خلف الرأس وتقريباً فرش الرأس كما ان الذراع تمتد وتتأرجح إلى الأمام للقاء الريشة القادمة، ان تنفيذ هذه الضربة بشكل صحيح يتطلب درجة عالية من المرونة في الكتف، اتصل بالريشة على الكتف غير المهيمن في أعلى نقطة ممكنة، عند الاتصال ان وزن الجسم ينتقل من القدم غير المهيمنة إلى القدم المهيمنة خلال المتابعة، الضربة حول الرأس (الابعاد، المسقطة، الضربة الساحقة) يمكن استخدامها كرد للاعتراض والرد السريع ضربة ابعاد واطئة نحو الجانب الأيسر.

في كثير من الأحيان خاصة في اللعب الزوجي يتم تنفيذ الضربة حول الرأس عند مواجهة الشبكة ولا تتطلب تنفيذ ركلة المقص، هذه الأنواع من الضربات حول الرأس ضرورية عندما يتم ضرب الريشة بسرعة وفي مسار مسطح نحوك وليس لديك وقت لتغيير وضع مضربك، الريشة قد يتم تنفيذها بضربة مدفوعة او ساحقة من هذا الوضع التربيعة وتوجيهها في مسار أفقي أو هبوطي فوق الشبكة.

الخطأ: تفتقر إلى مرونة الكتف مما يمنع المضرب من الانتقال عبر النطاق الكامل للحركة اللازمة لتنفيذ الضربة بشكل صحيح.

التصحيح: العمل على مرونتك، قم بدمج تمارين الإطالة في تدريبك اليومي.

الابعاد الهجومية Attacking Clear

أثناء الابعاد الهجومية (الشكل 3-8) يلتقي وجه المضرب بالريشة بزاوية توجهه للأمام أكثر منه للأعلى، يعتبر الابعاد الهجومية سريعاً، ان الابعاد السريع عندما يضرب اللاعب بمضرب مسطح في وقت أقرب قليلاً وأكثر أمام الكتف المهيمن، بدلاً من اليد التي توجه المضرب كما هو الحال في الابعاد الطبيعي، يخرج المضرب واليد للقاء الريشة في نفس الوقت تقريباً، يؤدي هذا إلى اتخاذ الريشة مساراً أكثر انبساطاً ولكنه مرتفع بما يكفي بحيث لا يتمكن المنافس من اعتراضها، يجب عليه أو عليها التحرك بسرعة إلى الخلف من الملعب.

الشكل (3-8) الابعاد الهجومية



الاتصال

1. اضرب الريشة أمام كتفك المهيمن.
2. اضبط زاوية وجه المضرب لإنشاء مسار مسطح.
3. ارمي المضرب ويدك للقاء الريشة في نفس الوقت ووجه الريشة للأمام بدلاً من الأعلى.

لأداء ضربة الابعاد الهجومية، البدء في وقفة الضرب الجانبية، القاء المضرب للأعلى للقاء الريشة القادمة أمام كتفك المهيمن، وجه المضرب يخرج لمواجهة الريشة ويضربها في مسار ثابت، المضرب يتبع مسار الريشة مع دوران قوي للجزء العلوي من الجسم، انقل وزنك من الخلف إلى الأمام، وانقل وزن الجسم من القدم المهيمنة للقدم غير المهيمنة، دوران الساعد أو دوران الساعد للداخل يولد غالبية القوة اللازمة. استخدام اليد والمعصم لإبطاء المضرب والذراع، الانتهاء مع كف يدك المهيمنة يكون للخارج بعيداً عن جسمك.

إذا كانت لديك ضربة ابعاد هجومية يفتقر إلى القوة، فإنه قد يكون عائداً لأحد هذه العوامل:

- عدم البدء في الموقف الجانبي للضرب.
- نقل قليل أو عدم نقل الوزن.
- أقل من التمديد الكامل للذراع.
- الدوران العلوي للجسم غير كافي.
- الذراع المهيمنة توجه المضرب مما تسبب أعلى من الرد المرغوب فيه.
- دوران الساعد قليل أو معدوم.
- أقل من المتابعة الكاملة.

الضربة الساحقة من الوثب والضربة المسقطة من الوثب.

ان نقطة الاتصال للضرب الساحق من الوثب ينبغي أن تكون أمام الكتف المهيمن والمضرب يكون بشكل كبير أمام اليد (الشكل 4-8)، وجه المضرب يوجه الذراع المهيمنة ويخلق زاوية الهبوط إلى ملعب منافسك، A لف الجزء العلوي بقوة متزامناً وركلة المقص مع توفير الساقين القوة الإضافية، الذراع غير المهيمنة تساعد في تسريع الدوران العلوي للجسم.

الشكل (4-8) الضربة الساحقة من الوثب



الاتصال

1. الوثب الى الهواء مع ركلة المقص.
2. نفذ دوران قوي للجزء العلوي من الجسم
3. اجعل الاتصال أمام كتفك المهيمن.
4. مد الذراع تليها دوران الساعد للداخل بقوة
5. اجعل وجه مضربك يوجه ذراعك،
اضرب الريشة للأسفل.

دوران الساعد للداخل يتواصل لتوفير الغالبية العظمى من القوة اللازمة. يمكنك تطوير الزاوية للضربة الساحقة بالوثب في الهواء لضرب الريشة في أقرب وقت ممكن. هذه المنصة العليا لبدء الضربة الساحق يخلق زاوية أكبر من الهجوم والريشة تصل الأرض بشكل أسرع.

ابداً في موقف الضربة الجانبية، ادفع نفسك في الهواء عن طريق انثناء الساقين وبعد ذلك توسيعها بقوة على الفور، القي المضرب للأعلى للقاء الريشة القادمة أمام الكتف المهيمن، اجعل وجه المضرب للخارج للقاء الريشة واضربها في مسار ثابت، اتبع مسار الريشة مع تدوير الجزء العلوي من الجسم بقوة، ان الاقلاع الانفجاري يساعد على نقل الزخم إلى الجزء العلوي من الجسم مما يسبب دوران قوي للجزء العلوي من الجسم مع حركة الساق المقصية، ان حركة الساق المقصية تضيف لنقل الزخم كما في الساق المهيمنة تندفع إلى الأمام والساق غير المهيمنة دفعت الى الوراء، ان دوران الساعد للداخل يولد غالبية القوة اللازمة. إبطاء المضرب والذراع واليد والمعصم، الانتهاء من كف يدك المهيمنة الخارج بعيداً عن الجسم، قد يكون فقدان القوة في الضربة الساحقة من القفز بسبب أي من الحالات التالية:

- عدم البداية في موقف الضرب الجانبية.
- نقل الوزن بشكل قليل او عدم نقله.
- أقل من تمديد الذراع الكامل.
- تدوير الجزء العلوي من الجسم ليس كافياً.
- اليد المهيمنة تقود المضرب مما تؤدي الى اعلى من الرد المرغوب به.
- دوران الساعد للداخل قليل او معدوم.
- أقل من المتابعة الكاملة.

الضربة المسقطة من الوثب يتم تنفيذها (الشكل 5-8) تماماً مثل الضرب الساحق من الوثب، ولكن بدلاً من دوران الساعد القوي وحركة المعصم، والحركة تباطأت قبل الاتصال ويتم اعتراض الريشة في المنطقة الأمامية، والقصد من ذلك هو أن أقترح أن الضرب الساحق على وشك أدائه.

الشكل (5-8) الضربة المسقطة من الوثب

الاتصال



1. الوثب في الهواء مع ركلة المقص.
2. التدوير القوي للجزء العلوي للجسم.
3. اجعل الاتصال أمام كتفك المهيمن ولكن بطء التأرجح قبل الاتصال.
4. اتبع ذراعك الممدودة من خلال أبطاء تدوير الساعد للداخل لاعتراض الريشة في المنطقة الامامية.
5. اسمح لوجه المضرب بقيادة يدك لضرب الريشة للأسفل.
6. المتابعة للأسفل وتماشياً مع الرد.

الضربة النصف الساحقة والضربة المسقطة السريعة

ان الضربة النصف الساحقة تسقط في مكان ما بين الضربة الساحقة الكاملة والضربة المسقطة السريعة (الشكل 6-8)، وتنقل أعمق في ملعب المنافس من الضربة المسقطة السريعة ولكن ليس كما في العمق والضرب الساحق الكامل، الانخفاض السريع سرعة تسبب وصول الريشة الى الارض في زاوية أكثر حدة، ان الضربة المسقطة السريعة تصل الشبكة أسرع من الضربة المسقطة العادية، وبالتالي يعطي الضرب الساحق وقتاً أقل، وهو فعال بشكل خاص في لعب الزوجي، بدلاً من ضرب الريشة مع وجه مسطح، قم بأداء قطع مع مرجحة سريعة، هذا ينتج عنه بعض الخداع ورد يقع أقصر في الطول.

الشكل (6-8) الضربة النصف الساحقة

الاتصال



1. الوقوف في موقف الضرب الجانبي.
2. القي مضربك للقاء الريشة القادمة أمام كتفك المهيمن.
3. اضرب الريشة في مسار نزولي مع حركة قطع مما يقلل من السرعة الاجمالية لإنشاء تأثير الضربة الساحقة النصفية.
4. السماح للمضرب لمتابعة مسار الريشة مع الدوران القوي للجزء العلوي من الجسم.
5. انقل وزنك من الخلف إلى الأمام ناقلاً وزن جسمك من القدم المهيمنة لقدمك غير المهيمنة.
6. توليد غالبية القوة اللازمة من خلال تدوير الساعد.
7. السماح ليدك والمعصم لإبطاء مضربك وذراعك.
8. السماح لراحة يدك المهيمنة الانتهاء خارجاً بعيداً عن جسمك.

الضربة النصف الساحقة يتم تنفيذها تماماً مثل الضربة الساحقة الكاملة ما عدا وجه المضرب يدور قليلاً ليتسبب في حركة القطع مما يبطئ الضرب الساحق إلى حد كبير، الضربة النصف الساحقة تصل الأرض في زاوية حادة قليلاً وسرعتها المنخفضة بشكل طفيف تسبب في وصول الريشة أقل عمقاً إلى ملعب المنافس، ان الهدف في الفردي هو وسط الملعب باتجاه الخط الجانبي، في الزوجي يمكن أن تكون موجهة نحو الوسط وبين المنافسان ليسبب بعض التردد على النحو الذي يجعل أي الشريكين يقوم بالأداء، ويمكن ادائها من أي مكان بالقرب من منطقة ملعبك الخلفية أو بالقرب من وسط الملعب، ويمكن ادائها بقصد نية التمويه سرعتها المنخفضة ولجعل المنافس يعتقد أن الضربة الساحقة الكاملة قادمة، أيضاً في لعب الفردي فان الخداع يمكن أن يؤدي إلى الفائز بصراحة، في الزوجي والغاية الأساسية هي جعل منافسيك لرفع الرد وربما تعطيك فرصة أفضل لوضع الريشة بعيداً وإنهاء التداول.

فقدان القوة أو الخداع قد يكون خلال الضربة النصف ساحقة بسبب أي من الحالات التالية:

- عدم البدء في الموقف الجانبي للضرب.
- نقل الوزن قليل او انعدامه.
- أقل من تمديد الذراع الكامل ارسال ردك.
- تدوير الجزء العلوي من الجسم غير كافٍ، ارسال ردك الموقف المربع.
- اليد المهيمنة تقود المضرب مما تسبب انتقال الريشة الى المنطقة العميقة من ملعب منافسك.
- التدوير الداخلي للساعد قليل أو معدوم.
- أقل من المتابعة الكاملة.

ان الضربة المسقطة السريعة ينبغي أن ننظر لها تماماً مثل الضربة الساحقة، باستثناء بدلاً من الضرب الكامل للريشة، الضربة المسقطة السريعة يتم اعتراضها وتهبط بالقرب أو قريباً من خط الارسال القصير، انت تقوم بإبطاء المرجحة الامامية قليلاً لاعتراض الريشة للأسفل في ملعب المنافس، ان الضربة المسقطة السريعة تصل الشبكة في وقت اقرب مما عليه في الضربة

المسقطه العادية، اضافة السرعة تعطي منافسك أقل وقت لرد الفعل ويقلل من الخيارات للردود الممكنة، ان مسار الضربة المسقطه السريعه هو بالتأكيد في زاوية الهبوط ويجب أن لا يكون قوس أو حلقة لمساره، هذه الضربة المسقطه السريعه تعطي منافسك نظرة مختلفه، تقريباً تغيير التأثير.

الضربة الساحقة الخلفية Backhand Smash

ان الضربة الساحقة الخلفية تتطلب توقيت مناسب وعلى مستوى عال من المهارة، وتوافق العين-اليد، عندما تقوم بأداء الضربة الساحقة الخلفية ينبغي أن يكون هدفك أن تشير إلى أداء ضربة ابعاد من فوق الرأس أو ضربة مسقطه على وشك ادائها، سرعة المضرب هي الفرق الأساسي، استخدم حركات ضرب قوية للضربة الساحقة الخلفية لوضع أي رد قصير بعيداً أو اجبر منافسك لأداء الرد للأعلى، الضربة الساحقة الخلفية في لعب الزوجي قد تخلق أيضاً بعض التردد على النحو الذي يجلب أي اللاعبين ينبغي أن يرد.

وأنت تتحرك للريشة القادمة ارفع ذراع المضرب من الكتف مع الكوع للأعلى. قم بالتأشير بمضربك أسفل وجهز معصمك، استخدم القبضة الخلفية مع الإبهام للأعلى لإضافة تأثير ايجابي، مد بقوة ذراع المضرب للأعلى مع القيادة من الكوع وتدوير الساعد بسرعة (للخارج)، هذا التدوير للساعد يوفر معظم القوة، المعصم يفتح بشكل طبيعي والذراع ممتدة بالكامل (الشكل 7-8). متابعة الذراع ورأس المضرب وتماشياً مع الرد، المضرب يجب أن يتحرك بسرعة والاتصال بالريشة من أعلى مستوى ممكن. وجه المضرب يجب أن يكون في زاوية الهبوط، راجع الخطوة 6 لمزيد من المعلومات حول الضرب الساحق الخلفي.

الشكل (7-8) الضربة الساحقة الخلفية



الاتصال

1. اتخذ القبضة الخلفية، الابهام للأعلى.
2. تدوير الساعد للقوة.
3. افتح رسغك واسمح ليدك والمضرب للمتابعة بشكل طبيعي.
4. مد ذراعك بشكل كامل

الضربة المسقطة القطرية المتقطعة (Sliced Crosscourt Drop Shot)

الضربة المسقطة السريعة المتقطعة تختلف عن الضربة المسقطة الأساسية المستقيمة حيث تصل إلى الشبكة وتنتقل بشكل أعمق إلى ملعب المنافس، إنها ضربة أسرع تشبه الضربة الساحقة بزوايا جيدة، هذه الضربة المسقطة القطرية يتم ضربها للأسفل بنفس الحركة التمهيدية المستخدمة في الضربة الساحقة (انظر الشكل 6-1، صفحة 79، الضربة الساحقة الأمامية أو الشكل 6-2، صفحة 82، ضربة الساحقة الخلفية، ومع ذلك يجب أن تضرب الريشة من اليسار إلى اليمين (الشكل 8-8) تماماً مثل الإرسال المتقطع في التنس، وجه المضرب مائل قليلاً إلى الداخل حوالي 40 إلى 45 درجة، التلامس يتم في حوالي الساعة الواحدة (one o'clock) فوق كتفك المهيمن مع إمالة المضرب قليلاً للانزلاق عبر طرف الريشة مما يخلق تأثير التقطيع، ان الضربة المسقطة المتقطعة يمكن ضربها من الجهة اليمنى أو الجهة اليسرى.

الشكل (8-8) الضربة المسقطة الامامية القطرية المتقطعة

الاتصال



1. زاوية وجه المضرب إلى الداخل.
2. قم بالاتصال على الكتف المهيمن
3. اضرب الريشة من اليسار إلى اليمين لإنشاء التقطيع (slice).

الضربة المسقطة القطرية المتقطعة العكسية (Reverse Sliced Crosscourt Drop Shot)

يمكنك اداء الضربة المسقطة القطرية المتقطعة العكسية للأسفل بنفس الحركة التمهيدية المستخدمة في الضربة الساحقة (انظر الشكل 6-1، صفحة 79، الضربة الساحقة الأمامية أو الشكل 6-2، صفحة 82، من أجل الضربة الساحقة الخلفية)، ومع ذلك فإنها تشبه ضربة حول الرأس خاصة فيما يتعلق بحركة الجسم ومتابعة الهبوط بعد الضربة، ارم المضرب للأعلى واضرب الريشة من اليمين إلى اليسار، محدثاً تأثير تقطيع عكسي وتدوير الساعد للداخل (الشكل 8-9)، وجه المضرب مائل قليلاً للخارج ما يقرب من 40 إلى 45 درجة، يتم الاتصال في حوالي الساعة الواحدة (one o'clock) فوق كتفك المهيمن مع إمالة المضرب قليلاً للانزلاق عبر طرف الريشة مما يخلق تأثير التقطيع.

الشكل (8-9) الضربة المسقطة القطرية المتقطعة العكسية



الاتصال

1. رمي المضرب للأعلى.
2. زاوية وجه المضرب للخارج قليلاً.
3. اجعل الاتصال في حوالي الساعة الواحدة.
4. اجعل الاتصال بكتفك المهيمن.
5. اضرب الريشة من اليمين إلى اليسار لإنشاء التقطيع.

الضربة المسقطة الخلفية القطرية Backhand Crosscourt Drop Shot

على غرار الضربة الساحقة الخلفية (انظر الشكل 6-2، الصفحة 82) الضربة المسقطة الخلفية القطرية المتقطعة (الشكل 8-10) تضرب مع حركة الضرب من فوق الرأس الخلفية بقوة التي تقطع عبر الريشة القادمة، يتم الاتصال عند الساعة 11 تقريباً ويحدد مقدار الإمالة أو الزاوية على وجه المضرب مقدار الزاوية التي يتم إنتاجها أو المسافة الجانبية التي ستقطعها الريشة.

الشكل (8-10) الضربة المسقطة الخلفية القطرية



الاتصال

1. قم بالاتصال في حوالي الساعة

11:00.

2. ضرب الريشة بحركة خلفية.

3. وجه المضرب مائل بزاوية 40 إلى 45 درجة.

4. المضرب يقطع الريشة من اليسار إلى اليمين.

ان الضربة المسقطة الخلفية القطرية السريعة المتقطعة تختلف عن الضربة المسقطة الأساسية المتقطعة (المستقيمة) في تلك التي تصل إلى الشبكة تنتقل الريشة بشكل أعمق إلى ملعب المنافس. إنها ضربة أسرع تشبه الضربة الساحقة الخلفية بزاوية جيدة، ان اداء الضربة المسقطة القطرية الضربة يتم للأسفل بنفس الحركة التمهيدية المستخدمة في الضربة الساحقة الخلفية (انظر الشكل 6-2، صفحة 82، الضربة الساحقة الخلفية) ومع ذلك يجب عليك أن تضرب الريشة من اليمين إلى اليسار، وجه المضرب مائل قليلاً إلى الداخل حوالي 40 إلى 45 درجة، يتم التلامس في حوالي الساعة الحادية عشرة فوق كتفك المهيمن مع إمالة المضرب قليلاً للانزلاق عبر طرف الريشة مما يخلق تأثير التقطيع، ان الضربة المسقطة الخلفية القطرية المتقطعة يجب أن تكون خادعة ويصعب توقعها.

تمرين (1) ضربات فوق الرأس: الضربة الساحقة والرد بضربة الصد في الزوجي المختلط

الشريك يبدأ التداول والذي يبدأ بريشة واحدة فقط، هذا التدريب مستمر، الإرسال من الملعب الأيسر، اللاعب "B" وهو الرجل يرسل ارسالاً قصيراً الى اللاعب "A" وهي امرأة، اللاعب "A" يرفع الإرسال عبر الملعب وبعد ذلك تسقط الريشة قطرياً في المنطقة الخلفية، من منطقة رد الابعاد العالي، اللاعب B يؤدي ضربة ساحقة قطرية للاعب A. هي ستحاول صد واعتراض الضربة الساحقة برد مستقيم للأمام مباشرة إلى الجانب الايمن للاعب B. اللاعب B يؤدي ضربة صد مستقيمة بضربة مدفوعة ناعمة تعود إلى المنطقة الوسطى، اللاعب "A" بعد ذلك يؤدي ضربة ابعاد عالية إلى المنطقة الخلفية اليمنى للاعب "B"، اللاعب "B" يؤدي ضربة ساحقة قطرية اتجاه اللاعب "A" الذي تراجع بشكل مائل أمام الضربة الساحقة الأمامية لمنافسها. هي ستحاول الآن صد الضربة الساحقة مستقيماً إلى الجانب الايسر للاعب "B"، مرة أخرى يقوم اللاعب B بأداء ضربة مدفوعة ناعمة وودية في منتصف الملعب. رد اللاعب A بضربة ابعاد عالية الى الجانب الأيسر للاعب B، التسلسل يستمر طالما التداول مستمر، هذا هو التدريب المستمر حيث يجب أن يحاول الشريك (اللاعب) تنفيذ الضربات الساحقة القطرية متبوعة بصد (اللاعب) المستقيم الى الامام مما يبقي التداول مستمراً إلى أجل غير مسمى، الردود يجب أن تكون ثابتة وقريبة بدرجة كافية للشريك للسماح لمواصلة التداول. الردود الجيدة يجب ان تكون إما بشكل مستقيماً أو قطرياً بالقرب من المنطقة الوسطى، كل تداول يجب أن يستمر لأطول فترة ممكنة.

لزيادة الصعوبة

- ينفذ اللاعب "B" ضربات مدفوعة إلى كلتا الزاويتين أو مسقطة على الشبكة باستخدام المدفوعة المستقيمة أو ضربات مدفوعة قطرية، من خلال توسيع منطقة اللعب لتشمل زوايا مختلفة يكتسب اللاعبون القدرة على التحمل والتحكم في التداول الطويل في الاشواط الفعلية.

- يجوز للشريك اللاعب أن يزيد من وتيرة الضرب الساحق أو يقلل من الوقت المتاح لشريكه اللاعب للتعطية.

لتقليل الصعوبة

ينفذ اللاعب B ضربات مدفوعة أبطأ على الزاويتين أو ضربة مسقطة أبطأ على الشبكة باستخدام ضربات مدفوعة أعلى أو أكثر ليونة، من خلال تقليل مساحة اللعب لاستبعاد الزوايا المختلفة يكتسب اللاعب الوقت والتحكم في تعلم إطالة طول التداولات في الاشواط الفعلية، قد يقلل الشريك اللاعب من سرعة الضرب أو يزيد من الوقت المسموح لشريكه اللاعب للتعطية.

التحقق من النجاح

- تداول لمدة 60 ثانية على الأقل دون فقدان = 10 نقاط
- تداول لمدة 45 إلى 59 ثانية بدون فقدان = 5 نقاط
- تداول لمدة 30 إلى 44 ثانية بدون فقدان: 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

تمرين (2) ضربات فوق الرأس: تداول من 12 ضربة

تؤكد هذه التداولات الطويلة على إنتاج الضربات المتقدمة أي اختيارك للعودة من مواقع مختلفة في الملعب أثناء المنافسة، استخدم التداولات الـ 12 التالية لممارسة ضرباتك وجعل التداول أخيراً، يمكنك إجراء التدريبات بدءاً من إرسال فردي من الجانب الأيمن أو الأيسر من الملعب. حيث تضع بالضرورة مزيداً من التركيز على الضربات الأمامية أو الضربة الخلفية.

التداول 1

1. ارسال فردي عالي من الملعب الايمن
2. ابعاد مستقيم
3. الرد بإبعاد مستقيم
4. ضربة مسقطة قطرية
5. اعادة المسقطة
6. ابعاد مستقيم
7. ابعاد مستقيم
8. ابعاد مستقيم
9. ضربة مسقطة قطرية
10. اعادة المسقطة
11. ابعاد مستقيم
12. ابعاد مستقيم

التداول 2

- 1- ارسال فردي عالي من الملعب الايسر
- 2- ابعاد مستقيم
- 3- الرد بإبعاد مستقيم
- 4- ضربة مسقطة قطرية
- 5- اعادة المسقطة
- 6- ابعاد مستقيم
- 7- ابعاد مستقيم
- 8- ابعاد مستقيم
- 9- ضربة مسقطة قطرية
- 10- اعادة المسقطة
- 11- ابعاد مستقيم
- 12- ابعاد مستقيم

التداول 3

1. ارسال فردي عالي من الملعب الايمن
2. ابعاد مستقيم
3. الرد بإبعاد مستقيم
4. ضربة ساحقة قطرية
5. اعادة المسقطة
6. ابعاد مستقيم
7. ابعاد مستقيم
8. ابعاد مستقيم
9. ضربة ساحقة قطرية
10. اعادة المسقطة
11. ابعاد مستقيم
12. ابعاد مستقيم

التداول 4

- 1- ارسال فردي عالي من الملعب الايسر
- 2- ابعاد مستقيم
- 3- الرد بإبعاد مستقيم
- 4- ضربة ساحقة قطرية
- 5- اعادة المسقطة
- 6- ابعاد مستقيم
- 7- ابعاد مستقيم
- 8- ابعاد مستقيم
- 9- ضربة ساحقة قطرية
- 10- اعادة المسقطة
- 11- ابعاد مستقيم
- 12- ابعاد مستقيم

سجل نجاحك

- أكمل ثلاث أو أربع تداولات دون فقدان = 10 نقاط
- أكمل تداولين بدون خسارة = 5 نقاط
- أكمل تداولاً واحداً دون فقدان = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____

اللعب على الشبكة Net Play

اللعب على الشبكة يضيف بعداً جديداً إلى رياضة الريشة الطائرة، توفر الشبكة حاجزاً يفصل بينك وبين منافسك، كما أنه يوفر هدفاً للعب على الشبكة، نظراً لأن ردودك يجب أن تسمح الشبكة وأن تكون الشبكة بارتفاع خمسة أقدام فإن الضربات على الشبكة تمنح منافسك مزيداً من الوقت بالضرورة، يجب أن تؤدي الردود قبل أن تلمس الأرض لذا فإن الوقت جوهري، الضربات الأكثر تقدماً على الشبكة يجب أن تجعل منافسك يتحرك ويزيد من احتمالية ارتكاب خطأ.

كل من اللعب الفردي والزوجي يتطلب بعض اللعب على الشبكة، الضربة المسقطة على الشبكة يتم استخدامها في كثير من الأحيان في الفردي أكثر منها في الزوجي، ومع ذلك نظراً لأن لديك شريكاً في الزوجي يمكنك اللعب بقوة أكبر نحو الشبكة. الضربات المسقطة البطيئة التي تبدأ إما على الشبكة أو من الملعب الخلفي تمنح منافسيك الزوجي مزيداً من الوقت للرد وبالتالي يكونون أقل جاذبية في الزوجي مما لو كانوا في الفردي. اللعب الفردي هو أكثر من مجرد لعبة ركض ويتطلب المزيد من الصبر، ان الضربة المسقطة الأبطأ تتطلب من اللاعب الفردي الجري أكثر وتغطية المزيد من الملعب.

الضربة المسقطة المتقلبة Tumble Drop Shot

ان الضربة المسقطة المتقلبة (الشكل 8-11) يمكن ادائها إما بضربة أمامية أو خلفية، ان استخدام الفرشاة أسفل الريشة في حركة جانبية تؤدي إلى جعل الريشة تدور أو تتقلب أثناء

مرورها فوق الشبكة مما يجعل ضربها أكثر صعوبة. هذه حركة الهبوط تجبر اللاعب على جعل الرد للسماح بتصويب الريشة بالسقوط الحر، هنالك حاجة إلى الوقت للسماح للريشة بأن تصحح نفسها وتعود إلى المسار الرأسي، ان المنافس يجب أن يسمح للريشة بالسقوط بالقرب من الأرض من أجل الاتصال بطرف الريشة بمضربه من أجل الرد المحتمل، ان الضربة المسقطة المتقلبة تبدو إلى حد كبير مثل الضربات المسقطة المغطاة في الخطوة 5 باستثناء الريشة المتقلبة أثناء عبورها للشبكة.

الشكل (8-11) الضربة المسقطة المتقلبة



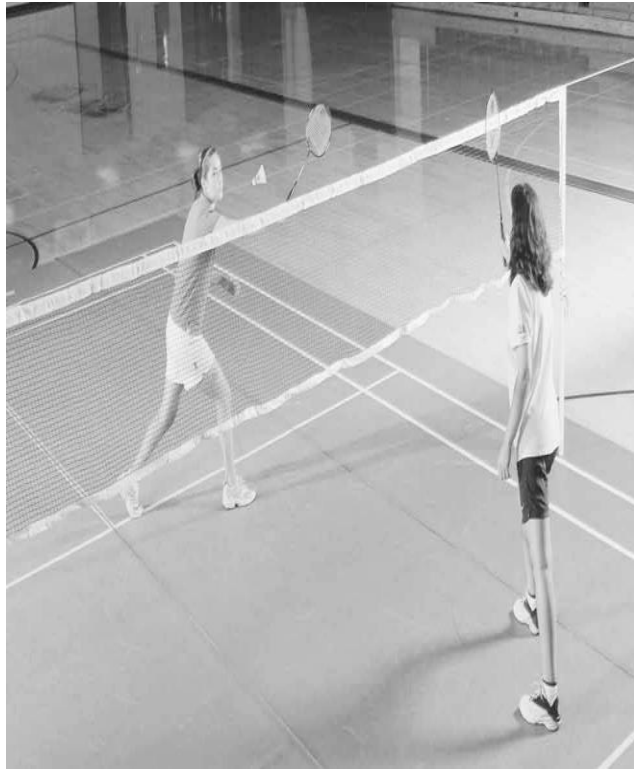
الاتصال

1. قم بالدوران حول المحور ومدك بقدمك المهيمنة ويدك في اتجاه الريشة.
2. ضع مضربك تحت الريشة المسقطة.
3. ضع معصمك في وضع الاسترخاء.
4. اتصل بالريشة على أعلى مستوى ممكن وقم بتفريشها بشكل جانبي بحركة خفية لجعلها تتقلب أو تدور.
5. ضع وزنك للأمام على قدمك المهيمنة.

الضربة المسقطة تحت الذراع القطرية

من الشائع أن ترفع أو تصطدم بالضربات على الشبكة في أقرب وقت ممكن من أعلى الشبكة، ومع ذلك غالباً ما يتم الوصول إلى الريشة عند نقطة أقل بكثير وهذا يوفر فرصة لرد بضربة مسقطة تحت الذراع قطرية (الشكل 8-12)، يمكن اداء الضربة المسقطة تحت الذراع القطرية إما بضربة أمامية أو خلفية. هذه نقطة الاتصال المنخفضة تتطلب ان تكون زاوية وجه المضرب بزاوية 45 درجة تقريباً لإرسال الريشة في مسار جانبي، يجب أن تتحرك الريشة بعد ذلك قطعياً عبر جانبك من الشبكة وتبلغ ذروتها في أعلى الشبكة ثم تسقط على جانب منافسك داخل الملعب، يتطلب هذا النوع من الإرجاع أن يتحرك منافسك بسرعة من أجل الحصول على الرد لكن الريشة أيضاً تظل في الهواء لفترة أطول حتى يكون لدى منافسك المزيد من الوقت للوصول إلى هناك.

الشكل (8-12) الضربة المسقطة تحت الذراع القطرية



الاتصال

1. قم بالوصول والتمحور بقدمك المهيمنة ويدك في اتجاه الريشة.
2. ضع مضربك أسفل الريشة المسقطة.
3. ضع معصمك في وضع مسترخي.
4. الاتصال بالريشة على أعلى مستوى ممكن وقم بزاوية الريشة في اتجاه جانبي بحركة سفلية لتوجيه الريشة قطعياً.
5. يجب أن يكون وزنك للأمام على قدمك المهيمنة

تمرين الضربة المسقطة (1): الزاوية الامامية

يقف المدرب أو الموزع في أقصى اليمين أو أقصى اليسار وخط الارسال القصير على الجانب الآخر من الشبكة، هو أو هي يرفع الريشة إلى الزاوية الأمامية، يقوم اللاعب بأداء ضربة مسقطة على الزاوية التي يقف فيها المدرب فقط. يجب على اللاعب تنفيذ 10 ضربات أمامية و 10 ضربات خلفية.

لزيادة الصعوبة

يجب على اللاعب تنفيذ ضربة مسقطة إلى كل من الزاويتين أو الشبكة وذلك باستخدام الضربات المستقيمة والضربات القطرية، من خلال توسيع منطقة اللعب لتشمل زوايا مختلفة يكتسب اللاعب القدرة على التحمل والتحكم في التداولات الطويلة في الاشواط الفعلية.

التحقق من نجاحك

- قم بتنفيذ حركة ضربة مسقطة تحت الذراع.
- ضع مضربك تحت الضربة المسقطة القادمة ثم ارفعه من على كتفك.
- قم بالوصول بيدك وقدمك المسيطرة.
- قم بإنهاء راحة اليد للأعلى على الضربة الأمامية وراحة اليد للأسفل على الضربة الخلفية.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ضربات مسقطة أمامية متتالية = 5 نقاط
- أكمل 10 ضربات مسقطة خلفية متتالية = 5 نقاط
- نتیجتك هي _____

تمرين الضربة المسقطة (2): الزاوية البديلة

يقف المدرب أو الموزع في أقصى اليمين أو أقصى اليسار وخط الارسال القصير على الجانب الآخر من الشبكة، يرفع الريشة إلى الزاوية الأمامية أو الزاوية الخلفية بالتناوب من

واحد إلى الآخر، ينفذ اللاعب ضربة مسقطة إلى ركن الشبكة حيث يقف المدرب مستخدماً ضربات مستقيمة وضربات قطرية.

التحقق من النجاح

- قم بتنفيذ حركة ضربة مسقطة تحت الذراع.
- ضع مضربك تحت الضربة المسقطة القادمة وارفعها من على كتفك.
- قم بالوصول بيدك وقدمك المسيطرة.
- قم بإنهاء راحة اليد للأعلى على الضربة الأمامية وراحة اليد للأسفل على الضربة الخلفية.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ضربات مسقطة أمامية متتالية = 5 نقاط
- أكمل 10 ضربات مسقطة خلفية متتالية = 5 نقاط

نتيجتك هي _____

تمرين الضربة المسقطة (3): ثلاث زوايا

يقف المدرب أو الموزع في أقصى اليمين أو أقصى اليسار وخط الإرسال القصير على الجانب الآخر من الشبكة، يمكن للمدرب أو الموزع توجيه الريشة إلى أي من الزوايا الثلاث، اللاعب يؤدي ضربة مسقطة على زاوية الشبكة حيث يقف المدرب.

التحقق من النجاح

- قم بتنفيذ حركة ضربة مسقطة تحت الذراع.
- ضع مضربك تحت الضربة المسقطة القادمة وارفعها من على كتفك.
- قم بالوصول بيدك وقدمك المسيطرة.
- قم بإنهاء راحة اليد للأعلى على الضربة الأمامية وراحة اليد للأسفل على الضربة الخلفية.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ضربات مسقطة أمامية متتالية = 5 نقاط
- أكمل 10 ضربات مسقطة خلفية متتالية = 5 نقاط
- نتیجتك هي _____

الارسال ورد الارسال

ان الارسال ورد الارسال هو من اهم الضربات في اللعب الفردي في الريشة الطائرة كون انه كل نقطة تبدأ بالإرسال ورد الارسال، ان نظام تسجيل نقاط التداول الجديد يضمن الحصول على نقطة في كل تداول يتم لعبه.

تتطلب عمليات الإرسال ورد الارسال المتقدمة والمقدمة في هذه الخطوة مزيداً من المهارة والتحكم في المضرب، كما أنها أكثر هجومية ومصممة لممارسة ضغط إضافي على المنافس، ستعطي عمليات الإرسال ورد الارسال المتقدمة هذه لمنافسك مظهراً مختلفاً وتتميز بعنصر المفاجأة، يجب أن تكون عمليات الإرسال ورد الارسال متسقة للغاية ودقيقة مع احتمال ضئيل للخطأ. تتضمن بعض عمليات الإرسال ورد الارسال الخداع في إيصالها أيضاً للحفاظ على توازن المنافس، يمنع هذا الخداع المنافس من الهجوم على الإرسال أو رده ويساعد على تقليل احتمالية ارتكابك للأخطاء، بدلاً من ذلك يجب أن تزيد من احتمالية ارتكاب منافسك للأخطاء أو الأخطاء أثناء إرساله أو رده للإرسال.

الارسال المصقول العكسي

يشتمل الارسال المصقول العكسي على بعض خصائص الإرسال القديم الذي أصبح غير قانوني الآن من 1970 حيث تم اتصال او تلامس الريشة بالإرسال، الآن في الارسال القانوني يجب عليك الاتصال بطرف الريشة أولاً لكن الخيار هو إمساك الريشة بيدك غير المفضلة وإمساكها بإصبعين أو ثلاثة أصابع داخل الريش وإبهامك بالخارج والطرف متجه للخلف نحو جسمك (الشكل 8-13 A)، على الرغم من أن الإرسال المصقول العكسي يتم توصيله عادةً

من موضع الارسال الخلفي إلا أنه يمكن إجراؤه أيضاً من خلال التوصيل الامامي، عندما يتقدم المضرب للاتصال بالريشة يكون المضرب مائلاً قليلاً (الشكل 8-13 B) مما يؤدي إلى وضع دعامة سفلية دقيقة على الريشة مما يؤدي إلى الدوران وإعطاء المستقبل مظهراً مختلفاً حيث تغادر الريشة مضرب الارسال وتحلق عبر الشبكة، تم تصميم هذا التأثير الشبيه بالقلب لتقليل قدرة المستقبل على لعب رد هجومي للإرسال.

المتابعة من خلال (الشكل 8-13 C) للأسفل وعبر طرف الريشة من اليسار إلى اليمين للاعب الأيمن، ينتهي المضرب للأسفل وإلى اليمين مع إنهاء المعصم واليد للأسفل نتيجة الحركة المائلة لوجه المضرب عند التلامس، يستمر رأس المضرب في شكل قوس ويتم رفعه بالمضرب أمام الجسم للاستعداد لأي عودة محتملة من قبل المنافس.

الشكل (8-13) الارسال المصقول العكسي



التحضير

1. امسك الريشة بيدك غير المهيمنة.
2. ضع إصبعين أو ثلاثة أصابع داخل الريش للريشة.
3. ضع إبهامك خارج الريش.
4. وجه طرف الريشة نحو جسمك.



التنفيذ

1. حرك مضربك للأمام ليلتقي برأس الريشة.
2. فرش الريشة مع حركة القطع باستخدام تأرجح نزولي مع ميل طفيف لوجه المضرب.
3. اضرب الريشة لجعلها تدور (spin).
4. اترك الريشة تتقلب أو تفلت قليلاً كما وانها تترك وجه المضرب.



المتابعة

1. رأس المضرب يتحرك للأسفل وعبر طرف الريشة من اليسار إلى اليمين للاعب اليمين.
2. ينتهي مضربك للأسفل وإلى اليمين.
3. إنهاء معصمك ويدك للأسفل نتيجة حركة القشط من وجه المضرب عند التلامس.
4. يستمر رأس المضرب في شكل قوس.
5. ينتهي مضربك أمام جسمك. استعد لرد منافسك

الخطأ: إذا قمت بالاتصال فوق الخصر أو برأس المضرب فوق يد المضرب مما يؤدي إلى إرسال غير قانوني.

التصحيح: تأكد من ملامسة الريشة أسفل الخصر وإبقاء رأس المضرب أسفل أي جزء من يد المضرب.

رد الدفع نصف ملعب

يتم لعب رد الدفع نصف الملعب (الشكل 8-14) عند الشبكة أو فوقها ويوجه الريشة إلى الاسفل إلى منطقة مفتوحة في نصف ملعب منافسك، يتم دفع الريشة وليس ضربها، هو رد فعال للغاية في لعب الزوجي يمكن استخدامه من حين لآخر في اللعب الفردي ولكنه ضروري للعب الزوجي، يتم وضع الريشة خلف الشبكة مما يضطر لالعب المنطقة الخلفية للوصول إلى الريشة تحت ارتفاع الشبكة ويقوم بضرب الريشة للأعلى.

يجب أن تتسبب عملية رد نصف الملعب أيضاً في بعض التردد فيما يتعلق بالشريك الذي يجب أن يقوم بالرد، كلما تم الاتصال بالريشة بشكل أسرع وأعلى يمكن تحقيق جميع الردود الصافية بشكل أكثر حدة وانحداراً.



التنفيذ

1. ادفع الريشة لا تضربها.
 2. وجه الريشة نحو الخط الجانبي بالقرب من المنطقة الوسطى.
 3. حافظ على الوضع الهجومي للأعلى وللخلف.
- الخطأ:** أنت تزيد من سرعة الرد أو تتأرجح بشدة مما يؤدي إلى خروج الرد خارج الحدود.

التصحيح: كن على دراية بحدود لعبتك (فردى أو زوجي)، تعلم كيف تضرب الريشة بقوة كافية لوضعها في المكان الذي تريده ولكن أيضاً ببراعة كافية لإبقائها في الحدود.

تمرين الارسال ورد الارسال (1) رد الدفع نصف ملعب

اللاعب A يبدأ بأداء إرسال قصير عبر الشبكة. شريك اللاعب A يقف في وضع الاستعداد خلف اللاعب A، المستقبل يؤدي ضربة مدفوعة في المنطقة الوسطى من ممر الزوجي بعيداً عن متناول الارسال مما يتطلب من شريك المرسل الحصول على الرد.

بعد أن يكمل المستقبل 10 ضربات مدفوعة أمامية و 10 ضربات مدفوعة خلفية قم بتدوير المواضع والأدوار، تأكد من إجراء التمرين من كلا جهتي الارسال، يجب أن يكمل كل مستقبل 10 ضربات مدفوعة أمامية و 10 ضربات مدفوعة خلفية.

التحقق من النجاح

- ادفع الريشة لا تضربها.
- قم بتوجيه الريشة نحو الخط الجانبي بالقرب من المنطقة الوسطى.
- حافظ على الوضع الهجومي للأعلى وللخلف.

سجل نجاحك

- اضرب ما لا يقل عن 10 أو أكثر من الضربات الأمامية بدون خسارة = 5 نقاط
- اضرب ما لا يقل عن 10 ضربات خلفية بدون خسارة = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الارسال ورد الارسال (2) التداول بالضربة المدفوعة

الشريك الذي يبدأ التداول بحاجة الى ريشة واحدة أو اثنتين فقط، اللاعب A سيقوم بأداء ضربة مدفوعة مستقيمة واللاعب B سيقوم بأداء ضربات مدفوعة خفيفة تعود إلى المنطقة الوسطى، اللاعب A يبدأ بضربة مدفوعة مستقيمة مسطحة وودية في المنطقة الوسطى الى

يمين اللاعب B. اللاعب B يعيد الضربة المدفوعة بضربة مدفوعة خفيفة في منتصف الملعب إلى الجانب الايسر للاعب "A". بعد ذلك اللاعب "A" يرد بضربة مدفوعة مستقيمة الى يمين اللاعب "B". اللاعب B يؤدي ضربة مدفوعة أمامية تعود إلى اللاعب A في المنطقة الوسطى، اللاعب "B" يجب أن يغطي بسرعة إلى منتصف الملعب. هذا تدريب مستمر حيث يجب على كلا الشريكين أن يميلوا إلى تنفيذ أكبر عدد ممكن من الضربات المدفوعة الناعمة أو ارجاع الضربات المدفوعة مما يحافظ على استمرار التداول إلى أجل غير مسمى، الردود يجب أن تكون ثابتة وقريبة بدرجة كافية للشريك للسماح بمواصلة التداول، الردود الجيدة يجب ان ترسل إما مستقيمة أو قطرية بالقرب من المنطقة الوسطى، كل تداول يجب أن يستمر لأطول فترة ممكنة، عندما ينتهي التداول قم بتغيير التسلسل للسماح للاعب B ليقوم بأداء ضربات مدفوعة خلفية واللاعب A يقوم بأداء ارجاع أو رد امامي مستقيم.

التحقق من النجاح

- الكوع يقود الذراع الممتدة متبوعاً بتدوير الساعد للداخل.
- تأرجح تحت السيطرة وادفع الريشة أو وجهها إلى المنطقة الوسطى.
- قم بالتبادل بين الضربة المسطحة القطرية والمستقيمة.

سجل نجاحك

- التداول على الاقل 20 رد دون فقدان = 10 نقاط
- التداول 15 الى 19 رد دون فقدان = 5 نقاط
- التداول 10 الى 14 رد دون فقدان = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____

الخداع

تعد القدرة على إخفاء ضرباتك مهارة بالغة الأهمية، جميع الضربات من فوق الرأس يجب أن تبدو كما هي حتى مع الاتصال بالريشة قد حصل، هذا الخداع مصمم لكسب التداول مباشرة أو

لفرض ارجاع ضعيف، الضربات الأساسية يجب تنفيذها بنفس الحركة التمهيدية، ان أهم جانب من جوانب الإخفاء ان الضربة في الجزء العلوي من الجسم أو تدوير الكتف، الخداع يتطلب وضع بداية مشابهة للقدمين ويجب أن يتضمن تدويراً قوياً للجزء العلوي من الجسم في جميع الضربات من فوق الرأس خاصة الضربات المسقطة فوق الرأس، مع نفس التحضير وحركة الضرب سيكون من الصعب على منافسك توقع ارجاعاتك من فوق الرأس.

ارجاعاتك تحت الذراع يمكن أن تكون أيضاً خادعة، يمكنك الاحتفاظ بإرجاع الضربة المسقطة من وضع تحت الذراع ثم بعد ذلك تغيير الارجاع، من خلال الوصول إلى الريشة مبكراً ووضع المضرب تحت الريشة القادمة وتثبيته هناك يمكنك بعد ذلك مشاهدة منافسك في رؤيتك المحيطة لمعرفة ما إذا كان ينتظر حتى تضرب أو إذا كان يتوقع ضربتك، إذا ظل منافسك ثابتاً وانتظر فقم ببساطة بإسقاط الريشة حول الشبكة اما إذا تحرك فقم بالتغيير من الضربة المسقطة الى ضربة مرفوعة.

الخطأ: في الاستخدام المفرط للخداع يمكن أن يؤدي إلى أخطاء مفرطة في تنفيذه، يمكن أن يكون الإفراط في الاستخدام أقل فعالية أيضاً.

التصحيح: الخداع هو الأكثر فعالية بسبب عنصر المفاجأة، يمكنك الذهاب إلى البئر كثيراً وتصبح متوقفاً، استخدم الخداع بشكل استراتيجي لكن لا تبالغ فيه.

تماسك الارجاع اثناء ضربات من فوق الرأس

أثناء انتقالك إلى الريشة القادمة ارفع ذراع المضرب وقم بتحريك معصمك، في الضربة الامامية ضع مضربك خلف الكتفين بين لحي الكتف.

يمكنك بدء الحركة العلوية العادية بالتمديد السريع للأعلى لذراع المضرب، من خلال تأخير دوران الساعد بشكل طفيف وما تلاه من حركة معصم لديك القدرة على تماسك الضربات العلوية، ذراع المضرب تتحرك للأمام لكن المضرب يُترك للخلف ويكون جاهز.

هذه حركة التماسك تسبب في لحظة وجيزة من التردد للمنافس قد يكون غير قادر على التعرف على الضربة التي يتم اداؤها، إذا تحرك المنافس في أي اتجاه أو تم الإمساك به وهو يميل بطريقة أو بأخرى فيمكن تغيير الضربة أو توجيهها إلى جزء آخر من الملعب، في كثير من الأحيان يتعين على المنافس أن يتخذ خطوات إضافية ويكون لديه إحساس "بالتشنج" حول الملعب.

تماسك الارجاع للضربة المسقطة

يمكنك إنشاء شكل آخر من أشكال الخداع عن طريق الوصول إلى الريشة مبكراً ووضع المضرب أسفل مسار الريشة القادمة وتثبيتته هناك ثم راقب منافسك في رؤيتك المحيطة لترى ما إذا كان سينتظر حتى تضرب أو توقع ضربتك. إذا ظل هو ثابتاً وينتظر ما عليك سوى إسقاط الريشة حول الشبكة أما إذا تحرك منافسك فبعد ذلك غير من الضربة المسقطة وضرب الريشة إلى المنطقة الخلفية ببساطة بإسقاط المضرب بسرعة ودفع الريشة إلى المنطقة الخلفية، بشكل عام هذا يمنع منافسك من الحصول على أي ميزة من خلال محاولة توقع الارجاع الذي سوف تؤديه.

تماسك الارجاع للإرسال القصير

يمكن إنشاء شكل آخر من أشكال الخداع عن طريق الوصول إلى الريشة في وقت مبكر من ارجاع الارسال ووضع المضرب تحت الريشة القادمة وتثبيتته هناك راقب منافسك في رؤيتك المحيطة لترى ما إذا كان سينتظر حتى تضرب أو توقع ضربتك، حرك مضربك للأمام كما لو كنت تؤدي ضربة مسقطة عادية أو ضربة مدفوعة لإرجاع الإرسال، قم بتلويح وجه المضرب في الريشة وفقدتها عن قصد ثم أسقط المضرب بسرعة وقم بضرب الريشة قطرياً.

التوجيه الخاطئ الضربة

مصطلح التوجيه الخاطئ إلى حد ما لا يحتاج إلى تفسير، هذه هي القدرة على النظر أو إعطاء حركة جسدية تجعل المنافس يعتقد أنك تضرب الريشة بطريقة ما عندما تضربها في

مكان آخر بدلاً من ذلك، يمكنك القيام بهذا العمل الخادع بعينيك ذراعك المهيمنة (ذراع المضرب) أو حركاتك التي تلوح بمضربك قبل أن تضرب الريشة تسمح لك بالخداع في طريقة ما وتضرب بطريقة أخرى، هذا هو السبب في أنه لا يُسمح بذلك خلال الإرسال الذي يمنح المرسل ميزة غير عادلة.

التوجيه الخاطئ يتم تحقيقه بشكل أساسي عن طريق دوران الجزء العلوي من الجسم لجميع الضربات من فوق الرأس، ان التوجيه الخاطئ عند إرجاع الإرسال أو الضربة المسقطة على الشبكة غالباً ما يتم تحقيقه عن طريق تغييرات طفيفة في زاوية وجه المضرب، ان غمس أو انزلاق وجه المضرب للداخل ثم بعد ذلك للخارج من أسفل الريشة القادمة قد يسبب أن يتخذ المنافس خطوات غير ضرورية أو يقع في الخداع.

ارجاع الضربات الصعبة للغاية في الزوجي توفر العديد من الفرص لتوجيه ضربتك بشكل خاطئ، التغييرات الطفيفة في زاوية وجه المضرب تسمح بما يبدو أنه تصديقات اعجازية، لاعبو الزوجي النخبة غالباً ما تعلموا هذه المهارات جيداً بحيث لا يضطرون إلى التفكير فيها. هذا يسمى تكيف رد الفعل الانعكاسي، في كثير من الأحيان في الرياضة نستخدم النص رد الفعل وغالباً ما يقوموا الرياضيون برد الفعل بشكل جيد مع جميع أشكال التحفيز، لكن في معظم الأوقات الرياضيون النخبة كانوا في هذا الموقف من قبل ومارسوا ارجاعات محتملة في هذا الموقف آلاف المرات، هم غريزياً يؤدون ضربات صحيحة أو الضربة على ما يبدو أفضل ارجاع. هذه مهارة مكتسبة.

يمكن أن يكون الاستخدام المفرط للخداع أقل فاعلية. ان الخداع هو الأكثر فعالية بسبب عنصر المفاجأة، لاعبو النخبة غالباً ما يعتادون على اللعب ضد الخداع أو اللاعبين بأسلوب معين من اللعب ويمكنهم تطوير استجاباتهم المعتادة، اللعب الغريزي يمكن أن يكون إيجابياً وسلبياً، إذا أصبحت متوقفاً للغاية فسوف يتعرف لاعب النخبة على هذا النمط ويستفيد منه. ومع ذلك يمكن لمعظم اللاعبين من الطراز العالمي اداء مجموعة من الضربات من أي منطقة واحدة، هؤلاء عادة لا يمكن التنبؤ بهم للغاية مما لا يسمحوا لمنافسيهم بتوقع الارجاع المحتمل.

الدفع باتجاه الجسم

عادةً ما يتم وضع ارجاع الإرسال في نصف الملعب على أي من جانبي المرسل، ان الدفع إلى داخل الجسم لإرجاع الإرسال (الشكل 8-15) هو تغيير من وضع الملعب الجانبي النموذجي الذي يتم استخدامه في الزوجي، في اللعب الزوجي يرسل المرسل عادةً ضربات قصيرة ويلعب بقوة نحو الشبكة، إذا قمت بدفع الارجاع مباشرة إلى المرسل فلن يكون لدى المرسل وقت كافٍ للرد. في كثير من الأحيان يمكنك "تقييده"، يمكن تنفيذ الدفع في اتجاه الجسم من الجانب الايمن والجانب الايسر ولكن يجب الاتصال بالريشة بأسرع ما يمكن بمجرد وصولها عبر الشبكة، كما أن الدفع باتجاه الجسم يحد أيضاً من زاوية ارجاع منافسك المحتمل، يجب أن تكون جاهزاً للإرجاع لأنه من المحتمل أن تعبر بالقرب من منتصف الشبكة، هذا الارجاع لا يتم استخدامه تقريباً في اللعب الفردي.

الشكل (8-15) الدفع باتجاه الجسم



الاتصال

1. اجعل الاتصال بمجرد عبور الريشة للشبكة.
2. الارجاع مباشرة نحو كتف منافسك غير المهيمن.

الخطأ: أنت تزيد من سرعة الإرجاع أو تتأرجح بشدة مما يؤدي إلى خروج الإرجاع خارج الحدود.

التصحيح: كن على دراية بحدود لعبتك، اضرب الريشة بقوة كافية لوضعها في المكان الذي تريده ولكن أيضاً ببراعة كافية لإبقائها في الحدود، الدفع إلى الجسد عند رد الإرسال من المفترض أن يكون ارجاع خاضع للتحكم والدقة وليس ضربة ساحقة، الخطأ هنا يعطي منافسك نقطة.

تمرين المخادعة (1) تماسك ارجاع الإرسال القصير

يرسل المرسل إرسالاً قصيراً ودياً عبر الشبكة. تحرك إلى الريشة وضع مضربك تحت الريشة وهي تعبر الشبكة، بعد الإرسال يجب أن ينتقل المرسل إلى منطقة مختلفة من الملعب. باستخدام رؤيتك المحيطية راقب حركة المرسل وتمهل عند ارجاعك حتى يتوقف المرسل عن الحركة، قم بأداء الارجاع بعيداً عن المرسل أكمل 10 ارجاعات متماسكة.

التحقق من النجاح

- اذهب إلى الريشة مبكراً.
- ضع مضربك تحت الريشة في طريقها.
- شاهد المرسل باستخدام رؤيتك المحيطية.
- ارسل الإرجاع بعيداً عن المرسل.

سجل نجاحك

- ارجاع ناجح 10 أو أكثر ارسالات بعيداً عن المرسل = 10 نقاط.
- ارجاع ناجح 6 الى 9 أو أكثر ارسالات بعيداً عن المرسل = 5 نقاط.
- ارجاع ناجح 1 الى 5 أو أكثر ارسالات بعيداً عن المرسل = 1 نقطة.
- نتيجتك هي _____

تمرين المخادعة (2) ارجاع الإرسال القصير والدفع باتجاه الجسم

المرسل يرسل إرسالاً قصيراً عبر الشبكة بينما يقف شريكه في وضع الاستعداد. المستقبل يؤدي ارجاع مدفوع باتجاه الجسم مرسلًا الريشة للخلف إلى المرسل قبل أن يتاح للمرسل الوقت للتعطية ويصل الى الوضع، بعد أن يكمل المستقبل 10 مدفوعات امامية و10 مدفوعات خلفية قم بتدوير الالوضاع والأدوار، تأكد من إجراء التمرين من كلا جهتي الارسال، يجب أن يكمل كل مستقبل مدفوعات امامية و10 مدفوعات خلفية.

التحقق من النجاح

- قم بالاتصال بالريشة بمجرد عبورها للشبكة.
- أرسل الإرجاع مباشرة إلى المرسل.

سجل نجاحك

- أكمل 10 مدفوعات امامية الى الجسم = 5 نقاط
- أكمل 10 مدفوعات خلفية الى الجسم = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____

الضربات الخادعة

يمكنك تعلم وممارسة العديد من الضربات الخادعة الممتعة التي يمكن ادائها عند مواجهة الشبكة أو ظهرك للشبكة، الضربات الخادعة مثل ارجاع الضربة الساحقة حول الظهر وما بين الساقين والضربات المصممة للسماح للريشة بان تسقط دون وضع الضرب الطبيعي التي يمكن أن تفاجئ المنافس المطمئن.

ارجاع الضرب الساحقة حول الظهر

يتم تنفيذ هذه الضربة الخادعة عندما تكون في مواجهة الشبكة، هذا الارجاع يتطلب أن يتم توجيه ضربة المنافس الساحقة للأسفل باتجاه جانبك الايسر، مع الضربة تحت الذراع يتم

الاتصال بالريشة أثناء مرورها بجسمك (الشكل 8-16) على الجانب غير المهيمن ويتم اعتراض الريشة أو إرجاعها حول الشبكة.



الشكل (8-16) ارجاع الضرب الساحقة حول الظهر

ارجاع الضربة الساحقة بين الساقين

يتم تنفيذ هذا الإرجاع أثناء مواجهة الشبكة، هذا الإرجاع يتطلب أن يتم توجيه الضربة الساحقة للمنافس للأسفل ونحوك مباشرة، مع الضربة تحت الذراع يتم الاتصال بالريشة أثناء مرورها بين ساقيك (الشكل 8-17) ويتم اعتراض الريشة مرة أخرى حول الشبكة.



الشكل (8-17) ارجاع الضربة الساحقة بين الساقين

ارجاع ضربة الابعاد بين الساقين

هذا الارجاع يتم ادائه عندما يكون ظهرك للشبكة، يجب أن تمر هذه الضربة أمامك. يجب أن تترك الريشة تنخفض إلى مستوى الركبة أو أقل، بضربة تحت الذراع اتصل بالريشة وجسمك بين الريشة والشبكة (الشكل 8-18). يتم توجيه الارجاع بين ساقيك وظهرك للشبكة قد يتم الارجاع بضربة مسقطة أو ضربة ابعاد.



الشكل (8-18) ارجاع ضربة الابعاد بين الساقين

الخطأ: إذا قمت بالاتصال فوق الخصر أو برأس المضرب فوق يد المضرب مما يؤدي إلى تدخل جسمك في الارجاع.

التصحيح: تأكد من ملامسة الريشة الموجودة أسفل الخصر والاتصال بالريشة بين الركبتين.

ارجاع الضربة المرفوعة تحت الذراع تحت الخصر

هذه الضربة يجب أن تمر امامك، يجب أن تترك الريشة تنخفض إلى مستوى الخصر أو أقل، بضربة تحت الذراع أمامية على جانبك الايسر اتصل بالريشة وجسمك بين الريشة والشبكة

(الشكل 8-19)، أكمل الارجاع بالدوران العكسي للذراع المهيمنة بضربة أمامية أسفل الخصر وظهرك إلى الشبكة، قد يتم الارجاع بضربة مسقطة أو ضربة ابعاد.



الشكل (8-19) ارجاع الضربة المرفوعة تحت الذراع تحت الخصر

تمرين الضربة المخادعة (1) ارجاع الضرب الساحقة حول الظهر

اداء 10 ارجاعات للضربة الساحقة من حول الظهر، اطلب من شريكك أن يقوم بأداء ضربة ساحقة بطريقة ودية، يجب أن يتم توجيه الضربة الساحقة للأسفل نحو جانبك الايسر، قم بإرجاع الضربة الساحقة مع من حول الظهر، أداء الارجاعات من كلا جهتي الارسال.

التحقق من النجاح

- اجعل الاتصال مع الريشة أثناء مرورها بجسمك على الجانب غير المهيمن.
- اعترض أو ادفع الريشة إلى الخلف فوق الشبكة.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ارجاعات للضربة الساحقة من حول الظهر = 5 نقاط

نتيجتك هي ____

تمرين الضربة المخادعة (2) ارجاع الضرب الساحقة من بين الساقين

اداء 10 ارجاعات امامية بين الساقين أثناء مواجهتك للشبكة و10 ارجاعات امامية بين الساقين مع جعل ظهرك للشبكة، اطلب من شريكك أن يقوم بأداء ضربة ساحقة للأسفل ويستهدفك مباشرة، قم بتوجيه الارجاع بين ساقيك للخلف حول الشبكة، أداء الارجاعات من كلا جهتي الارسال.

التحقق من النجاح

- اجعل الاتصال مع الريشة بين ساقيك.
- تحلى بالصبر كما انك تسمح للريشة للهبوط بمستوى الركبة أو ادنى.
- اعترض أو ادفع الريشة إلى الخلف فوق الشبكة.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ارجاعات امامية بين الساقين بينما انت تواجه الشبكة = 5 نقاط
- أكمل 10 ارجاعات امامية بين الساقين بينما ظهرك مواجهاً للشبكة = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الضربة المخادعة (3) ارجاع الضربة المرفوعة تحت الذراع تحت الخصر

اطلب من شريكك أن يقوم بأداء ضربة ابعاد الى جانبك الايسر، اترك الضربة ان تتجاوزك وتهبط إلى مستوى الخصر أو أقل، اجعل الاتصال بالريشة وظهرك مواجهاً للشبكة قم بأداء ضربة من تحت الذراع أمامية لإرسال الريشة مرة أخرى فوق الشبكة، قم بتنفيذ 10 ارجاعات لضربة الابعاد الامامية تحت الذراع. تأكد من تنفيذ التمرين من كلا جهتي الارسال.

التحقق من النجاح

- تحلى بالصبر كما انك تسمح للريشة للهبوط بمستوى الركبة أو ادنى.
- قم بإرجاع الريشة وظهرك مواجهاً للشبكة.

- قم بأداء ضربة امامية من تحت الذراع باستخدام الدوران العكس للذراع المهيمنة.

سجل نجاحك

- أكمل 10 ارجاعات امامية تحت الذراع = 10 نقاط
- أكمل 5 الى 9 ارجاعات امامية تحت الذراع = 5 نقاط
- أكمل 1 الى 4 ارجاعات امامية تحت الذراع = 1 نقطة
- نتيجتك هي _____

ملخص نجاح التكنيكات المتقدمة

هذه الخطوة تتضمن المهارات والتكنيكات والتدريبات المصممة للرياضي الذي يرغب في اللعب على مستوى النخبة، المستوى الاعلى من قدرة الرياضي والتدريب مطلوبة، لاعبو المستوى المبتدئ والمتوسط يحتاجون إلى إتقان المهارات الأساسية والأساسيات قبل متابعة هذه المهارات والتكنيكات الاكثر تقدماً على الرغم من أنهم قد يستمتعون بتجربتها على أي حال من أجل المتعة والممارسة، اللاعبون التنافسيون سيحتاجون إلى هذه التكنيكات ولكن قد لا يُطلب من اللاعبين الترفيهيين استخدامها على نطاق واسع.

تدريبات ضربات من فوق الرأس

53. الضربة الساحقة وضربة الصد في الزوجي المختلط _____ 10

54. تداول الضربات 12 _____ 10

تدريبات ضربات من فوق الرأس

1. الزاوية الامامية _____ 10

2. الزوايا بالتبادل _____ 10

3. ثلاثة زوايا _____ 10

تدريبات ارجاع الارسال والمرسل

1. ارجاع المدفوعة نصف ملعب _____ 10
2. تداول الضربة المدفوعة _____ 10

تدريبات المخادعة

1. تماسك ارجاع الارسال القصير _____ 10
2. ارجاع الارسال القصير والمدفوعة اتجاه الجسم _____ 10

تدريبات الضربات المخادعة

1. ارجاع الضربة الساحقة حول الظهر _____ 10
2. الارجاع من بين الساقين _____ 10
3. ارجاع ضربة الابعاد الامامية تحت الذراع _____ 10

الاجمالي _____ 115

يمكن للاعبين المبتدئين والمتوسطين الذين اختاروا تجربة هذه الخطوة للمتعة فقط الانتقال إلى الخطوة التالية دون تسجيل نتائجهم، يجب على اللاعبين المتقدمين تسجيل 90 نقطة على الأقل من أصل 115 نقطة ممكنة قبل الانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 90 نقطة فقم بإعادة التدريبات التي تسبب لك مشكلة، استشر مدرباً أو لاعباً متمرساً لتحسين تكتيكاتك المتقدمة.

تقدم الخطوة التالية في استراتيجيات التسجيل مفاهيم تتعلق بنظام تسجيل نقاط التداول الجديد، سيتم مناقشة التكتيكات لكل من اللعب الفردي والزوجي، ستم تغطية الاستراتيجية المتعلقة بشكل خاص بنظام تسجيل نقاط التداول بالتفصيل، نظراً لأن التسجيل الجديد أسرع بكثير ويتم تسجيل نقطة في كل تداول يتم تضخيم كل خطأ وتكون هنالك فرص أقل للتغلب على البداية السيئة، يتم التركيز بشكل أكبر على اللعب المحافظ وتقليل عدد الأخطاء غير القسرية.

الخطوة التاسعة

الخطط والاستراتيجيات Tactics and Strategies

أحد أهم جوانب لعب الريشة الطائرة هو القدرة على اتخاذ القرارات أثناء التداول، ان قدرتك على تنفيذ العديد من الضربات بشكل منظم ومتسق يُشار أحياناً إليها صنع الضربات، يمكنك تحسين إنتاج الضربات من خلال ممارسة مواقف معينة أو تسلسل معين من الإجراءات.

وسيلة أخرى لتحسين لعب الريشة الطائرة هي مراقبة اللاعبين الناجحين وانتقاد لعبهم، لاحظ نقاط الضعف الشائعة لدى معظم اللاعبين أو الميول التي قد تكون لديهم من مناطق معينة في ملعبهم، يمكنك تحديد بعض نقاط الضعف عن طريق استكشاف امكانية المنافس قبل اللعب ضده أو أثناء الإحماء قبل المباراة، استعد من أي ضعف واضح في لعب منافسك.

لكي تتجح في اللعب الفردي المبتدئون يجب أن يتعلموا الحفاظ على التداول، معظم المبتدئين لم يتعلموا إرجاعات التدوير (slice) أو القطع لتقلب الريشة على الشبكة أو استخدام الكثير من الخداع، لذلك فإن استراتيجية المبتدئين أساسية للغاية: حاول الصمود أكثر من منافسك، استمر في لعب الريشة وانتظر حتى يرتكب منافسك خطأ. هنالك طريقة جيدة للمساعدة في تحسين الثبات وهي تحقيق ارجاعات عالية وعميقة ومنح نفسك الكثير من هامش الخطأ على الشبكة، فيما يلي بعض العناصر المهمة الأخرى للاستراتيجية التي يجب تطويرها بعد الحصول على درجة معينة من التحكم في المضرب:

- ضرب معظم الريش بعمق في ملعب منافسك.
- اداء معظم الارجاجات للجانب الأضعف لمنافسك والتي تكون عادةً الجهة الخلفية.
- تحريك منافسك في أرجاء الملعب بضرب الريشة من جانب إلى آخر وإلى الأعلى والخلف.
- التركيز على الموضع والعمق بدلاً من ذلك من السرعة على الارجاع والتي يجب أن تؤدي إلى أخطاء أقل.
- تغيير الوتيرة اثناء اللعب.
- لا تغير استراتيجية الفوز أبداً وغير الاستراتيجية الخاسرة دائماً.

- اجعل كل ضرباتك العلوية تبدو متشابهة لأن الخداع جزء أساسي من أن تصبح لاعباً أفضل.

التكتيك هو جهود متعمدة من قبلك أو من قبل منافسك إما للفوز بالنقاط أو لاستعادة الإرسال، لكي تكون استراتيجيتك فعالة يجب أن تستغل نقاط قوتك وبعيداً عن نقاط قوة منافسك إن أمكن، إذا كان منافسوك يفنقرون إلى السرعة أو القدرة على التحمل فحاول جعلهم يركضون لإرهاقهم، نظراً لأن معظم اللاعبين لا يمتلكون ضربة خلفية قوية مثل الضربات الأمامية فقم بأداء معظم ضرباتك على الجهة اليسرى لمنافسك، إذا لم تكن لائقاً بدنياً جداً فحاول الهجوم بسرعة واجعل تداولاتك أقصر ما يمكن عن طريق الضربة الساحقة، قد ترغب في أن تكون هجومياً في إرسالك وأن تكون أكثر أماناً وتحفظاً في إرسال منافسك.

ومع ذلك فإن أي خطأ سينتج عنه نقطة لمنافسك، أيضاً تعلم حدود الفردي أو الزوجي جيداً حتى لا تلعب أياً من ارجاعات منافسك التي كان من الممكن أن تكون خارجة.

الاستراتيجية تحت نظام تسجيل نقاط التداول

في عام 2006 اعتمد BWF نظام تسجيل نقاط التداول لجميع الأحداث الخاضعة للعقوبات، مجلس إدارة USAB صوت على اعتماد هذه السياسة لجميع بطولات التصنيف الوطنية في USAB. (البطولات غير المصنفة التي ترغب في أن يعاقب عليها USAB ليست مطلوبة لاستخدام نقاط التداول في هذا الوقت) في تسجيل نقاط التداول يتم لعب جميع الاشواط إلى 21 نقطة مع استبدال الطريقة القديمة للعب الاشواط بـ 15 نقطة و11 نقطة والقضاء على المفهوم الفريد للوضع، كان الأساس المنطقي لهذا التغيير هو جعل الرياضة أكثر قابلية للتسويق للمشاهدين والتلفزيون بالإضافة إلى تحسين قبولها وفهمها من قبل عامة السكان، يبدو أن الملاحظات الأولية تشير إلى إمكانية تقليل أوقات المباراة بنسبة تصل إلى 25 بالمائة. يتطلب نظام تسجيل التداول من اللاعبين أن يكونوا أكثر يقظة وأن يسجلوا بسرعة في هذه الألعاب المختصرة، يتعين على الرياضيين التكيف مع الاستراتيجية الجديدة للفوز بالمباريات، سيستفيد المتفرجون أيضاً من هذا الشكل المثير والمليء بالضغط.

الاستراتيجية الفردية في ظل تسجيل نقاط التداول

أنت تفوز برمي العملة فما الذي يجب عليك فعله: إرسال أو استقبال أو اختيار جانب؟ إذا كان أحد الجانبين أفضل من الآخر قم بنفس الاختيار كما هو الحال مع نظام التسجيل القديم: اختر الجانب السيئ، ان ظروف الملعب والقدرة على الرؤية بسبب الخلفية الفاتحة أو الانعكاسات أو الإضاءة أو وجود النوافذ تحدد أي جانب من الملعب أفضل، إذا فزت بالشوط الأول فلديك ميزة اللعب ومن المحتمل أن تفوز بالمباراة أثناء لعب الشوط الثاني على الجانب الجيد، إذا خسرت الشوط الأول فستلعب الشوط الثاني في الجانب الجيد مما يزيد من فرصك في الفوز بالشوط الثاني من المباراة، تثقك بنفسك وتنفيذ اللعب يجب أن تكون أفضل في الجانب الجيد، كما أن التغيير في الاستراتيجية المكتسبة من خسارة الشوط الأول قد يعزز فرصة الفوز بالشوط الثاني وحتى المباراة، في الشوط الثالث والأخير قد تسمح لك استراتيجيتك الرابحة الجديدة باللعب بنجاح حتى عندما تكون في الجانب السيئ، عندما تقوم بتبديل الجوانب عند علامة 11 نقطة من الشوط الثالث ستنتقل إلى الجانب الجيد من الشبكة، هذا الجانب الجيد يمكن أن يوفر ثقة أكبر وقد يسمح لك بإغلاق الشوط النهائي والفوز بالمباراة.

ولكن ماذا لو ربح منافسك القرعة وحدد الجانب السيئ أولاً؟ ماذا يجب أن تفعل ترسل أم تستقبل؟ يجب أن تختار استقبال الإرسال. يكون الفوز في التداول أسهل بكثير عندما يستقبل اللاعب بدلاً من الإرسال، أولاً يجب على المرسل أن يضرب الإرسال في المساحة المناسبة وموصلاً الإرسال إلى الملعب المناسب أو يفقد المرسل النقطة تماماً، ثانياً الإرسال في الريشة الطائرة عموماً يضع المرسل في موقف دفاعي نظراً لأن المرسل يضرب الريشة للأعلى وفوق الشبكة فإن المستقبل لديه الفرصة الأولى للقيام بضربة هجومية وبالتالي فإن المستقبل لديه فرصة أفضل للسيطرة والفوز بأي تداول.

ومع ذلك بعض اللاعبين يحبون الاملاء أو التحكم في وتيرة اللعب، اللاعب الذي يرسل ضربات قوية ويحب الضغط على المستقبل قد يختار الإرسال أولاً، قد يتم إغراء بعض اللاعبين المبتدئين والمتوسطين بفكرة الإرسال أولاً وأخذ زمام المبادرة مبكراً ولكن تذكر أنه يمكنك

التسجيل من خلال الاستقبال أيضاً، في كلتا الحالتين من خلال اتخاذ زمام المبادرة في وقت مبكر قد تكتسب ميزة نفسية على منافسك، قد يكون الأمر ببساطة أنك أكثر راحة وثقة من خلال بدء الإرسال من جانبك.

ان تسجيل التداول يضع مزيداً من التركيز على ارجاع الارسال في الفردي، نظراً لأن الإرسال الطويل هو في الأساس ضربة دفاعية فمن المهم أن تقوم برد هجومي يجبر منافسك على التحرك ولكن أيضاً يترك لك مجالاً للخطأ، أفضل طريقتين للإرجاع هما اداء ضربة الابعاد الهجومية والضربة المسقطة السريعة، ان الارجاع الآمن والمعتدل الذي يحافظ على صدق منافسك له أهمية قصوى، استخدم أحد الخيارات التالية لإعادة الإرسال الفردي الطويل للمنافس الأيمن:

- من الملعب الأيمن قم بأداء ضربة ابعاد هجومية إلى الجانب الايسر لمنافسك أو ضربة مسقطة سريعة مستقيمة أو ضربة مسقطة سريعة قطرية.
- من الملعب الأيسر قم بأداء ضربة ابعاد هجومية الى الجانب الايمن لمنافسك أو ضربة ابعاد هجومية قطرية، أو ضربة مسقطة مستقيمة سريعة إلى الجانب الايمن لمنافسك.

الخطأ: إرسالك أو إرجاعك للإرسال ضعيف أو خارج الحدود مما يمنح منافسك نقطة سهلة. **التصحيح:** إبقاء الريشة في اللعب، الإرسال التحفظي وارجاع الإرسال تضع ضغطاً على منافسك. رد إرسال منافسك لغرض ما ولكن اجعله ارجاع آمن الذي يجعله يتحرك ويمنحك وقتاً للتغطية في منتصف الملعب.

بالنسبة للمنافس الاعسر ستكون الارجاعات متشابهة ولكن من ملاعب متقابلة، نظراً لأن التداول يفضل المستقبل فمن المحتمل أن يجعل تسجيل نقاط التداول المباريات أقرب من التسجيل التقليدي، يضطر اللاعب الأفضل للفوز بمعظم النقاط أثناء ارسال الريشة، في ظل نظام التسجيل التقليدي على الرغم من أن اللاعب الأفضل كان عليه أن يفوز بجميع نقاطه أثناء الإرسال إلا أن اللاعب لم يخسر أي نقاط إذا خسر تداولاً أثناء الإرسال، يبدو أن تسجيل نقاط التداول لصالح اللاعب الأقل مهارة، يؤثر تسجيل نقاط التداول على استراتيجية الفردي

بطرائق أخرى. بشكل عام يجعل تسجيل نقاط التداول اللعب أكثر تحفظاً، لا تؤدي الضربات المحفوفة بالمخاطر أو التي يتم تنفيذها بشكل سيء إلى خسارة الارتفاع فحسب بل تفقد نقطة أيضاً.

ربما أكثر الضربات المحفوفة بالمخاطر في الفردي هي اداء ارجاع تم تصميمه للإبعاد من الشبكة، إذا كانت هذه الضربة قصيرة جداً فستخسر نقطة، ومع ذلك إذا قمت بأداء الارجاع بارتفاع مفرط فوق الشبكة فإنك تمنح منافسك ضربة ابعاد سهلة، بشكل عام يفضل تسجيل نقاط التداول اللاعب الذي يؤدي بشكل مستمر ضربات ابعاد بالقرب من خط الحد الخلفي، إذا كانت على مسافة قدم من الخط الخلفي فسيكون لديك المزيد من الوقت وسيكون لمنافسك أقل قدرة على تحقيق ارجاع فعال، يجب على اللاعب تعديل هدفه إلى الداخل بشكل أكبر عند ضربة الارجاع إلى الزوايا القصوى للملعب، ان الضربة الساحقة الموجه نحو الخط الجانبي قد تنتع مما تتسبب في فقدان نقطة بينما توفر الضربة الساحقة الموجه إلى داخل بقدم أو نحو ذلك داخل الخط الجانبي هامشاً أكبر للخطأ لمؤدي الضربة.

الخطأ: إرسالك وارجاع الارسال غير متسقين وينتجان عن الكثير من الأخطاء، لديك صعوبة في تسجيل النقاط.

التصحيح: قم بتغيير سرعة وموضع إرسالك وارجاع الإرسال، يُعد المزج في بعض الارسالات والضربات المدفوعة القصيرة أو الارسال السريع بمثابة تغيير في السرعة، حاول ألا تجعل منافسك يشعر بالراحة في إرسالك.

استراتيجية الزوجي في ظل تسجيل نقاط التداول

في الزوجي إذا فزت بالقرعة ماذا يجب أن تختار أن تفعل؟ ترسل، تستقبل، أم تختار جانب اللعب؟ الاستراتيجية هي نفسها كما في الفردي وللسبب نفسه، خيارك الأول هو اتخاذ الجانب السيئ، خيارك الثاني هو استقبال الارسال. يجب ألا تختار الارسال أولاً.

في الزوجي يجب على الفريق تعيين من سيبدأ في الملاعب الفردية والزوجية، إذا كان فريقك يرسل أولاً فإنك تزيد من فرص فريقك في الفوز بالنقاط من خلال جعل أفضل مرسل لديك يبدأ المباراة من الجانب الزوجي، إذا كان فريقك يستقبل الإرسال أثناء التداول الأولي للعبة فهناك مدرستان فكريتان، الفكرة الأولى هي وضع أفضل مستقبل إرسال لديك في الجانب الزوجي. تمنحك هذه الاستراتيجية أفضل فرصة للفوز بالتداول الأولي، استراتيجية البداية الأخرى للفريق المستقبل هي وضع مرسلهم الأفضل في الجانب الفردي.

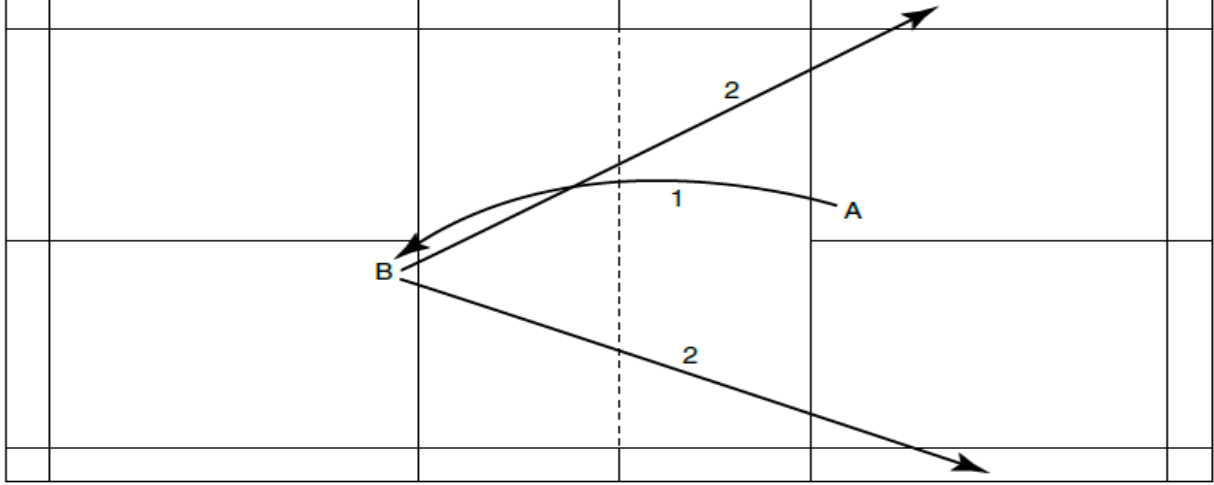
لاعب الفريق المستقبل المتواجد في الجانب الفردي سيكون أول لاعب يرسل الى الفريق المستقبل بمجرد فوزه في التداول، من خلال وجود المرسل أفضل في الجانب الفردي فإنك تزيد من فرص التسجيل للفريق المستقبل.

تسجيل التداول له تأثير ضئيل على أسلوب اللعب في الزوجي، يجب أن يحاول لاعبو الزوجي الناجحون أن يكملوا بعضهم البعض، في الزوجي إما أن تفوز معاً أو تخسر معاً، إنهم يعملون جنباً إلى جنب في محاولة لإعداد بعضهم البعض من أجل الضرب الاسحق أو الابعاد، غالباً ما يتم توجيه الضربات إلى جسد المنافس أو بين اللاعبين، هذا يخلق بعض التردد بشأن أي من المنافسين سوف يقوم بالإرجاع، عمليات الإرجاع الهجومي أو الضربات الموجهة نحو الخط الجانبي قد تتسبب في حدوث خطأ أو ارجاع واسع. ينتج عن هذا نقاط آلية للفريق المنافس، ربما يكون التأثير الأكبر الذي أحدثه تسجيل نقاط التداول على الزوجي هو لجعل المباريات اقرب حيث يضطر الفريق الأقوى للفوز بأكبر عدد من النقاط بينما يضطر إلى الارسال دفاعياً.

تمرين التكتيك (1) ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة

اللاعب A يرسل إرسالاً قصيراً إلى اللاعب B. اللاعب B يعيد هذا الإرسال القصير بضربة مدفوعة إلى ممر الجانب الایسر أو الایمن لشريكه (الشكل 9-1) هذا ليس تداول، اللاعب A يرسل إلى أن يحقق اللاعب B خمس ارجاعات جيدة في اتجاه ممر الجانب الایسر أو الایمن لشريكه.

ان هذا الارجاع بالضربة المدفوعة يجب أن يتجاوز خط الارسال القصير لشريكه، بعد تحقيق خمس ارجاعات جيدة يجب أن يرسل اللاعب B ارسال قصير للاعب A ويسمح له بالقيام بخمس ارجاعات جيدة من الإرسال.



الشكل (1-9) ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة

التحقق من النجاح

- يرسل عبر وبالقرب من أعلى الشبكة.
- مسار الارجاع المدفوع يكون بالقرب من الوسط والى ما بعد خط الارسال القصير.

سجل نجاحك

- اداء 30 ارجاعات مدفوعة جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ارجاعات مدفوعة جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ارجاعات مدفوعة جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____

تمرين التكتيك (2) ارجاع الارسال القصير بضربة مسقطة على الشبكة

اللاعب A يقوم بأداء ارسال قصير إلى اللاعب B، اللاعب B يعيد هذا الإرسال القصير بضربة مسقطة على الشبكة (الشكل 9-2) إلى ممر الجهة اليسرى لشريكه أو ارجاع هذا الإرسال القصير بضربة مسقطة على الشبكة إلى ممر الجهة اليمنى لشريكه. هذا ليس تداول، اللاعب A يرسل إلى أن يحقق اللاعب B خمس ارجاعات جيدة إلى ممر الجهة اليسرى أو اليمنى لشريكه، يجب أن ينتقل هذا الإرجاع المدفوع إلى الممر الجانبي الايسر لشريكه ليتم اعتباره ارجاع جيد، بعد تحقيق خمس ارجاعات جيدة يجب أن يرسل اللاعب B رسلاً قصيراً للاعب A ويسمح له بتحقيق خمسة ارجاعات مسقطة على الشبكة جيدة من ارساله الخلفي.

لزيادة الصعوبة

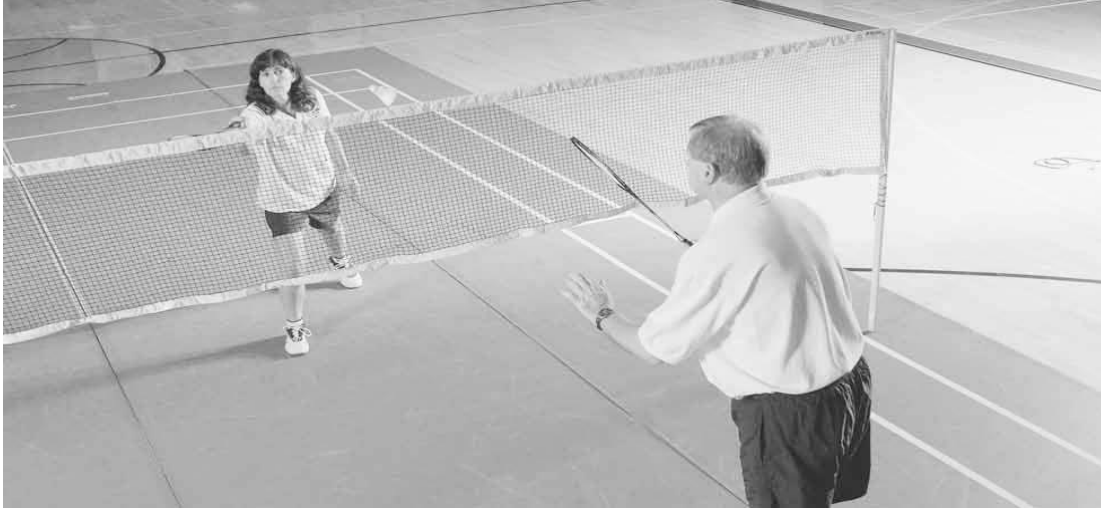
- الارجاع بضربة مسقطة متقلبة بدلاً من ضربها أو رفعها.

التحقق من النجاح

- يرسل عبر وبالقرب من أعلى الشبكة.
- مسار الارجاع المدفوع يكون بالقرب من الشبكة ويسقط نحو الارض.

سجل نجاحك

- اداء 30 ارجاعات مدفوعة جيدة = 10 نقاط
- اداء 20 الى 29 ارجاعات مدفوعة جيدة = 5 نقاط
- اداء 10 الى 19 ارجاعات مدفوعة جيدة = 1 نقطة
- نتيجتك هي ____



الشكل (2-9) ارجاع الارسال القصير بضربة مسقطة على الشبكة

ممارسة التكتيك

ان تطوير مهارة الريشة الطائرة يتطلب درجة معينة من الاخلاص الفردي والتعليمات المناسبة من مدرب مطلع قبل أن يبدأ اللاعب باللعب بثقة، تختلف الريشة الطائرة عن رياضات المضرب الأخرى مثل التنس حيث يتم إنشاء غالبية القوة والتحكم مع دوران الساعد مع كون المعصم هو نقطة الحركة، من المهم تنفيذ الضربات بطول عمود المضرب بالكامل. يجب أن تكون ذراع اللاعب ممدودة بالكامل عند التلامس من أجل زيادة القوة المطبقة على الريشة، الخطأ الشائع الذي يرتكبه المبتدئين هو التأثير على الريشة بالقرب من الجزء العلوي من الجسم بدلاً من التأثير على امتداد الذراع بالكامل، هذا التأثير قصير الذراع يسبب فقدان القوة والخداع.

جميع الضربات من فوق الرأس يجب ان تنفذ بنفس حركة الرمي الأساسية من فوق الرأس، من وضع المضرب الجانبي يجب أن يدور الجزء العلوي من الجسم حيث يتم تمديد ذراع المضرب للأعلى لتتلامس مع الريشة، يتم رفع الذراع غير المهيمنة أيضاً وتساعد على تسريع دوران الجزء العلوي من الجسم، يمكن إتقان أساسيات حركة من فوق الرأس للريشة الطائرة بالجهد المتكرر والتمرين في التدريبات التالية، يمكن أن تستغرق كل جلسة حوالي 5 إلى 10 دقائق لكل مهارة، قد تجد صعوبة في البداية ولكنك ستطور تحكماً ومهارة إضافية بمرور

الوقت، ان إنتاج الضربة هو القدرة على إعادة إنتاج سلسلة من الارجاعات بترتيب عشوائي مع الاتساق والتحكم.

سوهيون بانغ كانت ناجحتاً للغاية مصنفتاً دولياً في الريشة الطائرة باللعب الفردي في كوريا الجنوبية، شاركت في دورتين من الألعاب الأولمبية وحصلت على الميدالية الفضية عام 1992 في برشلونة والميدالية الذهبية في أتلانتا عام 1996، أصبحت لاعبة الفردي رقم واحد في العالم، إنها تقترح التدريبات التالية لتطوير لعب الريشة الطائرة الفردي، يمكن للاعبين الزوجي أيضاً الاستفادة من هذه الممارسة. تم ذكر التدريبات التالية في إشارة إلى ما يفعله اللاعب. يتناوب المدرب أو الموزع بين ضرب بالشبكة والابعاد العميق (الزاوية البعيدة).

ضربة الابعاد Clear

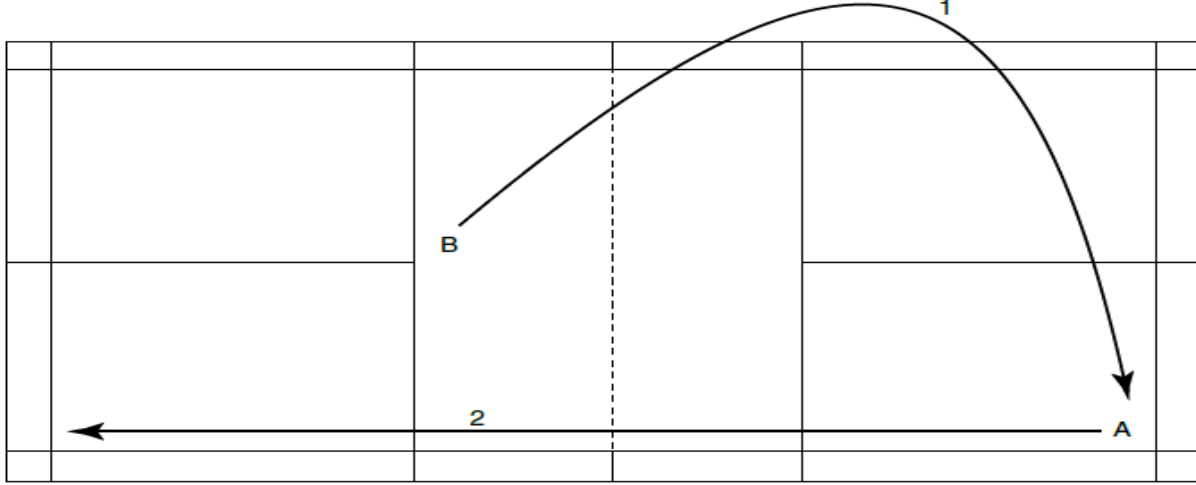
يمكنك مواجهة الضربة الهجومية لمنافسك بأداء ابعاد طويل نحو الخط الخلفي (الشكل 9-3). ستمنحك هذه الضربة وقتاً لإعادة التغطية وستجعل منافسك يستهلك المزيد من الطاقة بإجباره على الابتعاد عن منتصف الملعب، قم بمحاكاة المواقف المشابهة للعبة عن طريق التمرين المتكرر لكل ضربة باستخدام حركة القدم المناسبة.

لممارسة هذا التكتيك يكون المدرب أو الشريك ثابتاً في زاوية واحدة بالقرب من الخط الخلفي، انت تبدأ وتنتهي في منتصف الملعب.

شريكك يؤدي ضربة ابعاد طويلة إلى الزاوية كما وأنت تتحرك نحو الزاوية، بعد أن تقوم بأداء ضربة ابعاد للخلف الى شريكك حاول العودة إلى منتصف الملعب قبل أن تقوم بأداء الضربة التالية، يجب أن يغير شريكك الزاوية التي يضرب إليها، يمكنك اداء ضربات في نمط محدد (على سبيل المثال مستقيم أو قطري) أو ضربهم بشكل عشوائي وتحت تصرف شريكك، أنت تتعلم إنتاج الضربة والقدرة على الحفاظ على التداول، يمكن جعل هذه الممارسة أكثر لعبة مثل تمديد التداول لأطول فترة ممكنة، من خلال الضرب في نمط محدد يمكنك تطوير إنتاج ضربات متناسقة، من خلال التدريب على الارجاعات العشوائية يمكنك تطوير القدرة على التغيير على قدميك أو تنويع أسلوبك في اللعب.

الخطأ: إنتاج ضربتك ضعيف لا يمكنك الحفاظ على التداول.

التصحيح: استخدم جميع الزوايا الأربعة لملاعب منافسك لإرجاعك لكن امنح نفسك مساحة كبيرة للخطأ، عندما تكون في شك قم بأداء ضربة ابعاد!

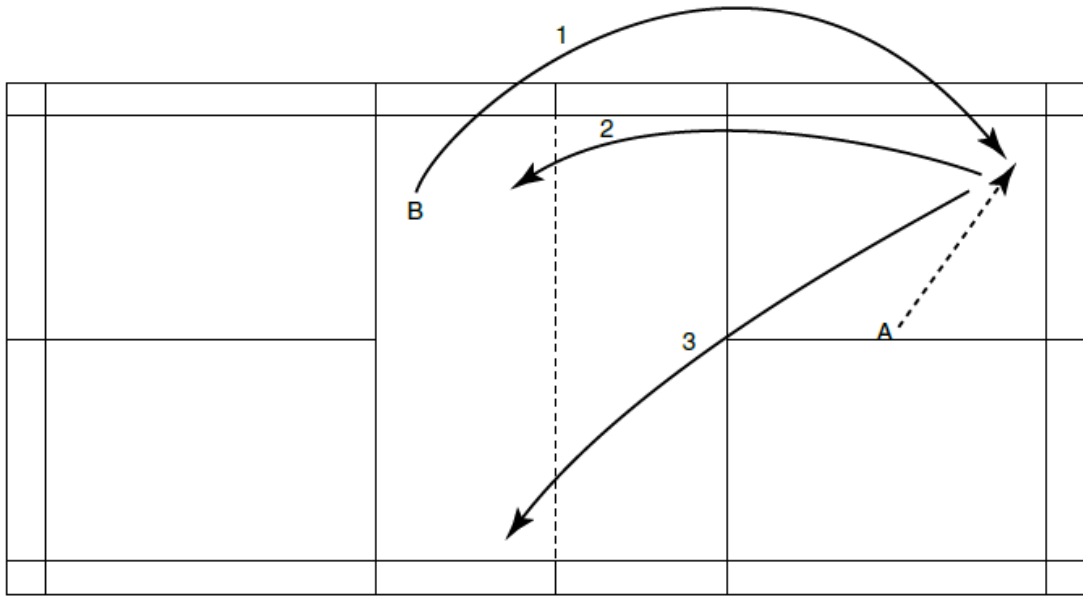


الشكل (9-3) الابعاد طويل نحو الخط الخلفي

الضربة المسقطة Drop Shot

يمكن استخدام الضربة المسقطة لإبقاء منافسك على أصابع قدميه في كل ضربة خاصة الضربات من الخط الخلفي، ان الضربة المسقطة تكون مفيدة عندما يستخدم منافسك ضربة ابعاد لإرجاع الريشة عالية جداً (الشكل 9-4) يجب أن تكون قادراً على إخفاء الضربة المسقطة عن طريق ضربها بنفس حركة الذراع والسرعة مثل ضربة الابعاد، إذا تم تنفيذ ضربة الإسقاط بشكل مختلف عن ضربة الابعاد فإنها تصبح متوقعة للغاية، قد يسمح هذا لمنافسك بتوقع ضربتك وتحويلها إلى فرصة هجومية سهلة لأن الضربة المسقطة يتم استخدامها في كثير من الأحيان أثناء مباراة الفردي أكثر من الزوجي من المهم جداً الحفاظ على الحركة العلوية (من فوق الرأس) متشابهة لكلا الضربتين، النقطة الأساسية هي الحفاظ على التأرجح المختصر واستخدام حركة المعصم السريعة.

لممارسة الضربة المسقطة يكون شريكك ثابتاً بالقرب من خط الارسال، انت ستتحرك بين منتصف الملعب والزاوية الخلفية بالقرب من الخط الخلفي، يمكنك تبديل الجوانب بعد فترة لتعتاد على كلا الزاويتين، بمجرد أن تشعر بالراحة مع الضربة المستقيمة قم بتغيير الاتجاه بضرب الريشة في اتجاه خط الارسال المعاكس، درجة الصعوبة سترتفع عندما يمكنك اداء الضربات بالتناوب على سبيل المثال مستقيمة ثم قطرية. هذا مشابه للظروف الشبيهة باللعب.



الشكل (4-9) ارجاع الضربة المسقطة بعد الابعاد

الخطأ: إذا فشلت في العودة إلى منتصف الملعب وأنت في وضع غير مناسب لإرجاع لمنافسك.

التصحيح: بمجرد اداء ارجاعك قم بالتغطية إلى منتصف الملعب.

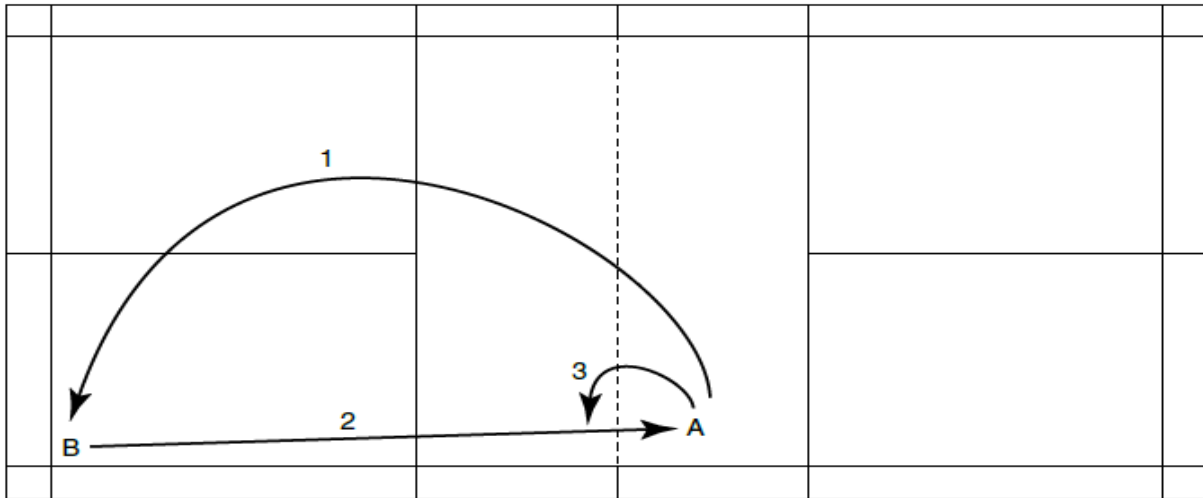
الضربة المسقطة من فوق الرأس والقوسية المسقطة على الشبكة

يمكن استخدام الضربة المسقطة لإبقاء منافسك في حالة دفاع عند كل ارجاعك بما في ذلك الضربات من الخط الخلفي وعلى الشبكة، تُعد الضربة المسقطة مفيدة جداً عند إرجاع ضربة ابعاد علوية من المنطقة الخلفية أو ضربة مسقطة على الشبكة، كلما أسرعت في الاتصال بالريشة عند ارجاعك كان ذلك أفضل. دائماً ما تكون أفضل ضربة هي التي تعود من فوق

الشبكة بأسرع ما يمكن، كلاهما مصمم لجعل منافسك يتحرك أو يركض، إذا كان المنافس غير لائق بدنياً فسوف تكشف الضربة المسقطة نقطة الضعف هذه وتستغلها، الضربات المسقطة تُستخدم لمهاجمة المنافس في الزوايا الأربع للملعب وإجباره على الرد بالرفع مما يضعك أو فريقك موضع الهجوم، الصبر والدقة عنصران أساسيان في الضربة المسقطة.

يمكنك الجمع بين ممارسة هاتين الضربتين في جلسة واحدة بالتناوب بين الضربتين، يتضمن هذا التمرين الحركة والموضع الذي يحاكي ظروف اللعبة، على الرغم من أن شريكك ثابت بالقرب من خط الارسال إلا أنك ستتحرك ذهاباً وإياباً بين خط الارسال والخط الخلفي، ستقوم بأداء ضربة مسقطة من الخط الخلفي وضربة قوسية من خط الارسال.

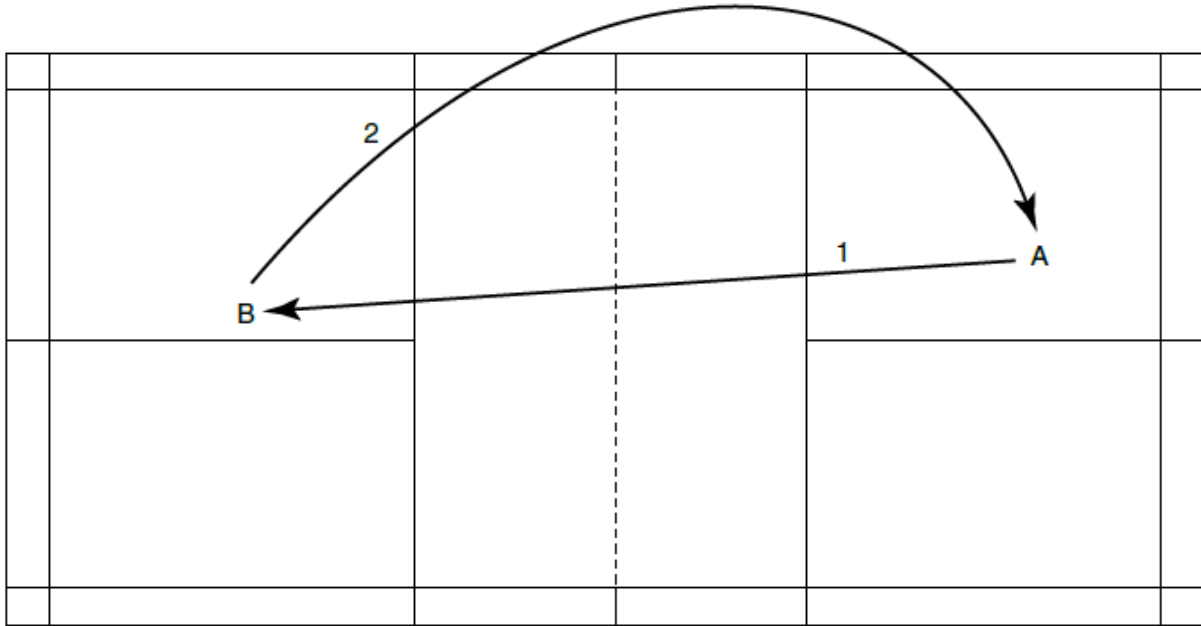
يبدأ اللاعب A التناول بضربة ابعاد إلى B، اللاعب B يقوم بأداء ضربة مسقطة من فوق الرأس، اللاعب A يقوم بالإرجاع بضربة قوسية على الشبكة (الشكل 9-5)، سيوفر لك هذا السرعة والمهارة اللازمة للاستجابة لضربة القوس لمنافسك أو الإرجاع الطويل بعد ضربتك المسقطة في اللعب، كل زاوية يجب تغطيتها خلال جلسة واحدة.



الشكل (9-5) ضربة الدبوس على الشبكة

الضربة الساحقة

لحظة التأثير أثناء الضربة الساحقة، تعد رياضة الريشة الطائرة أسرع رياضة في العاب المضرب في العالم، تم تسجيل سرعات أولية تزيد عن 200 ميل في الساعة، على الرغم من أن الضربة الساحقة من الوثب هي أكثر الضربات إثارة خلال أي مباراة إلا أن الضربة الساحقة لا تؤدي دائماً إلى الحصول على نقطة، إذا لم تحدد توقيت الوثبة بشكل صحيح أو وجهت الضربة الساحقة إلى الموقع الصحيح فيمكنك بسهولة أن تفقد التوازن ومنح منافسك نقطة سهلة، أي ضربة ساحقة هي محاولة لإبعاد ارجاع منافسك ان الضربة الساحقة تكون أكثر فاعلية عندما يضرب منافسك ضربة عالية بالقرب من منتصف الملعب (الشكل 6-9، استهدف منتصف جسم منافسك، لا يوجد شيء مثل اداء ضربة ساحقة قوية لتعزيز ثقتك بنفسك وإثارة حماس الجمهور أثناء المباراة.



الشكل (6-9) الضربة الساحقة والارجاع بضربة ابعاد المنطقة الخلفية

يقف شريكك بالقرب من خط الارسال القصير ويمنحك ارجاعاً طويلاً وعالياً بالقرب من منطقتك الخلفية لأداء الضربة الساحقة بمرجحة كاملة، ثم بعد ذلك شريكك يقوم بإرجاع ضربتك الساحقة بضربة مرفوعة تحت الذراع، حاول تكرار هذا التسلسل خمس مرات متتالية نظراً لأن

الضربة الساحقة تتطلب جهداً بدنياً أكثر من الضربات الأخرى فحد من ممارسة الضربة عن طريق القيام بحوالي 15 ضربة لكل جانب في ثلاث تكرارات قبل تبديل الأدوار مع شريكك.

الضربة الساحقة، الضربة القوسية المسقطة على الشبكة، الضربة المسقطة من فوق الرأس
لأن الفردي هي لعبة ركض وتعتمد على قدرة اللاعب على الحفاظ على التداول، الابعاد، الضربة المسقطة والضربة الساحقة عناصر أساسية للاعب الفردي الناجح، استخدم ضربة الابعاد والضربة المسقطة لتحريك منافسك في أرجاء الملعب، اداء ضربة ساحقة للأسفل بقوة لإبعاد ارجاع الابعاد القصير، أسلوب الجري للعب يتطلب هذا التحكم في القدرة على التحمل والمضرب.

يمكنك الجمع بين تمرينك لكل الضربات الثلاث في جلسة واحدة بالتناوب ما بين الضربات الثلاثة، شريكك هو محطة بالقرب من خط الارسال سوف تتحرك ذهاباً وإياباً بين خط الارسال والخط الخلفي، يبدأ شريكك التمرين بضربة مرفوعة تحت الذراع ودية لك في المنطقة الخلفية، في أول ضربة لك قم بأداء ضربة ساحقة من الخط الخلفي، شريكك سوف يرجع ضربتك الساحقة بضربة مسقطة على الشبكة تحت الذراع. ضربتك الثانية هي الضربة القوسية من خط الارسال، يقوم شريكك بعد ذلك بالتوزيع لك مرفوعة من الشبكة إلى منطقتك الخلفية، انت تقوم بأداء ضربة مسقطة من فوق الرأس في الضربة الثالثة متبوعة بضربة ابعاد أخرى من شريكك، كرر هذا التسلسل بضربة ساحقة، قوسية مسقطة منخفضة، ضربة مسقطة فوق الرأس، قوسية مسقطة منخفضة لمدة 10 دقائق، سيساعد هذا التسلسل في التكييف وحركة القدمين وسيزيد من مستوى مهارتك حتى تتمكن من الاستجابة لضربة قوسية مسقطة منخفضة للمنافس أو ارجاع طويل أثناء الشوط، قم بتغطية كل ركن خلال جلسة واحدة.

تمرين التكتيك (3) التداول المستمر ابعاد - ضربة ساحقة - الصد

يبدأ اللاعب A التداول بضربة مرفوعة من المنطقة الوسطى تقريباً للاعب B (الشكل 9-7)، اللاعب B يقوم بأداء ضربة ساحقة مستقيمة على اللاعب A الذي يصد بضربة شريكه الساحقة

بضربة ارجاع مسقطة أو يرجعها بضربة مرفوعة. اللاعب B بعد ذلك يؤدي ضربة ابعاد للاعب A ويكررون التبادل.

التحقق من النجاح

- تنتقل الضربة الساحقة إلى الأسفل مع بعض القوة.
- الارجاع بالصد يبقى على مقربة من الشبكة والهبوط بقوة قليلة.
- ارجاع الابعاد يكون عالي وعميق.

سجل نجاحك

- تداول لمدة 30 ثانية أو أكثر بدون فقدان = 5 نقاط
- تداول لمدة 20 إلى 29 ثانية بدون فقدان = 3 نقاط
- تداول لمدة 10 إلى 19 ثانية بدون فقدان = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (7-9) التداول المستمر ابعاد - ضربة ساحقة - الصد

تمرين التكتيك (4) تداول الاربع ضربات

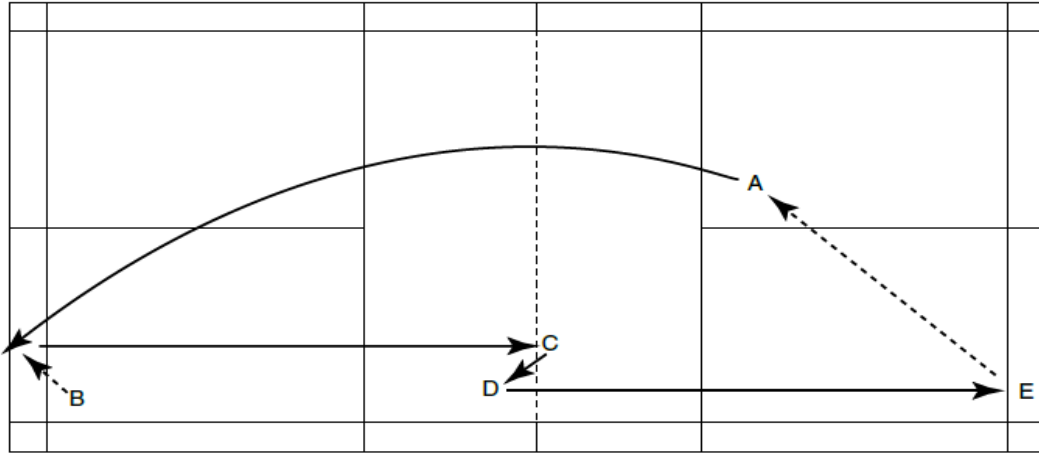
اللاعب A يرسل عالياً للاعب B الذي يقوم بأداء ضربة مسقطة (الشكل 9-8). اللاعب C يتمركز على الشبكة ويقوم بإرجاع الضربة المسقطة بضربة قوسية مسقطة على الشبكة، اللاعب D يحاول ابعاد هذه الضربة المسقطة على الشبكة بعيداً من خلال ضربها للأسفل باتجاه الارض، اللاعب E يسترد الريشة ويعيدها إلى اللاعب A، كرر التسلسل أربع مرات مع تبديل الإرسال من جهة الإرسال الأيمن إلى جهة الإرسال الأيسر مرتين ثم تتأوب المواقف ليصبح اللاعب A المستقبل واللاعب E المرسل يتحرك اللاعب B إلى الشبكة ويظل اللاعب C في الشبكة ولكن على الجانب الآخر. اللاعب D يتمركز الآن في المنطقة الخلفية ويسترد الريش ليقوم اللاعب E بالإرسال، كرر تسلسل تداول الاربع ضربات أربع مرات وقم بالتدوير مرة أخرى.

التحقق من النجاح

- استخدم حركة القدم المناسبة.
- قم بأداء ضربة ابعاد عالية وعميقة.
- اداء ضربات مسقطة بالقرب من قمة الشبكة.

سجل نجاحك

- أكمل ثلاث أو أربع تداولات بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل تداولين بدون فقدان = 5 نقاط
- أكمل تداولاً واحداً بدون فقدان = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (8-9) تداول الارباع ضربات

تمرين التكتيك (5) تداول الارسال الزوجي الواسع - ضربات الشبكة

اللاعب B يقوم بإرسال واسع وقصير إلى اللاعب A. اللاعب A يعيد الإرسال بضربة مسقطة مستقيمة على الشبكة إلى الجهة اليسرى للمرسل (الشكل 9-9)، اللاعب B يقوم بأداء ضربة قطرية إلى اللاعب A الذي يتراجع إلى الممر الزوجي للاعب C، بعد ذلك اللاعب C يقوم بأداء ضربة مسقطة قطرية إلى اللاعب A والتداول يستمر حتى يفوت أحد اللاعبين الثلاثة الارجاع، اللاعب B واللاعب C يقومان بأداء ضربات مسقطة قطرية فقط، اللاعب A يقوم بأداء ضربات مسقطة مستقيمة على الشبكة فقط.

التحقق من النجاح

- الارسال يبقى على مقربة من أعلى الشبكة.
- ارجاع الضربة المسقطة على الشبكة يحلق بالقرب من أعلى الشبكة ويهبط بالقرب من الشبكة.

سجل نجاحك

- اداء تداول 30 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 5 نقاط
- اداء تداول 20 الى 29 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 3 نقاط

– اداء تداول 10 الى 19 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 1 نقطة

– نتيجتك هي _____



الشكل (9-9) تداول الارسال الزوجي الواسع - ضربات الشبكة

تمرين التكتيك (6) التداول المستمر للضربة المدفوعة السهلة

يقوم اللاعب A بالإعداد للاعب B بضربة مدفوعة له بالقرب من المنطقة الوسطى، اللاعب B يقوم بأداء ضربة مدفوعة أمامية أو خلفية للخلف (الشكل 9-10)، التداول يستمر حتى يخطئ أحد اللاعبين، حافظ على هذه الإرجاعان عند الخصر مرتفعاً أو أعلى تقريباً مع مزيج من التبادلات الأمامية والخلفية، قم بالتبادل التبادل السريع - السريع أو السهل - السهل ذهاباً وإياباً عبر الشبكة.

التحقق من النجاح

- المدفوعات تبقى على مقربة من أعلى الشبكة وتحلق عمودياً.

سجل نجاحك

– اداء تداول 30 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 5 نقاط

– اداء تداول 20 الى 29 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 3 نقاط

– اداء تداول 10 الى 19 ثانية أو اكثر بدون فقدان = 1 نقطة

– نتيجتك هي _____

تمرين التكتيك (7) تداول الست ضربات

تؤكد هذه التجمعات على إنتاج الضربات أي اختيارك للإرجاع من مواقع مختلفة في الملعب خلال أي تداول أو نقطة، استخدم التداولات الست التالية لممارسة ضرباتك، يمكنك أداء التدريبات التي تبدأ من الجانب الأيمن أو الأيسر من الملعب، حيث ما تضع بالضرورة مزيداً من التركيز على الإرجاعان الأمامية أو الخلفية.

التداول (1) الشكل 1-9

التداول (3) الشكل (9-11 c)

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. الابعاد المستقيم | 1. الابعاد القطري |
| 2. ارجاع الابعاد المستقيم | 2. الضربة الساحقة القطرية |
| 3. الابعاد القطري | 3. ضربة الشبكة |
| 4. ارجاع الابعاد القطري | 4. الابعاد القطري |
| 5. الضربة المسقطة القطرية | 5. الابعاد المستقيم |
| 6. الضربة المسقطة على الشبكة | 6. الضربة الساحقة المستقيمة |

التداول (2) الشكل (9-11 b)

التداول (4) الشكل (9-11 d)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. الابعاد المستقيم | 1. الابعاد المستقيم |
| 2. الضربة المسقطة القطرية | 2. الضربة المسقطة القطرية |
| 3. ارجاع الضربة المسقطة على الشبكة | 3. ضربة الشبكة |
| 4. الضربة المدفوعة القطرية | 4. الابعاد القطري |
| 5. الابعاد المستقيم | 5. الضربة الساحقة المستقيمة |
| 6. الضربة الساحقة القطرية | 6. الضربة المدفوعة القطرية |

التحقق من النجاح

- أداء ضربة ابعاد عالية وعميقة.
- أداء ضربة ساحقة للأسفل مع بعض السرعة.
- دع الضربات المسقطة تهبط بالقرب من أعلى الشبكة.
- أداء ضربات مدفوعة بسرعة وفي مسار مسطح.

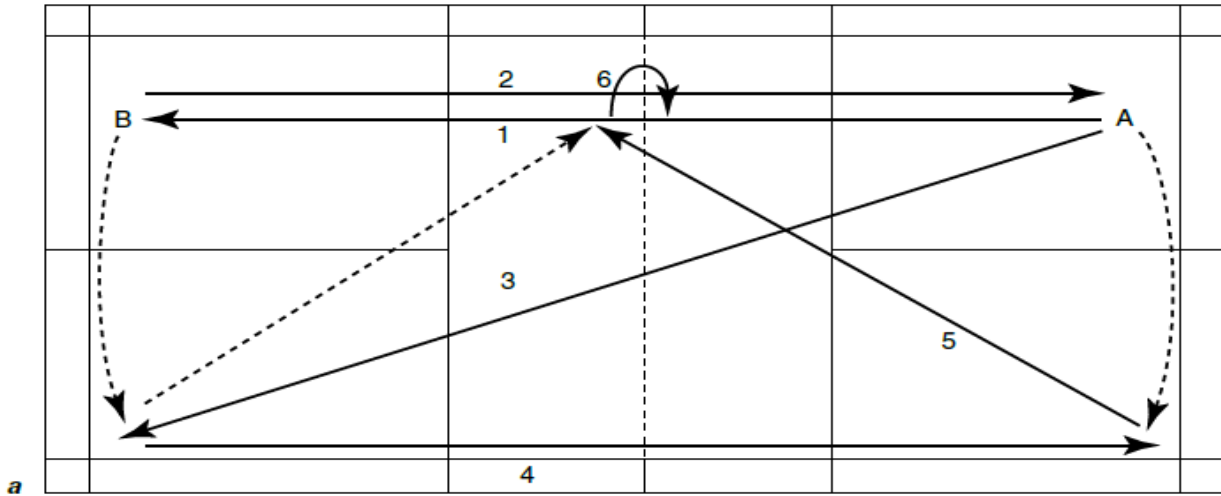
سجل نجاحك

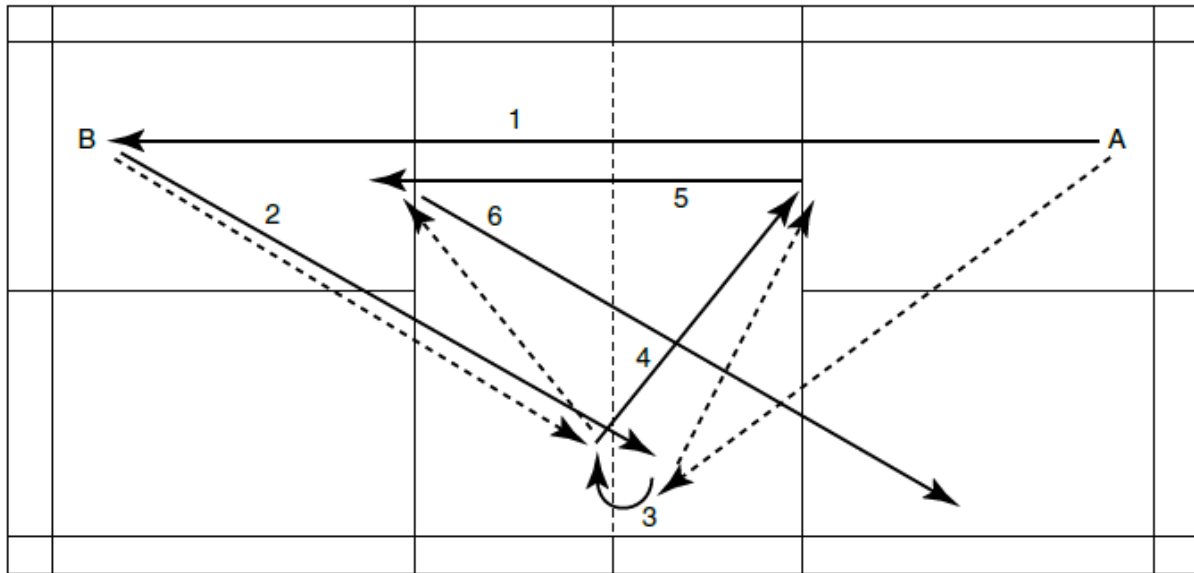
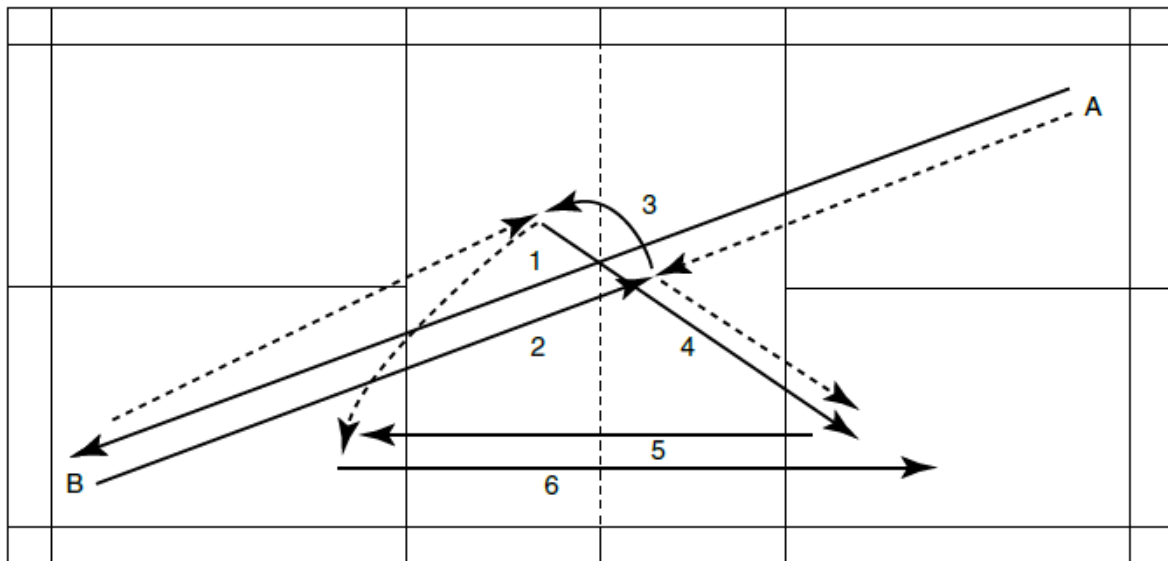
— أكمل ثلاث أو أربع تداولات بدون فقدان = 10 نقاط

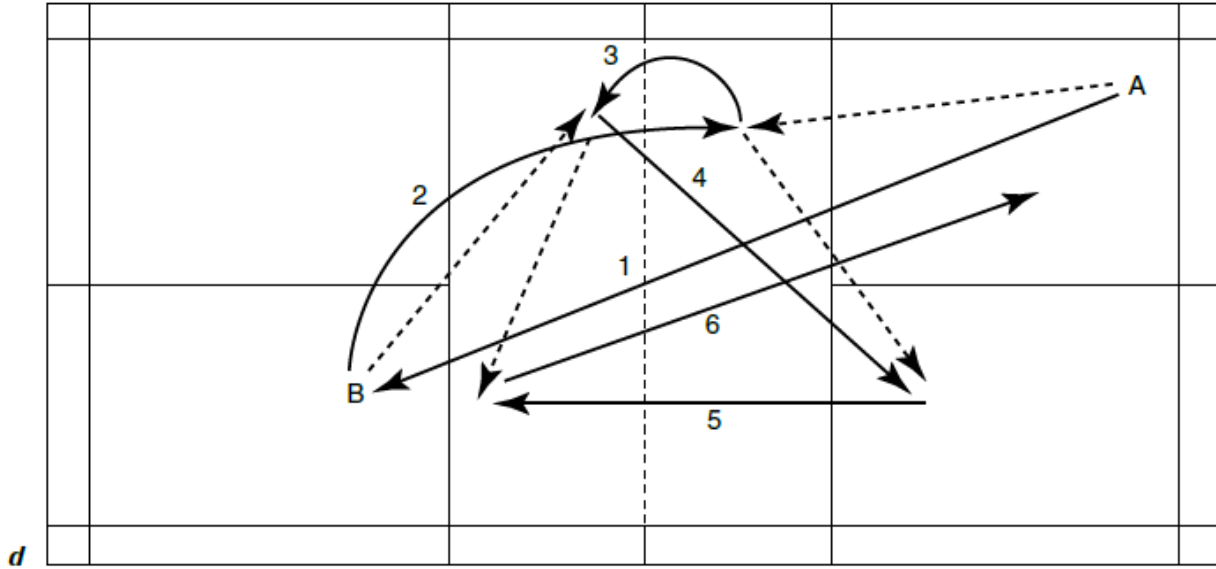
— أكمل تداولين بدون فقدان = 5 نقاط

— أكمل تداولاً واحداً بدون فقدان = 1 نقطة

— نتيجتك هي _____



b**c**



الشكل (9-11) تداول الست ضربات

نصائح للعب الفردي

في لعب الزوجي بالريشة الطائرة يجب أن تلعب أنت وشريكك معاً جنباً إلى جنب وأن يكمل كل منهما الآخر من أجل تحقيق النجاح، لعب الفردي يتطلب منك أن تلعب بمفردك وبذلك تحصل على كل الأجر وكل مسؤولية النجاح أو الفشل.

اللعبة الفردي له فوائد عديدة، تصبح أكثر لياقة بدنية وثقة في قدرتك على الاستمرار في مباراة الريشة الطويلة، أن تصبح بطلاً يعتمد على التكيف البدني وإنتاج الضربات وقدرتك على التكيف مع نقاط القوة والضعف لدى منافسيك، سواء فزت أو خسرت يجب أن تقبل حقيقة أنك المسؤول الوحيد عن المباراة، هذا يعني أيضاً أنه وحيد جداً في بعض الأحيان لأنه لا يوجد أحد لمناقشة مشاكلك أثناء المباراة، أدت التغييرات الأخيرة في التسجيل إلى تقصير وقت المباراة، لذلك لديك وقت أقل للتغلب على أي أخطاء مبكرة أثناء المباراة، فيما يلي بعض الاقتراحات لممارسة لعب الفردي بالريشة الطائرة:

1. يعد الإرسال الطويل والدقيق أمراً حيوياً لبدء أي نقطة.
2. ضع نفسك دائماً بالقرب من منتصف الملعب بعد كل الضربات.

3. يمكن أن تفقد الميزة النفسية لمنافسك إذا أظهرت أي ضعف جسدي، تذكر أن تضع في اعتبارك أنه حتى تعبير الوجه البسيط عن الإحباط من جانبك قد يؤدي إلى مزيد من التشجيع لمن تحب.
 4. لا تنتهي اللعبة حتى تهبط الريشة في الملعب، ابق عينك على الريشة حتى تلك اللحظة بالذات وابدل قصارى جهدك.
 5. استخدم النقاط القليلة الأولى في بداية المباراة لتحليل نقاط ضعف المنافس وقوته، كلما أسرعت في اكتشاف نقاط ضعف منافسك زادت فرصتك في الفوز.
 6. بمجرد اكتشاف نقطة الضعف استمر في استغلال الضعف أثناء المباراة، هنالك فائدة قليلة للعب على قوة منافسك خلال أي مباراة إلا كوسيلة لفضح نقطة ضعف، على سبيل المثال إذا كان المنافس لديه ضربة خلفية ضعيفة فقد تضطر إلى أداء ضربة إلى جهته الامامية حتى تتمكن من فتح منطقته الخلفية (اليسرى).
 7. هنالك فرصة جيدة أن تلعب ضد نفس اللاعب في المستقبل، إن التذكر الموثق جيداً للمباراة عن أي لاعب معين سيكون بمثابة معلومات قيمة بالنسبة لك أثناء التحضير للمباراة التالية ضد نفس اللاعب.
 8. إذا كنت لا تعتقد أنه يمكنك الفوز على منافسك فلا توجد طريقة يمكنك من خلالها أن تكون الفائز، ثق دائماً بأنك ستدخل في أي مباراة ولا تفقد تلك الثقة حتى آخر نقطة من المباراة.
- لا يمكنك التخطيط لاستراتيجية محددة لكل موقف ممكن، ومع ذلك هنالك مبادئ عامة يمكنك تطبيقها تقريباً على كل خطة لعب الفردي أو إستراتيجية اللعبة خاصة مع زيادة مستوى مهاراتك:

- العب على نقاط قوتك ونقاط ضعف منافسك.
- اجبر منافسك على ارتكاب الأخطاء من خلال الاتساق والثبات.
- اجعل منافسك يتحرك بشكل مستمر.
- تغيير السرعة في أثناء اللعب.
- لا تغير إستراتيجية الفوز أبداً، دائماً غير الاستراتيجية الخاسرة.

- حاول أن تجعل كل ضرباتك العلوية تبدو متشابهة، الخداع جزء أساسي من أن تصبح لاعباً أفضل.

تدرب حتى يؤدي لعبك الفردي إلى معدل وإنتاج ضربات ناجحة، عندما تكون جاهزاً اطلب من مدرب أو ممرن أن يراقبك ويتحقق من إنتاج الضربات أثناء اللعب الفردي الفعلي، حاول أن تتخيل كل ضربة ونقد اختياراتك مع مقيّمك بعد المباراة.

الخطأ: إذا فشلت في جعل منافسك يتحرك وبالتالي تمنحه المزيد من الوقت بجهد أقل.

التصحيح: يجب أن يكون الهدف من كل إرجاع هو إخراج منافسك من منتصف ملعبه.

تمرين التكتيك (8) الفردي المعدل

تم تقليل مساحة اللعب في الملعب الفردي كما هو موضح في الشكل 9-12 (المناطق المظللة)، يمكن أن يبدأ اللعب بأي نوع من الإرسال، تنطبق جميع قواعد اللعب الفردي الأخرى. يمكن للاعبين استخدام ضربات الابعاد والمسقطة فقط للفوز بالتداولات والنقاط، حافظ على النتيجة كما هو الحال في اللعب الفردي العادي.

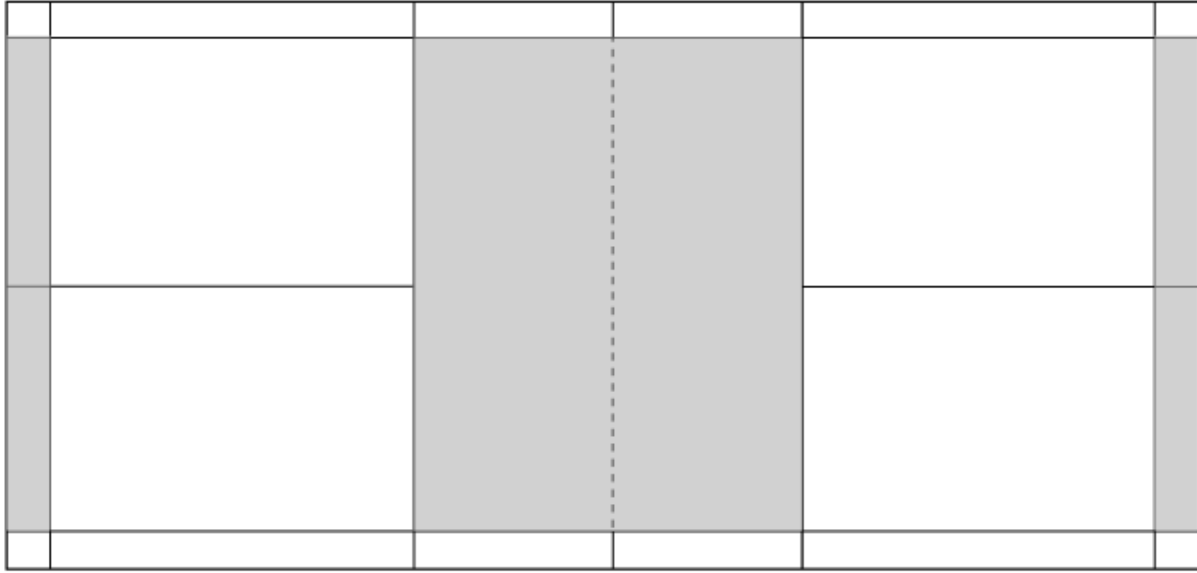
التحقق من النجاح

- استخدم حركة القدم المناسبة.
- أداء ضربة ابعاد عالية وعميقة.
- دع الضربات المسقطة تهبط بالقرب من أعلى الشبكة.

سجل نجاحك

– فاز بالمباراة نتیجتك = 5 نقاط

– نتیجتك هي _____



الشكل (9-12) منطقة اللعب للفردى المعدل

نصائح للعب الزوجي

اللعب الزوجي لها فوائد مماثلة للعب الفردي، تصبح لائقاً بدنياً وواثقاً في قدرتك على العمل معاً واللعب كفريق، أن تصبح بطلاً يعتمد على التكيف البدني، وإنتاج الضربات، وقدرتك على التكيف مع نقاط القوة والضعف لدى منافسيك، سواء ربحت أو خسرت فأنت يجب أن تتقبل حقيقة أنك أنت وشريكك مسؤولان عن المباراة، تكسبون معاً أو تخسرون معاً، هذا يعني أيضاً أنه من المهم جداً مناقشة أي مشاكل واستراتيجية مع شريكك أثناء التبادل، لقد أدت التغييرات التي تطرأ على قواعد التسجيل في التسجيل إلى تقصير وقت المباراة وبالتالي يكون لديك وقت أقل الوقت للتغلب على أي أخطاء مبكرة أثناء المباراة، فيما يأتي بعض الاقتراحات للعب الزوجي:

1. الإرسال القصير والدقيق أمر حيوي لبداية أي نقطة.
2. ضع نفسك دائماً بالقرب من منتصف الملعب قبل الإرسال والاستقبال وكذلك بعد كل الارجاعات الهجومية.

3. يتم وضع كل من الارسال والمستقبل في وضع أعلى بالقرب من خط الارسال القصير في منتصف الملعب، يتمركز شركاء الارسال والمستقبل في الوضع الخلفي بالقرب من المنطقة الوسطى.
4. أي إرجاع في الزوجي موجه للأعلى يتطلب منك أنت وشريكك اتخاذ موقف دفاعي جنباً إلى جنب، سوف تقوم أنت وشريكك بالتناوب بين هذين الموقفين اعتماداً على نوع الإرجاع الذي تقوم به.
5. يمكن أن تفقد الميزة النفسية لمنافسيك إذا أظهرت أنت أو شريكك أي ضعف جسدي، تذكر أن تضع في اعتبارك أنه حتى تعبير الوجه البسيط عن الإحباط من جانبك قد يؤدي إلى تشجيع إضافي لمنافسيك، إذا بدا أن أحد الشركاء يظهر بعض الانزعاج فاحرص على أن تجعل غالبية إرجاعاتك لهذا الشخص.
6. لم ينته الشوط حتى تهبط الريشة في الملعب. ابق عينك على الريشة حتى تلك اللحظة بالذات وابدل قصارى جهدك.
7. استخدم النقاط القليلة الأولى في بداية المباراة لتحليل نقاط ضعف الفريق المنافس وقوته. لعب دائماً غالبية إرجاعاتك إلى أضعف المنافسان، كلما أسرعت في اكتشاف نقاط ضعف منافسك زادت فرصتك في الفوز.
8. بمجرد اكتشاف نقطة الضعف استمر في استغلال الضعف أثناء المباراة، هنالك فائدة قليلة من اللعب على نقاط قوة منافسيك خلال أي مباراة إلا كوسيلة لفضح نقاط الضعف، على سبيل المثال إذا كان المنافس لديه ضربة خلفية ضعيفة فقد تضطر إلى أداء ضربة إلى جهته الامامية حتى تتمكن من فتح المنطقة الخلفية (اليسرى).
9. هنالك فرصة جيدة أن تلعب ضد نفس الفريق في المستقبل، إن التذكر الموثق جيداً للمباراة في أي فريق زوجي معين سيكون بمثابة معلومات قيمة بالنسبة لك أثناء التحضير للمباراة التالية ضد نفس الفريق.
10. إذا كنت لا تعتقد أنه يمكنك الفوز على منافسيك فهنالك فرصة ضئيلة للفوز، اعتقد دائماً أنه يمكنك الفوز في أي مباراة ولا تفقد تلك الثقة حتى آخر نقطة في المباراة.

ملخص نجاح التكتيكات والاستراتيجيات

التكتيكات أو الاستراتيجية للفردى والزوجى هى جهود متعمدة من قبلك أو من قبل منافسك لكسب النقاط واستعادة الإرسال، أن الإستراتيجية الفعالة تعب إلى نقاط قوتك وبعيداً عن نقاط قوة منافسك إن أمكن، إذا كان منافسك يفتقر إلى التكييف فحاول أن تجعله يركض لإرهاقه. نظراً لأن معظم اللاعبين لا يمتلكون ضربة خلفية قوية مثل الضربات الأمامية، فقم بأداء غالبية ضرباتك الى المنطقة الخلفية، قم بتنويع ارجاعاتك لجعل منافسك غير متوازن، إذا لم تكن لائقاً بدنياً حاول الهجوم بسرعة واجعل ارجاعاتك قصيرة قدر الإمكان عن طريق الضربة الساحقة. أيضاً تعلم حدود الفردى والزوجى جيداً حقاً حتى لا تلعب أياً من ارجاعات منافسك التى كان من الممكن أن تكون خارجة، اللاعبون الذين يتعاونون ويكملون بعضهم البعض سيصبحون فريق زوجى أكثر نجاحاً، يثق اللاعبون الثنائيون الجيدون في بعضهم البعض ويسعون باستمرار ليكونوا في المركز الصحيح وتحقيق أفضل ارجاع في أثناء اللعب الزوجى، إنهم يخلقون مستوى من الثقة من خلال لعب نفس أسلوب اللعب بغض النظر عن شريكهم، نظراً لأنهم يمكن التنبؤ بهم ومنسجمون، فمن السهل اللعب وسعداء ليكونوا شركاء.

تدريبات التكتيك

55. ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة _____ 10
56. ارجاع الارسال القصير بضربة مسقطة على الشبكة _____ 10
57. التداول المستمر ابعاد - ضربة ساحقة - الصد _____ 5
58. تداول الارباع ضربات _____ 10
59. تداول الارسال الزوجى الواسع - ضربات الشبكة _____ 5
60. التداول المستمر للضربة المدفوعة السهلة _____ 5
61. تداول الست ضربات _____ 10
62. الفردى المعدل _____ 5

الاجمالي _____ 60

إذا حصلت على 45 نقطة على الأقل من أصل 60 نقطة ممكنة، فأنت جاهز للانتقال إلى الخطوة التالية، إذا سجلت أقل من 45 نقطة كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، من خلال تقييم المدرب أو الممرن أو اللاعب المتمرس لمهاراتك.

اللعب الزوجي يعتبر هو الخطوة التالية، اللعب الزوجي أقل تطلباً من اللعب الفردي خاصة على المستوى الترفيهي، ومع ذلك القوة، التحمل، السرعة، التوافق بين اليد والعين والتكيف الهوائي ضروري لكليهما، (سيتم تغطية التكيف في الخطوة 11) يتطلب الزوجي أيضاً اللعب الجماعي والعمل الجماعي، إما أن تربح معاً أو تخسر معاً، يتعلم اللاعبون أن يكملوا بعضهم البعض ويعملون جنباً إلى جنب، على غرار الفردي يعد لعب الزوجي في الريشة لعبة يمكنك لعبها طوال حياتك.

الخطوة العاشرة

لعب الزوجي Doubles Play

يختلف اللعب الزوجي اختلافاً كبيراً عن اللعب الفردي، وذلك أساساً لأن لديك الآن شريكاً ولكن أيضاً لأن لديك عادةً وقتاً أقل للتفكير ورد الفعل، تكتيكات الزوجي تعتمد بشكل كبير على موقف الملعب، من المحتمل أن تستمتع بلعب الزوجي وتحقق المزيد من النجاح إذا تعلمت التدوير واللعب كفريق، يتكون نظام الدوران من قيامك أنت وشريكك بالتناوب من وضع الامام والخلف إلى وضع جنباً إلى جنب اعتماداً على ما إذا كنت في هجوم أو دفاع، قام الفريق المهاجم بتوجيه الريشة إلى الأسفل وسوف يتغيرون إلى موقع جنباً إلى جنب أو وضع دفاعي عندما يضطر أي من الشريكين إلى ضرب الريشة للأعلى.

يعد البدء في وضع الملعب الصحيح والحفاظ عليه أمراً ضرورياً للعب الزوجي الناجح، من العناصر المهمة في هذا المبدأ أن تثق بشريكك أثناء التداول، اسمح لشريكك بأداء الضربات بنفسه، اضرب الإرسال والارجاع في أثناء أي تداول زوجي بهدف إجبار منافسيك على الرفع إليك أو لشريكك.

يتطلب الزوجي الرجالي والسيدات والمختلط نفس الضربات والتكتيكات والعمل الجماعي والاستراتيجية لتحقيق النجاح، في اللعب الزوجي العادي يلعب كل من المرسل والمستقبل بالقرب من الشبكة ويكون شركاؤهما مؤقتاً مسؤول عن المنطقة الخلفية، تهدف الضربة الأولية من قبل أي من الفريقين إلى المناورة في وضع يتطلب منهم رفع ارجاعاتهم، عادةً ما يحدد التوجيه الخاطئ أو المناورة اللاحقة للموقف الهجومي أي فريق سيفوز بالتداول.

موقف الملعب للزوجي

مركزك في المضاعفات إلى حد كبير يردع المناجم نوع الارجاع التي ستحققها أنت أو شريكك ومدى فعالية كل منكما في الوصول إلى ارجاع منافسك، يوضح الشكل 1-10 وضع البداية لكلا الفريقين أثناء أداء الإرسال، يحاول كل من المرسل والمستقبل حمل منافسيهم على

رفع الريشة إليهم أو إلى شركائهم، في البداية يتنافس كلا الفريقين على المركز الهجومي لذلك يبدأ كلاهما ويعود، نظراً لأنه يمكنك التسجيل في كل نقطة فمن الضروري تطوير إرسال منخفض دقيق ومتسق أثناء الوقوف بالقرب من خط الإرسال القصير وخط الوسط قدر الإمكان، تؤدي الأخطاء في الإرسال الآن إلى نقطة للفريق المستقبل، لذا فإن الاتساق والدقة أكثر أهمية في أثناء الإرسال، يجب التخلص من الأخطاء في الإرسال قدر الإمكان، مع نظام تسجيل التداول الجديد لا يكافأ المرسل على المناورات الهجومية أو الخطرة، قد تمنح ضربات الإرسال والضغط السريع منافسيك مظهراً مختلفاً وتجعلهم أكثر صدقاً أثناء استقبالهم للإرسال، يمكنك استخدام حركة الإرسال الأمامي أو الخلفي بشكل فعال، نظراً لاستخدام الإرسال المنخفض في أغلب الأحيان فمن المهم تحقيق إرجاع آمن للإرسال الذي تحافظ على صدق منافسيك وتجعلهم يرفعون إرجاعك، لا يبدو أن نظام التسجيل الجديد يكافئ إرجاعات الإرسال الأكثر خطورة والتي تؤدي إلى أخطاء غير مقصودة أو فرصة ضئيلة للنجاح.



الشكل (1-10) مراكز البداية للاعبين الزوجي، يبدأ كلا الفريقين اللعب في المراكز الخلفية

الخطأ: أنت ترسل الريشة باستمرار لفترة قصيرة جداً أو عالية جداً.

التصحيح: قد يؤدي هذا الخطأ إلى عدم الثقة في الإرسال القصير مما يؤدي إلى عدم النجاح،
تدرب على الإرسال القصير مع كل من الضربات الأمامية والخلفية حتى تصبح متسقاً وواثقاً.

يجب أن تكون احدى الإرجاعان الثلاثة التالية ناجحاً: ضربة مدفوعة، مدفوعة في منتصف الملعب أو ضربة مسقطة على الشبكة، قم بتوجيه الضربة المدفوعة في منتصف الملعب أو دفع الريشة متجاوزاً الشريك في الشبكة لجعل الشريك الخلفي يتصل بالريشة المنخفضة وإجباره على رفع الريشة للأعلى، ومع ذلك إذا كان الشريك الذي هو في المنطقة الامامية من الملعب لا يلعب بقوة تجاه الشبكة بعد الإرسال، ثم الضربة القوسية المسقطة أو المتقلبة على الشبكة فيجب ان تجبره لضرب الريشة للأعلى، الضربة المدفوعة لنصف الملعب أو ارجاع الدفع هو أفضل إجابة شاملة لإرسال جيد، يعد الإرجاع لنصف في الملعب والمدفوعات أكثر الخيارات أماناً أثناء لعب الرجال والسيدات والزوجي المختلط، الأهداف الرئيسية هي إبقاء الريشة يتجه نحو الأسفل واكتساب موقع دفاعي والحفاظ عليه، يوضح الشكلان 2-10 و 3-10 نظام التناوب في تغطية الملعب الزوجي.



الشكل (2-10) مواقف اللعب باستخدام الهجوم والدفاع بعد ارجاع الارسال

الخطأ: في التوقف لديك أنت وشريكك تردد حول من يجب أن يقوم بالإرجاع.

التصحيح: حاول أن تكون في الوضع الصحيح باستمرار، عندما يتم ضرب الإرجاعان في منتصف الملعب يجب على الشريك الذي لديه الريشة على جانبه الايمن أن يقوم بالإرجاع.

يُفضل نظام الامام والخلف عندما تكون الريشة تنزل إلى ملعب منافسك أو عندما يضطر منافسيك إلى الضرب للأعلى، يوفر تشكيل جنباً إلى جنب دفاعاً أفضل ويسمح لك ولشريكك بإرجاع أي من ضربات منافسيك التي يتم ضربها للأسفل بسهولة أكبر.

بالحديث عن الحليف يجب أن يكون هدف كل ارجاع تقوم بها أنت أو شريكك هو إجبار منافسيك على رفع أو ارجاعاتهم او ضربة ابعاد، ومع ذلك فإن نظام الدوران الذي تتغير فيه من الامام والخلف إلى جنب إلى جنب يسمح بالانتقال بين التداولات الهجومية والدفاعية.

الخطأ: تم ضرب الكثير من ارجاعاتك للأعلى.

التصحيح: عندما تكون في حالة الشك، قم بأداء ضربة ساحقة!

في بعض الأحيان سيتعين عليك أنت أو شريكك اداء ضربة رفع أو ابعاد الريشة، في هذه الحالة يجب عليك التحول إلى التشكيل الجانبي، إذا كنت أنت أو شريكك قادراً على اداء ارجاع إلى الاسفل وإجبار منافسيك على رفع الريشة فيجب عليك الانتقال إلى التشكيل العلوي والعكسي، مثال آخر على الانتقال إلى التشكيل الأعلى والعكس هو تقديم ارسال عالية لك أو لشريكك، بمجرد اداء ارسال عالي لشريكك قم بتغيير الأماكن، من له أعلى موقع استقبال الارسال، يعود هو للخلف للقيام بارجاع الإرسال العالي، من وضعك الخلفي على امتداد خط الوسط انتقل إلى الشبكة واستعد لأي ارجاع على الشبكة من ارجاع شريكك للارسال، وينطبق الشيء نفسه في الاتجاه المعاكس عندما تبدأ أنت أو شريكك إرسالاً عالياً، عندما يتم اداء إرسال عالي من المركز الأعلى، فإنه يدور مرة أخرى إلى التشكيل جنباً إلى جنب، بمجرد أن تتعرف على الإرسال العالي لشريكك فإنك تتحرك مقابل شريكك جنباً إلى جنب لتغطية الجانب الآخر.

اللعب كفريق

التواصل مهم بين الشركاء قبل وأثناء وبعد المباراة، يجب أن يكمل الشركاء بعضهم البعض، يجب أن تعمل جنباً إلى جنب من أجل أن تكون ناجحاً على الصعيدين الهجومي والدفاعي، تذكر أنك تربع معاً أو تخسر معاً، تحدد أفعالك نتيجة الفريق أو النجاح أو الفشل، قد تساعد الإشارات اللفظية القصيرة والمميزة لشريكك مثل "خارج!" في أثناء التداول، قد تساعد الأوامر الشفهية مثل "خذها!" أو "لك!" شريكك في عمليات الإرجاع التي لم يتم تحديدها بوضوح فيما يتعلق بمن يجب أن يحقق الإرجاع المحتمل، يجب تحقيق عنصرين أساسيين إذا أردت أنت وشريكك أن تنجحا في لعب الزوجي:

1. يجب أن يطور الإرسال الثقة والقدرة على تقديم إرسال قصير بنجاح.
2. يجب على المرسل أن يلعب بقوة تجاه الشبكة بعد توصيل الإرسال لمنع المنافس من إعادة توجيه الإرسال بضربة مسقطة.

تلعب الثقة بشريكك دوراً مهماً في نجاح فريق الزوجي، إذا كنت أنت أو شريكك تخدع بعضكما البعض باستمرار أو لا تفعل ما يتوقعه الشريك الآخر فسيكون هنالك عنصر من الارتباك مما قد يؤدي إلى عدم الثقة في بعضكما البعض، قد يؤدي عدم الثقة هذا إلى نقطة ليس من الممتع فيها لعب الزوجي معاً، في ذلك الوقت قد لا يتم استقبال النقد بشكل جيد بغض النظر عن مدى دقته أو ملاءمته.

الخطأ: الشركاء لا يتعاونون أو يحاولون استكمال نقاط القوة والضعف لدى بعضهم البعض.
التصحيح: العمل معاً، ناقش الإستراتيجية ونقاط القوة والضعف وتغطية الملعب مع شريكك قبل اللعب.

الخطأ: كنت تفتقر إلى التواصل في أثناء اللعب.

التصحيح: ناقش مواقف معينة باللعب قبل اللعب.

الإستراتيجيات العامة الأخرى للعب الزوجي هي:

- حاول دائماً ضرب الارجاعات للأسفل لمنافسيك، الأمر الذي سيتطلب منهم رفع ارجاعاتهم. حتى إذا كانت ارجاعاتك تقتقر إلى السرعة مثل الضربة المسقطة السريعة أو الضربات النصف ساحقة، فسيُطلب من منافسيك تحقيق ارجاعاتهم لك أو لشريكك، سيسمح هذا لك ولشريكك بالبقاء في المواقع الامامية والخلفية والبقاء في وضع الهجوم.
- عند الارسال قم بتقديم الارسال المنخفض والقصير معظم الوقت، بسبب نظام التسجيل الجديد ليس هنالك مجال للأخطاء غير القسرية في الإرسال.
- عند الارسال العب بقوة تجاه الشبكة، امنع تماماً منافسك من اداء الضربة المسقطة.
- عند الاستقبال اقترب من الشبكة قدر الإمكان لكن فكر دائماً في "إرسال طويل"، ادفع أو منتصف الملعب في توجيه معظم الارجاعات بعد اعلى منافسك.
- عند الضربة الساحقة قم بأداء ضربة ساحقة مستقيمة في معظم الوقت.
- اجعل على الريشة عبر الشبكة بأسرع ما يمكن، عادةً ما يُفضل اداء ضربة مسقطة على الشبكة قطرية مرة واحدة، إلا إذا كان منافسك أمامك مباشرةً عبر الشبكة، أفضل ارجاع هو الذي يحصل على الشبكة بشكل أسرع، كلما قل وقت منافسك كان ذلك أفضل.

الخطأ: تمنحك ارجاعاتك وقتاً أقل ومنافسك مزيداً من الوقت للرد أو التغطية.

التصحيح: تطوير إستراتيجية مناسبة، التعاون والتواصل، ساعدوا بعضكم البعض من خلال استدعاء الريش في أثناء التداولات والإرسال القصير أو الطويل، قم بضرب الريشة إلى أضعف المنافسان، تعتبر الضربات المسقطة البطيئة أو الابعاد أقل الارجاعات جاذبية.

في لعبة الزوجي يكون ضرب الريشة بعيداً عن كل من منافسيك أكثر صعوبة، إذا قمت بضربه بعيداً عن أحد الشركاء فأنت تضربه في الأساس على الآخر، يجب أن تكون قادراً على اداء ارسال منخفضاً وقصيراً لمنافسك بنجاح، لا تحاول أبداً توجيه الريشة للأعلى أثناء التداول، قد يتسبب الشركاء الذين يحاولون تغطية الكثير من الملعب أو محاولة اداء كل الضربات في حدوث مشكلات، تجنب انتقاد أو لوم شريكك على الأخطاء أو الضربات المفقودة.

تمرين الزوجي (1) تمرين ارسال الزوجي القصير الواسع

اللاعب A يقوم بإرسال سريع وقصير للاعب B، يعيد اللاعب B الارسال الامامي القصير هذه بضربة مسقطة مستقيمة على الشبكة إلى ممر الجهة اليمنى واليسرى لشريكه، هذا ليس تداول. اللاعب A يرسل حتى يحقق اللاعب B خمس ارجاعات جيدة باتجاه اليمنى، ثم كرر إلى جهة ممره الايسر، يجب أن تنتقل هذه الارجاعات إلى ممر الجانب الايسر لشريكه أو شريكها وأقل من خط الارسال القصير حتى يتم اعتبارها ارجاعات جيدة، بعد تحقيق خمسة ارجاعات جيدة لكل منها يقوم اللاعبون بعكس الأدوار وكرر العملية، كرر التمرين باستخدام الضربة الخلفية القصيرة.

التحقق من النجاح

- اداء ارسال بالقرب من أعلى الشبكة.
- مسار الارسال قطري باتجاه الممر.
- ارجاع بضربة مسقطة بالقرب من الشبكة والسقوط نحو الأرض.

سجل نجاحك

- أكمل 20 ارجاع بضربة مسقطة جيدة من الإرسال الأمامي = 5 نقاط
- أكمل 20 ارجاع بضربة مسقطة جيدة من الإرسال الخلفي = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

تمرين الزوجي (2) ارسال عالي - تدوير - ضربة ساحقة - الصد

يتواجد فريق الزوجي A و B على الجهتين المتعاكستين من الشبكة في وضعية الص الامام والخلف (الشكل 10-4)، يبدأ اللاعب B1 في وضع الامام لاستقبال الإرسال، يقدم اللاعب A1 يقوم بأداء ارسال سريع أو ارسال مدفوع للاعب B1، يقع اللاعبان A1 و A2 في وضع دفاعي جنباً إلى جنب، يغير اللاعبان B1 و B2 مواقعهما، عندما يتراجع اللاعب B1

ليضرب الإرسال العالي يذهب اللاعب B2 إلى الشبكة، يضرب اللاعب B1 ضربة ساحقة ويحاول A1 أو A2 إرجاع الضربة الساحقة بضربة صد.

لزيادة الصعوبة

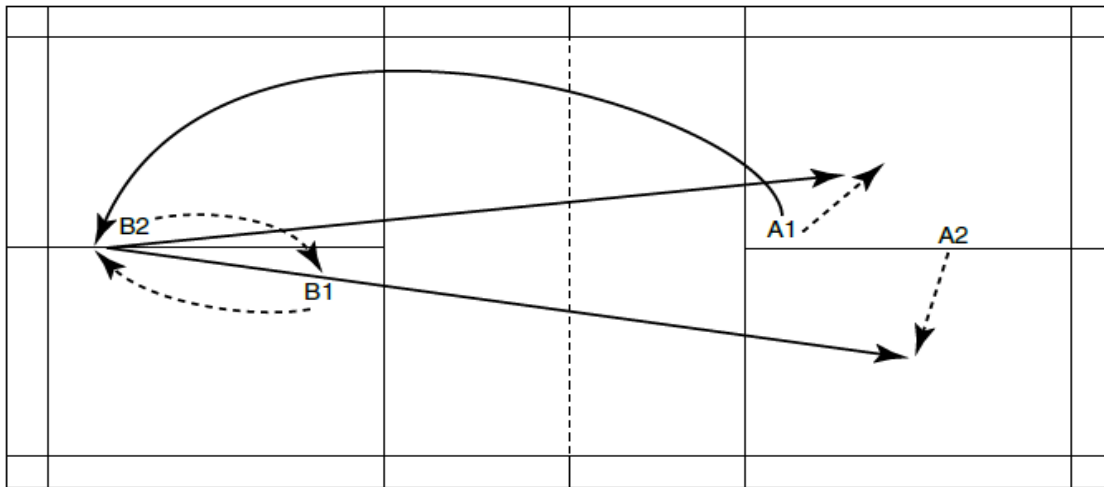
- الفريق المرسل يحاول لإرجاع الضربة الساحقة بضربة ابعاد بدلاً من صدها.
- قد يستخدم المرسل الإرسال السريع أو الإرسال المدفوع لزيادة صعوبة المستقبل.

التحقق من النجاح

- الفريق المرسل ينتقل إلى موقع دفاعي جنباً إلى جنب.
- فريق الاستقبال يقوم بتبديل المواقع للاحتفاظ بالموقف الهجومي الامام والخلف.

سجل نجاحك

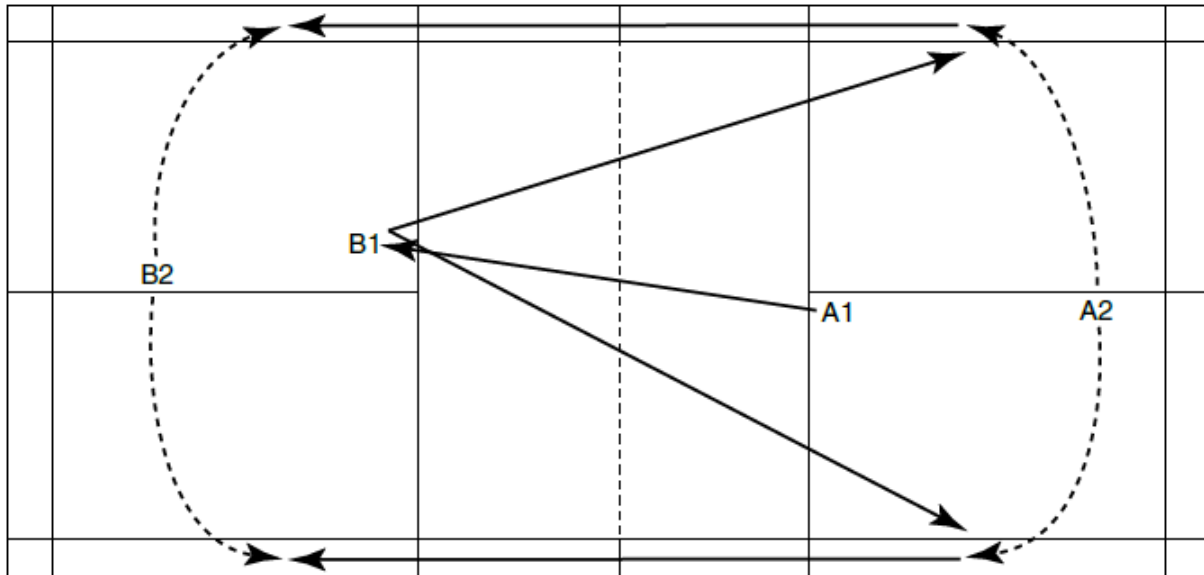
- أكمل خمس تسلسلات جيدة بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل ثلاث أو أربع تسلسلات جيدة بدون فقدان = 5 نقاط
- أكمل تسلسلاً جيداً أو اثنين بدون أخطاء = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (4-10) إرسال عالي - تدوير - ضربة ساحقة - الصد

تمرين الزوجي (3) تداول ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة

يجب على اللاعب A1 بدء الإرسال من داخل جهة الإرسال، اللاعب A1 يرسل إرسالاً قصيراً للاعب B1 (الشكل 5-10)، يعيد اللاعب B1 هذا الإرسال القصير بإرجاع دفع إلى ممر الجهة اليسرى لمنافسه أو دفعه إلى ممر الجهة اليمنى للمنافس، هذا تداول لذلك يجب على اللاعب A2 محاولة إعادة هذه الضربة برد دفع للاعب B2 بالقرب من المنطقة الوسطى. هذا الإرجاع المدفوع في منتصف الملعب يجب أن يستمر إلى ما وراء خط الارسال القصير لكل شريك وأن يتم توجيهه بالقرب من الممر الجانبي للمنافس، يجب أن يظل اللاعبون A1 و B1 بالقرب من منطقة T ويتظاهروا كما لو كانوا يحاولون اعتراض الارجاع التي يتم اداءها بشكل مستقيم، تبادل الارسال من كلا جهتي الارسال اليمنى واليسرى، بعد أن يقوم اللاعبان A2 و B2 بتبادل ما لا يقل عن خمسة ارجاعات جيدة من كل جهة ارسال، تقوم كلتا المجموعتين من الشركاء بتبديل الأماكن، يجب أن يكون إرسال اللاعب A2 قصيراً للاعب B2 ويسمح له بتحقيق خمس عمليات إرجاع مدفوعة جيدة من الإرسال، يحاول اللاعبان A1 و B1 الاندفاع ذهاباً وإياباً بشكل مستقيم.



الشكل (5-10) تداول ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة

تمرين الزوجي (4) الزوجي المعدل

تم تقليل مساحة اللعب في ملعب الزوجي إلى المناطق الموضحة في الشكل 10-6، يمكن للاعبين استخدام أي نوع من الإرجاع أو الضربات للفوز بالتداولات والنقاط، ومع ذلك بعد إرسال الزوجي الأولي فقط الممرات الجانبية هي الداخلة، خلاف ذلك احتفظ بدرجاتك كما هو الحال في لعب الزوجي العادي.

التحقق من النجاح

- استخدم حركة القدم المناسبة.
- تغطية الملعب بالتشكيل المناسب.
- وجه معظم الضربات للأسفل أو اجعلها تسقط بالقرب من أعلى الشبكة.

سجل نجاحك

- اربح اللعبة = 10 نقاط
- اخسر اللعبة = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____

الشكل (10-6) حدود الملعب للملعب الزوجي

تمرين الزوجي (5) ابعاد - ساحقة - بدون مسقطة

تم تقليل مساحة اللعب في ملعب الزوجي كما هو موضح في الشكل 6-10 (المناطق المظلمة)، يمكن أن يبدأ اللعب بأي نوع من الإرسال، تنطبق جميع قواعد الزوجي الأخرى. يمكن للاعبين استخدام ضربات الابعاد والساحقة فقط، وليس ضربات مسقطة للفوز بالتداولات والنقاط، حافظ على النتيجة كما هو الحال في لعب الزوجي العادي.

التحقق من النجاح

- استخدم حركة القدم المناسبة.
- اداء ضربة ابعاد عالياً وعميقاً.
- ساحق، نصف ساحق، وضربات مسقطة سريعة يجب أن تتجاوز خطوط الارسال القصير.

سجل نجاحك

- اربح اللعبة = 10 نقاط
- سجل 15 إلى 20 نقطة = 5 نقاط
- سجل من 10 إلى 14 نقطة = 1 نقطة واحدة
- نتيجتك هي ____

تمرين الزوجي (6) الريشة الطائرة المصغرة

اللاعب A يرسل إرسالاً قصيراً إلى اللاعب B، ويرجع اللاعب B هذا الإرسال القصير بإرجاع ضربة مدفوعة أو ضربة مسقطة إلى الجهة اليمنى أو اليسرى للاعب A. هذه لعبة تُلعب على الشبكة باستخدام تسجيل التداول، لذلك يجب على كلا اللاعبين محاولة إعادة هذه الضربة دون أداء ارجاعهما بعد خط الإرسال القصير، يتم استبعاد أي ارجاع يتجاوز خط الإرسال القصير ويحرز اللاعب الآخر نقطة، يجب أن يظل اللاعبان A و B بالقرب من منطقة T ويتظاهرا كما لو كانا يحاولان اعتراض الإرجاع التي يتم أدائها بشكل مستقيم، يستمر اللعب مع تسجيل التداول حتى يسجل شخص ما 21 نقطة للفوز باللعبة.

التحقق من النجاح

- الارسلات تبقى قريبة من أعلى الشبكة.
- ارجاعات الضربة المدفوعة والضربة المسقطة يكون مسارها بالقرب من أعلى الشبكة وتهبط عن خط الارسال القصير.

سجل نجاحك

– فاز باللعبة = 10 نقاط

– تخسر اللعبة = 5 نقاط

– نتيجتك هي _____

تمرين الزوجي (7) بعيداً عن الشبكة

قف في موضع T أو المنطقة الأمامية للعب الزوجي، يتم تثبيت خمس ريش على الجزء العلوي من الشبكة بفواصل زمنية تبلغ حوالي 3 أقدام، يتم دفع كل ريشة للأسفل على الشبكة، استخدم الريش لتوصيل الريشة بالشبكة، يتم وضع ريشة واحدة في منتصف الشبكة مع وضع الأربعة الأخريات اثنين على كلا الجانبين، اندفع إلى الشبكة وحاذي وضع الريشة بعيداً كما لو كان يتم إسقاطها من جانب المنافس من الشبكة، يجب أن يتأرجح المضرب في مسار أفقي بالنسبة للشبكة ويجب ألا يتصل بالشبكة، يتم ضرب أو تفريش كل ريشة بمضرب مسطح، بعد كل ضربة ارجع سريعاً إلى الوضع T ثم انطلق سريعاً في الشبكة وحاول وضع الريشة التالية في الصف (الطابور)، استمر حتى يتم ضرب جميع الريش.

التحقق من النجاح

- ارجاع الضربة إلى الاسفل.
- المضرب لا يتصل بالشبكة.
- تسقط الريش مباشرة على الأرض على جانب المنافس.

سجل نجاحك

- اضرب جميع الريش الخمس بنجاح = 10 نقاط
- اضرب ثلاث أو أربع ريش بنجاح = 5 نقاط
- اضرب ريشة واحدة أو ريشتين بنجاح = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____

تمرين الزوجي (8) المثلث الزوجي

هذا تمرين يتم لعبه حتى 30 نقطة باستخدام تسجيل التداول، يتمركز ثلاثة لاعبين على جانبي الشبكة، على كل جانب يوجد لاعب واحد في المركز الامامي بالقرب من T واللاعبان الآخران متمركزان في المنطقة الخلفية، كل لاعب مسؤول عن نصف المنطقة الخلفية، يقف اللاعبان A1 و B1 في موضع T أو المنطقة الأمامية للعب الزوجي، يبدأ أي من اللاعبين A1 أو B1 اللعب بتقديم إرسال قصير، بعد ارجاع الإرسال يستمر اللعب حتى حدوث خطأ، يعتبر ارجاع الارسال والارسال مهماً، وأي ارجاعات يتم رفعها دائماً سيتم سحقها بضربة ساحقة، هذا يعطي أهمية للدفاع والتتسيب وأسلوب اللعب الهجومي، اللاعبون على كلا الجانبين يلعبان بمراكزهما حتى يسجل فريق واحد 10 نقاط، ثم يدور كل فريق في اتجاه عقارب الساعة، يدور اللاعبان A1 و B1 إلى الجانب الأيمن من المنطقة الخلفية، يدور اللاعبان A2 و B2 من المنطقة الخلفية اليمنى إلى المنطقة الخلفية اليسرى، يدور اللاعبان A3 و B3 للأمام ويلعبان بالمراكز الامامية، يلعب جميع اللاعبين على كلا الجانبين بمراكزهم حتى يسجل فريق واحد 20 نقطة. ثم تدور الفرق في اتجاه عقارب الساعة مرة أخرى، يدور اللاعبان A1 و B1 إلى المنطقة الخلفية اليسرى وينتقل اللاعبان A3 و B3 إلى المنطقة الخلفية اليمنى ويكون اللاعبان A2 و B2 هم لاعبو الشبكة حتى نهاية اللعبة، الفريق الأول إلى 30 نقطة يفوز بالمباراة.

التحقق من النجاح

- اداء ارجاع إلى أسفل، الضربة المسقطة السريعة أو الضرب الساحقة هي أفضل الخيارات.
- الإرجاعان البطيئة هي الأقل جاذبية وغالباً ما يتم استبعادها من قبل لاعب الشبكة.

سجل نجاحك

- الفريق الفائز = 10 نقاط
- الفريق الأول إلى 20 نقطة = 5 نقاط
- الفريق الأول حتى 10 نقاط = 5 نقاط
- نتيجتك هي ____

ملخص النجاح للعب الزوجي

البدء في وضعية الملعب الصحيحة والمحافظة عليها ضروريان للعب الزوجي الناجح، يتضمن أحد العناصر المهمة في هذا المبدأ الوثوق بشريكك أثناء التداول، اسمح لشريكك بأداء ضرباته، اضرب الإرسال والارجاع أثناء أي تداول زوجي بهدف إجبار منافسك على رفع الريشة إليك أو لشريكك، يتطلب الزوجي الرجالي والسيدات والمختلط نفس الضربات والتقنيات والعمل الجماعي والاستراتيجية لتحقيق النجاح، في الزوجي العادي يلعب كلا المرسلين والمستقبلين بالقرب من الشبكة ويكون شركاؤهما مسؤولين مؤقتاً عن المنطقة الخلفية، تهدف الضربة الأولية من قبل أي من الفريقين إلى مناورة الفريق الآخر في وضع يتطلب منهم رفع الارجاع عادةً ما يحدد التوجيه الخاطئ أو المناورة اللاحقة للموقف الهجومي أي فريق سيفوز بالتداول. سجل درجاتك في التمرين ولاحظ إجمالي هذه الخطوة.

تدريبات الزوجي

1. تمرين ارسال الزوجي القصير الواسع _____ 10
2. ارسال عالي - تدوير - ضربة ساحقة - الصد _____ 10
3. تداول ارجاع الارسال القصير بضربة مدفوعة _____ 5
4. الزوجي المعدل _____ 10
5. ابعاد - ساحقة - بدون مسقطة _____ 5
6. الريشة الطائرة المصغرة _____ 5
7. بعيداً عن الشبكة _____ 10
8. المثلث الزوجي _____ 5

الاجمالي _____ 90

إذا سجلت 70 نقطة على الأقل من أصل 90 نقطة محتملة، فقد أتقنت المهارات المطلوبة للعب الزوجي المحكم، إذا سجلت أقل من 70 نقطة، كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك. اطلب من مدرب أو ممرن أو لاعب متمرس تقييم مهارتك.

تغطي الخطوة الأخيرة موضوع التكييف، التكييف الجيد مهم بشكل خاص في اللعب الفردي، تدرب على القوة العضلية والقدرة على التحمل واللياقة الهوائية واللاهوائية والمرونة لزيادة أدائك في الملعب وتحسين لياقتك العامة.

الخطوة الحادية عشر

التكييف

Conditioning

اللعب الفردي بشكل عام هو لعبة لياقة وصبر، أنت مسؤول عن ضرباتك الجيدة والسيئة. الهدف الأساسي للاعب الفردي المبتدئ هو الاستمرار في التداول، غالباً ما يقوم بأداء اللاعب المبتدئ ضربات ابعاد وضربات مسقطة لإنجاز هذه المهمة، يعتمد نجاحك أو فشلك عادةً على قدرتك على الحفاظ على التداول ومناورة منافسك حول الملعب حتى يصل إلى ارجاع ضعيف، ومع ذلك يجب أن يكون الهدف النهائي دائماً هو الفوز بالتداول وتسجيل النقاط، يضيف لاعبو الريشة الطائرة المحترفون الضربات الساحقة والمدفوعة وما حولها من ضربات الرأس جنباً إلى جنب مع التباين والمهارة الأكبر في التنفيذ، إنهم يتعلمون كيف يسيطرون على اتداول حتى مع اللاعبين الأفضل ويفرضون ارجاعات منافسيهم إلى حد كبير.

التغييرات في وتيرة وموقع الارسال مهمة أيضاً، طور مهارتك في تنفيذ ضربة ابعاد هجومية، ضربة مسقطة سريعة والضربة النصف ساحقة إذا تطلب الموقف ذلك، تحدد جودة ضرباتك وقدرتك على تنفيذها تحت الضغط أثناء اللعب ما إذا كنت ستفوز أو تخسر، الدقة والخداع في أداء ضرباتك جنباً إلى جنب مع ردود الفعل الجيدة والتحمل، تزيد بشكل كبير من قدرتك على تغطية الملعب في اللعب الفردي.

اللعب الفردي في الريشة الطائرة يوفر فرصة للنجاح أو الفشل في المنافسة بشروطك، يعتبر فردي الريشة الطائرة أيضاً أحد أشكال التمارين الرياضية الهوائية وهو مفيد في تحسين تكييف القلب والأوعية الدموية والصحة العامة، توجد مكافآت أخرى في أشكال المنافع الترفيهية والاجتماعية والنفسية فضلاً عن الجوائز الملموسة مثل الكؤوس والميداليات والتصنيفات وما إلى ذلك.

إلى جانب التمارين البدنية لتطوير هذه العوامل، تأكد من تضمين نظام غذائي سليم ونوم وراحة كافيين وقواعد تدريب مقبولة، تصف الأقسام التالية تمارين تكييف محددة لتطوير مجالات اللياقة هذه.

عناصر اللياقة البدنية

يمكن أن يصبح لاعب الريشة الطائرة لاعباً أفضل من خلال كونه أكثر لياقة بدنية، في المباريات المتقاربة عادة ما تكون اللياقة عاملاً في النتائج، أهم الاعتبارات في برنامج تكييف الريشة الطائرة هي القوة العضلية، التحمل العضلي، التدريب الهوائي (التحمل القلبي الوعائي)، التدريب اللاهوائي (الفتري، الدائري وتدريب السرعة الزائدة)، المرونة والتركيز (الممارسة العقلية) والوقاية من الإصابات.

إلى جانب التمارين البدنية لتطوير هذه العوامل، تأكد من تضمين نظام غذائي سليم، ونوم وراحة كافيين، وقواعد تدريب مقبولة، تصف الأقسام التالية تمارين تكييف محددة لتطوير مجالات اللياقة هذه.

القوة العضلية والتحمل العضلي

ان التدريب مع الأوزان هي طريقة ممتازة لتطوير القوة العضلية والقدرة على التحمل العضلي، تشير الأبحاث إلى أن برنامج التدريب على الوزن المعتدل باستخدام المقاومة عند حوالي 50 إلى 60 في المائة من القوة القصوى مع 8 إلى 12 تكراراً سيطور كلاً من القوة العضلية والتحمل العضلي، في القسم الخاص بالتدريب الدائري، تتضمن برامج العينة تمارين القوة. ضغط الصدر والضربات الهوائية على لوح خلفي بمضرب مغطى سيزيد من قوة الرسغ والذراع والكتف والتحمل، يساعد الجلوس (البطن) في تطوير قوة البطن وزيادة التحمل، يحسن القفز على الحبل من حركة القدمين ويزيد من قوة الساق والتحمل.

التدريب الهوائي أو التحمل القلبي الوعائي

الركض مفيد لتحمل الجهاز التنفسي العضلي والقلب، الهرولة أو الركض لمسافات طويلة والركض صعوداً وهبوطاً والقفز بالحبل كلها تكتيفات ممتازة للتدريب الهوائي، ربما لا يكون الجري لمسافات طويلة للغاية ضرورياً للاعب الريشة الطائرة، سوف تسفر وتيرة سريعة بشكل معتدل لمسافة 2 إلى 4 أميال (3.2 إلى 6.4 كم) عن نتائج أفضل من الجري لمسافة 10 أميال (16.1 كم) بوتيرة بطيئة للغاية، يوصى بمدة لا تقل عن ثلاثة أيام من التمارين الهوائية في الأسبوع، خمسة إلى سبعة أيام في الأسبوع موصى بها للاعب الريشة الطائرة المتقدم أو النخبة، مستوى المهارة الفردية هو العامل الأساسي المستخدم في تحديد برنامج التدريب الهوائي المطلوب، قبل المسابقة أو البطولة، سيكون من الضروري أيضاً برنامج التناقص التدريجي قبل عدة أيام، يوصى بممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة يومين أو ثلاثة بدون تدريب مكثف من أجل الاستشفاء الكافي واستبدال مخازن الطاقة قبل الحدث الكبير.

التدريب اللاهوائي

يمكن أن يتم التدريب اللاهوائي بعدة طرائق، تعد القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة أمراً ضرورياً في الريشة الطائرة سريعة الخطى، الانطلاقات القصيرة وركض الريشة التي تتطلب الوصول واللمس وتغيير الاتجاه تعد جيدة جداً لتحسين سرعة الحركة، توصلت دراسة حديثة إلى أنه خلال مباراة الريشة الطائرة، فإن الريشة تعمل في الواقع بنسبة 50 في المائة تقريباً من الوقت، يشير هذا إلى أن الريشة نشاط متقطع مع فترات قصيرة من النشاط تليها فترات من عدم النشاط مثل المشي وأخذ أنفاس عميقة وتغيير الملاعب، على الرغم من أنه من المفترض أن يكون اللعب مستمراً إلا أن هنالك الكثير من الخمول بين النقاط.

التدريب الفتري يكرر هذا النوع من النشاط المتقطع، عادةً ما يتضمن التدريب الفتري فترات ركض مع الركض السريع أو الانطلاقات الذي تتبعه فترات الراحة، تشير معظم الأبحاث إلى أن أفضل طريقة لتحقيق هذه الفواصل هي بنسبة 1:2 العمل مقابل الراحة، بمعنى آخر ركض لمدة دقيقة ثم استرح لمدة دقيقتين، قد تتضمن الأشكال الأخرى للتدريب الفتري الركض صعوداً

أو الركض على المنحدرات أو الركض بخطوات (المدرجات أو ركض السلم)، مثال آخر يتعلق بركض اللغات حول مسار بيضاوي، حيث يمكن للمرء أن يركض أو ينطلق بالمجال المستقيم ويمشي أو يهرول في المنحنيات.

تحدد الجداول 1-11 و 2-11 و 3-11 ثلاثة تمارين على جهاز الجري تستخدم التدريب اللاهوائي الفكري، قبل بدء برنامج التدريب الفكري اللاهوائي على جهاز المشي قم بالإحماء والاطالة لمدة 5 إلى 10 دقائق، قم بأداء تمارين رياضية جنباً إلى جنب مع تمارين الإطالة النشطة والسلبية لتدفئة الجسم ومنع الإصابة، سجل معدل ضربات قلبك في بداية كل نوبة تمرين، في نهاية كل نوبة في غضون 15 ثانية بعد ذلك، وحوالي 30 ثانية قبل بدء النوبة التالية، يجب أن يتعافى معدل ضربات قلبك أو ينخفض إلى ما يقرب من 100 نبضة في الدقيقة (نبضة في الدقيقة) أو أقل في نهاية كل فترة راحة وقبل نوبة التمرين التالية، إذا ظل معدل ضربات قلبك في حالة الاستشفاء أعلى من 120 نبضة في الدقيقة بعد فترة الراحة التي تبلغ دقيقتين فاستغرق فترة راحة أطول قليلاً تتراوح من 2.5 إلى 3 دقائق.

الجدول (1-11) العمل على جهاز الجري للرياضيين الاناث جيدات التكيف والذكور المعتدلين التكيف

ت	العمل	المدة	السرعة	فترة الراحة
1	مشي	3 دقائق	0.3 ميل (8.4 كم)	بدون
2	ركض	7 دقائق ميل (6.1 كم)	5.8 ميل (7.13 كم)	2 دقيقة
3	ركض	5.3 دقائق نصف ميل (8.0 كم)	5.8 ميل (7.13 كم)	2 دقيقة
4	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
5	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
6	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
7	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
8	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
9	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
10	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
11	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
12	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
13	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
14	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
15	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة

*آخر ثلاث أركاض (1 دقيقة 0.12 ميل <3.19 كم>) اختيارية أو ممكن اضافتها مع زيادة مستوى لياقتك

الجدول (11-2) العمل على جهاز الجري للرياضيين الاناث عاليات التكيف والذكور الجيدين التكيف

ت	العمل	المدة	السرعة	فترة الراحة
1	مشي	3 دقائق	0.3 ميل (8.4 كم)	بدون
2	ركض	7 دقائق ميل (6.1) كم	5.8 ميل (7.13 كم)	2 دقيقة
3	ركض	5.3 دقائق نصف ميل (8.0) كم	5.8 ميل (7.13 كم)	2 دقيقة
4	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
5	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
6	ركض	1 دقيقة	0.9 ميل (5.14 كم)	2 دقيقة
7	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
8	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
9	ركض	1 دقيقة	0.10 ميل (1.16 كم)	2 دقيقة
10	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
11	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
12	ركض	1 دقيقة	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
13	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
14	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
15	ركض*	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة

*آخر ثلاث أركاض (1 دقيقة 0.12 ميل <3.19 كم>) اختيارية أو ممكن اضافتها مع زيادة مستوى لياقتك

الجدول (11-3) العمل على جهاز الجري للرياضيين الاناث جداً عاليات التكيف والذكور عالي التكيف

ت	العمل	المدة	السرعة	فترة الراحة
1	مشي	3 دقائق	0.3 ميل (8.4 كم)	بدون
2	ركض	5.5 دقائق ميل (6.1) كم	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
3	ركض	75.2 دقائق نصف ميل (8.0) كم	0.11 ميل (7.17 كم)	2 دقيقة
4	ركض	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
5	ركض	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
6	ركض	1 دقيقة	0.12 ميل (3.19 كم)	2 دقيقة
7	ركض	1 دقيقة	0.13 ميل (1.20 كم)	2 دقيقة
8	ركض	1 دقيقة	0.13 ميل (1.20 كم)	2 دقيقة
9	ركض	1 دقيقة	0.13 ميل (1.20 كم)	2 دقيقة
10	ركض	1 دقيقة	0.14 ميل (4.22 كم)	2 دقيقة
11	ركض	1 دقيقة	0.14 ميل (4.22 كم)	2 دقيقة
12	ركض	1 دقيقة	0.14 ميل (4.22 كم)	2 دقيقة
13	ركض*	1 دقيقة	0.15 ميل (1.24 كم)	2 دقيقة
14	ركض*	1 دقيقة	0.15 ميل (1.24 كم)	2 دقيقة
15	ركض*	1 دقيقة	0.15 ميل (1.24 كم)	2 دقيقة

*آخر ثلاث أركاض (1 دقيقة 0.15 ميل <1.24 كم>) اختيارية أو ممكن اضافتها مع زيادة مستوى لياقتك

الجدول (4-11) انموذج برنامج تدريبي لدائري للاعبين المبتدئين والمتوسطين والمتقدمين

ت	المبتدئين ثلاثة ايام لكل اسبوع	المتوسطين اربعة ايام لكل اسبوع	المتقدمين سنة أو سبعة أيام لكل اسبوع
1	تمارين رياضية	تمارين رياضية	تمارين رياضية
2	الهوائي	الهوائي	الهوائي
3	اللاهوائي	اللاهوائي	اللاهوائي
4	تدريب الانتقال	تدريب الانتقال	تدريب الانتقال

يتم تنفيذ برنامج الجري بأكمله على ارتفاع 0 درجة ما لم يكن لجهاز المشي حداً لسرعته القصوى، إذا تعذر على جهاز المشي التحرك أكثر من 10 أميال في الساعة (16.1 كم / ساعة)، اترك السرعة عند 10 أميال في الساعة وقم بزيادة الارتفاع بمقدار درجة واحدة لكل زيادة مقترحة في السرعة تتجاوز 10 أميال في الساعة، على سبيل المثال سيتم تنفيذ الفاصل الزمني عند 11 ميلاً في الساعة (17.7 كم / ساعة) بسرعة 10 أميال في الساعة ولكن عند درجة ارتفاع واحدة، سيتم تنفيذ فترات 12 ميلاً في الساعة (19.3 كم / ساعة) بمعدل 10 أميال في الساعة ولكن عند درجتين من الارتفاع، لفترات الراحة قم بتقليل سرعة جهاز المشي إلى 3.0 ميل في الساعة (4.8 كم / ساعة) والمشي طوال فترة الراحة، برامج جهاز المشي هذه مخصصة للرياضيين المتمرسين، قد يكون لاعب الريشة الطائرة المبتدئ مهتماً باللعب على المستوى الترفيهي فقط، لذلك لن تكون هنالك حاجة إلى مستوى أدنى من التكيف من أجل اللعب بشكل ترفيهي، ولكن إذا كنت مهتماً بالتقدم إلى ما بعد مستوى اللاعب الترفيهي، فيجب أن تكون قادراً على الركض أو الركض لمسافة ميل في 10 دقائق أو أقل، انظر الجدول 11-4 برامج تدريبية بسيطة للاعبين الريشة الطائرة المبتدئين والمتوسطين والمتقدمين.

يجب أن يتبع كل برنامج من البرامج المقترحة على الأقل 5 دقائق مشي للتهديئة على جهاز المشي بسرعة 3 أميال في الساعة (4.8 كم / ساعة) و 0 ارتفاع، يجب أن ينخفض معدل ضربات قلبك إلى ما يقرب من 90 نبضة في الدقيقة أو أقل في نهاية فترة التهديئة، يتضمن التدريب الدائري سلسلة من التمارين أو المحطات، كل منها يعمل على جزء معين من الجسم موزعة على دورة أو دائرة، في كل محطة يؤدي الرياضي تمريناً معيناً ثم يمشي أو يركض أو يركض إلى المحطة التالية، حيث يتم أداء تمرين آخر، الهدف هو إكمال الدائرة في وقت محدد (الوقت المستهدف) أو العمل لفترة زمنية محددة في كل محطة (30 ثانية على سبيل المثال)، هنالك اعتبار آخر وهو أن يكون لديك عدة مستويات من التمارين في كل محطة، عندما يكمل اللاعب الدائرة في المستوى الأول تحت الوقت المستهدف يتقدم إلى المستوى التالي، والذي قد يكون ببساطة عدداً متزايداً من التكرارات، الوقت المستهدف يبقى كما هو، ان البرنامج التدريب الدائري محتمل يقدم مزيجاً من القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة والتحمل القلبي التنفسي.

يصف الجدول 11-4 ثلاثة نماذج لبرامج التدريب للاعبي الريشة الطائرة المبتدئين والمتوسطين والمتقدمين الذين لا يمكنهم الوصول إلى جهاز الجري، يتضمن كل منها برنامج تدريب الوزن الاختياري أيضاً.

يتعامل التدريب على السرعة الزائدة مع مبدأ التحميل الزائد في مجال تدريب السرعة، هذا النوع من التدريب يتطلب من شخص ما أن يذهب بشكل أسرع أكثر مما يستطيع عادة، من الطرائق الممتازة لتحقيق ذلك استخدام جهاز الجري الكهربائي، ضبط السرعة أسرع مما يمكنك الركض في العادة، على سبيل المثال قد لا تتمكن من الجري لمسافة 4 دقائق، ولكن يمكنك على الأرجح الركض بسرعة 4 دقائق - ميل لمدة 30 ثانية أو ربما دقيقة واحدة، تتطلب زيادة ارتفاع جهاز المشي المبالغة في رفع ركبتيك لتوليد المزيد من الطاقة، يتأرجح مضرب التنس أو يتأرجح مضرب الريشة تحت الماء يوفر أيضاً تدريباً على السرعة الزائدة ويستخدم مبدأ التدريب الخاص بالخصوصية، والذي يتضمن التدريب بالمهارات التي تحدث في الرياضة التي اخترتها، الجري على المنحدرات والجري صعوداً هي أشكال من التدريب على السرعة الزائدة.

ويؤكد تدريب البليومترك على سرعة العمل، يتضمن تدريب البليومترك الالتفاف، الوثب، الوثب العميق (الوثب من ارتفاع والارتداد مرة أخرى في الهواء أو إلى ارتفاع جديد) والقفز بالحبال، يعد استخدام الحبال الثقيلة أو القيام بوثبات مزدوجة من أشكال الحمل الزائد أو السرعة الزائدة التي تؤكد على الوثب من أجل قوة الساق.

المرونة

تشير المرونة إلى نطاق الحركة حول المفصل، الهدف من أي نشاط إطالة هو زيادة مرونة العضلات حول المفاصل، تعمل جميع أنواع تمارين الإطالة على تحسين المرونة حول المفاصل الرئيسية على الأقل مؤقتاً.

تشير بعض الدراسات البحثية إلى أن الإطالة الثابتة أو السلبية أقل احتمالية للتسبب في الإصابة من الإطالة النشطة أو الباليستية، الإطالة الثابتة هي التمدد الذي تقوم فيه بالتمدد إلى أقصى وضع مع الاحتفاظ بالوضع عادةً لمدة 30 إلى 40 ثانية، أثناء التمدد النشط تتحرك أو

ترتد قليلاً لزيادة التمدد، إن التمارين الموصوفة لاحقاً في هذا القسم هي أمثلة على الإطالات الثابتة، يعتبر القفز بمرجحة الرجلين والذراعين واللمسات المعاكسة لأصابع القدم أمثلة على تمارين الإطالة النشطة، طريقة الإطالة تسمى التحفيز العصبي العضلي الذاتي (PNF) تستخدم شريكاً يساعد في مقاومة تقلص مجموعة العضلات التي يتم شدّها لفترة وجيزة، بعد استرخاء العضلة يقوم الشريك بتمديد العضلات بشكل سلبي إلى ما هو أبعد من نطاق حركتها الطبيعي، يجب أن يتم تمديد PNF فقط تحت إشراف متخصص مدرب، يمكن للاعبين الترفيهيين أو الهواة الذين ليسوا على دراية بتكنيك الإطالة أن يفرطوا في إجهاد عضلاتهم.

تزيد الإطالة من المرونة ولكن لا يبدو أنها تحسن القوة أو الأداء، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الرياضيين يستفيدون أكثر من خلال تحسين مستويات لياقتهم البدنية إلى جانب زيادة المرونة، الافتراض الشائع هو أن تحسين المرونة يساعد على منع الإصابات، ومع ذلك فإن اللياقة الهوائية الضعيفة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بخطر الإصابة الكبيرة أكثر من ضعف المرونة.

يجب أن يدمج رياضي الريشة الطائرة تمارين الإطالة في برنامج إحماء يتضمن أيضاً نشاطاً هوائياً، يوصى بممارسة الإطالة بعد النشاط الهوائي، ان العضلات الدافئة تتمدد بسهولة أكبر وتبقى مشدودة لفترة أطول من العضلات الباردة، الريشة الطائرة هي رياضة تتطلب الوثب وحركات تأرجح قوية فوق الرأس وتغييرات سريعة في الاتجاه باستخدام القدرة الانفجارية، قد تؤدي الإطالة الزائدة والوقت الذي يقضيه الإحماء إلى تقليل القوة بشكل مؤقت، لذلك يوصي العديد من الخبراء بالتمدد بعد التمرين وليس قبله. منافسات الريشة الطائرة تؤكد على الحاجة إلى كل من اللياقة الهوائية واللاهوائية جنباً إلى جنب مع برنامج تمارين الإحماء، إنه اختيار اللاعب الفردي سواء إطالة قبل أو بعد التمرين الشاق.

فيما يلي بعض الإطالات الثابتة الأساسية للاعب الريشة الطائرة، استمر في كل تمرين لمدة 20 إلى 30 ثانية.

- **هز الكتف** (الشكل 1-11) ابدأ في وضع الوقوف وذراعيك على جانبيك، ارفع كتفيك ثم أنزلهما وارجع إلى وضع البداية، هذه الحركة إطالة ثم ترخي العنق والعضلة شبه المنحرفة.



الشكل (1-11) هز الكتف

- **إطالة العنق** (الشكل 2-11) من وضعية الوقوف، قم بإطالة رقبتك بشكل جانبي واجلب أذنك نحو كتفك، بدّل هذه الإطالة إلى اليمين ثم إلى اليسار، يمكنك المساعدة في هذا التمدد عن طريق الدفع بالتناوب على جانب الرأس بكل يد، يمكن أن يساعد هذا التمدد النشاط في تهيئة عضلات رقبتك.



الشكل (2-11) إطالة العضلة ثلاثية الرؤوس

- **إطالة العضلة ثلاثية الرؤوس** (الشكل 3-11) ابدأ في وضع الوقوف، إطالة وإحماء العضلة ثلاثية الرؤوس بالتناوب في كلا الذراعين، بدل وضع كل ذراع خلف الرأس ثم ساعد على الإطالة باليد والذراع المعاكسة، عندما تصل اليد إلى أسفل الظهر، توضع اليد المعاكسة على الكوع وتوفر ضغطاً خفيفاً لتعزيز شد العضلة ثلاثية الرؤوس.



الشكل (11-3) إطالة العضلة ثلاثية الرؤوس

- **إطالة الكتف (الشكل 11-4)** قم بمد كل كتف بالتناوب عن طريق وضع الذراع في وضع أفقي عبر الصدر كما لو كنت تحاول الوصول إلى جسم وهمي إلى اليسار ثم إلى اليمين، عند الوصول مع الذراع الأيمن عبر الصدر، يتم وضع اليد اليسرى والذراع أسفل ذراع الكتف الممتد، تساعد حركة السحب هذه على التمدد وتساعد في تهيئة مفاصل الكتف والعضلات.



الشكل (11-4) إطالة الكتف

- **إطالة عضلات الفخذ (الشكل 11-5)** ابدأ في وضع الوقوف، شد كلا الساقين عن طريق تغيير وضع الساق في وضع مرن خلف الجسم، أثناء الوقوف على ساق واحدة، مد يدك للخلف وامسك بقدمك، اسحب قدمك قليلاً نحو أردافك، الشد والاحماء بالتناوب على مقدمة كل عضلة رباعية الرؤوس أو أعلى الفخذين.



الشكل (11-5) إطالة عضلات الفخذ

- **لمس إصبع القدم المتقاطع (الشكل 11-6)** ابدأ في وضع الوقوف، اعبس القدم اليمنى على اليسار مع البقاء في وضع الوقوف، لوي أو ثني عند الخصر وحاول أن تلمس أصابع القدمين، اعبس وضع التقاطع بعبور القدم اليسرى فوق اليمنى وكرر التمدد، تمدد وتسخين عضلات أوتار الركبة بالتناوب في كل ساق.



الشكل (11-6) لمس إصبع القدم المتقاطع

- **إطالة بطة الساق (الشكل 11-7)** ابدأ في وضع الوقوف، افترض وضع خطوة مع ساق واحدة أمام الأخرى بشكل ملحوظ، مع بقاء القدم الخلفية مسطحة على سطح الملعب، ثني الركبة الأمامية وانحني للأمام، اعبس وضع الساقين ثم شد عضلة بطة الساق المقابلة، قم بالتبادل ما بين الإطالة وتهيئة عضلة البطة أو عضلة الساق في كلا الساقين.



الشكل (7-11) إطالة بطة الساق

التركيز

التركيز هو قدرة اللاعب على إبعاد أي تشويش خارجي أو خارجي، قد تتضمن الممارسة العقلية مراجعة مواقف اللعبة مراراً وتكراراً في ذهنك أو إدراك حليفك أنك تقوم بتنفيذ ضربات جيدة والفوز في الاشواط، تتيح التكنولوجيا الحديثة لأي شخص مشاهدة أفضل الرياضيين في أي رياضة، تسمح لك مشاهدة الأسلوب المناسب للخبراء على شريط فيديو بمراقبة الطريقة الصحيحة لأداء الضربات والإرسال، يمكنك أيضاً تصوير نفسك بالفيديو ومعرفة مدى تشابه النموذج الخاص بك مع نموذجهم، ذهبت بعض الدراسات إلى حد تحرير جميع الأساليب غير الملائمة وتسجيل الضربات التي تم تنفيذها بشكل جيد فقط، ثم يلاحظ الشخص نفسه وهو يؤدي الضربة بشكل صحيح. تشير بعض الأبحاث إلى أن هذا النوع من التغذية الراجعة المرئية وحده، حتى بدون ممارسة جسدية يمكن أن يحسن جودة اللعب، أسلوب آخر يتضمن التخيل الذهني هو أن تغمض عينيك وتتخيل نفسك تفوز أو تلعب بشكل جيد، أخيراً يبدو أن الاسترخاء يعمل أيضاً على تحسين القدرة على التركيز والاستجابة بسرعة أكبر أثناء المنافسة.

الوقاية من الإصابات

الإصابات الشائعة في الريشة الطائرة هي الالتواءات والإجهاد والكسور والتشنجات، من كل الإصابات التي يتعرض لها لاعبي الريشة الطائرة، أولئك الذين يصابون بالكاحل والقدم هم الأكثر عرضة للإصابة.

التواء الكاحل هو إصابة في الرباط، ينتج عن التواء مفاجئ أو تقلب (انقلاب) القدم مما يؤدي إلى شد الأربطة الخارجية (الجانبية) أو تمزقها، 85% من جميع إصابات الكاحل من هذا النوع.

تحدث كسور الكاحل بسبب التمزق المفاجئ أو الالتواء، وهي نفس العوامل التي تسبب الالتواء، ومع ذلك تحدث الكسور عادةً من القوة المفرطة نحو الخارج (الانقلاب) فيما يتعلق بالساق.

الإلتواء هو إصابة في العضلات أو الأوتار، الهبوط من القفز يعرض أوتار الكاحل وعضلات القدم لخطر الإلتواء، عندما يهبط لاعب الريشة الطائرة، لا سيما عند حركة الضربة العلوية أو الضربة الساحقة، تمتص القدم غير المهيمنة الصدمات ثلاثة إلى أربعة أضعاف وزن اللاعب، قد يؤدي هذا إلى تمدد وتر العرقوب بشكل مفاجئ إلى ما بعد نطاق حركته الطبيعي وبالتالي تمزق أو إلتواء الوتر، تدريبات القوة جنباً إلى جنب مع تمارين الاطالة والإحماء هي أفضل وسيلة لمنع هذا النوع من الإصابات المؤلمة، تعمل حركة القدمين والأحذية المناسبة على تعزيز القدرة على الهبوط وتغيير الاتجاه بسرعة وكفاءة دون التسبب في إصابة، يُعد تمزق وتر العرقوب إصابة خطيرة قد تتطلب جراحة بالإضافة إلى عملية إعادة تأهيل طويلة.

تعد إصابات الركبة مشكلة شائعة أخرى للاعب الريشة الطائرة على جميع المستويات، عندما تتعرض الركبة لضغط غير عادي من الجري أو القفز أو الإندفاع أو التمحور (أي منها يمكن أن يتضمن أحمال وزن تصل إلى 1000 رطل أو 454 كجم) فإن صدمة الركبة هي احتمال حقيقي، من المحتمل أن يكون الغضروف أو الغضروف المفصلي هو المكون الأكثر إصابة في الركبة، وسادة على شكل نصف قمر تعمل كممتص للصدمات بين قسبة الساق والفخذ (عظم الفخذ)، كان العلاج القديم لتمزق الغضروف المفصلي هو إزالته تماماً مما أدى إلى دخول المستشفى وعملية شفاء طويلة وندبة كبيرة، ومع ذلك مع صقل الجراحة بالمنظار يتم إجراء شق صغير يتم من خلاله إزالة الجزء الممزق فقط من الجزء العلوي من الفخذ، هذا يسمح

إعادة التأهيل أقصر بكثير لبضعة أيام فقط بدلاً من عدة أشهر، موقع آخر متكرر لإصابة الركبة هو الرباط، إذا تمدد أو تمزق أي من الأربطة السبعة في كل ركبة، تصبح الركبة غير مستقرة للغاية، استبدال أنسجة الأربطة المفقودة بأنسجة وتر من أماكن أخرى في الجسم أو مع (Gore-Tex) هي مادة اصطناعية تستخدم لصنع معدات المطر المقاومة للماء، هي حلول محتملة.

الكوع أيضاً عرضة بشكل خاص للصدمات أو الالتواء من الاستخدام المفرط المتكرر، تؤدي حركة الرمي العلوية لكل من الضربات الأمامية والخلفية إلى حدوث ضربة قاسية (خاصة إذا تم تنفيذها بشكل غير صحيح) والتي يمكن أن ينشأ عنها الألم بسبب التعب والإجهاد الطفيف من الحمل الزائد، مرفق التنس هو مصطلح عام شائع يغطي العديد من الأمراض، بشكل عام هي حالات مزمنة ناتجة عن الإفراط في استخدام بعض عضلات الساعد، لديهم رقعة مشتركة حول الكوع والألم عند محاولة تمديد الذراع أو تدوير الساعد أو الإمساك بجسم ما.

الحل لهذه الإصابات الشائعة يوحي بأن الوقاية هي أفضل دواء، يمكن أن يقلل الإحماء والاطالة من الالتواءات والتمزقات للعضلات والمفاصل، يمكن أن يؤدي الاستحمام بالماء الساخن إلى زيادة درجة حرارة الجسم وإرخاء الجسم وربما منع الإجهاد، قبل اللعب قم بإجراء سلسلة من تمارين الاطالة الأساسية، خذ ما لا يقل عن 5 دقائق لمد الكاحلين وأوتار العرقوب وأوتار الركبة والعضلات الرباعية (الفخذين) والظهر والكتفين والذراعين، افعل كل تمارين الإطالة ببطء مع القليل من الارتداد (الفقرات) أو عدمه، قم أيضاً بتضمين الإحماء حوالي 5 إلى 10 دقائق من الضرب السهل قبل بدء المباراة.

يجب تجميد أي إصابة ينتج عنها تورم حتى يتم التخلص من التورم، يجب أن يقتصر استخدام الحرارة أو المرهم على شد العضلات أو إصابات الإجهاد وكذلك لألم العضلات، يساعد تدليك العضلات المتعبة في منع وجع العضلات ويسرع الشفاء من التعب، تشير الأبحاث إلى أنه يمكنك منع التشنجات وألم العضلات بالحفاظ على جسمك رطباً جيداً. اشرب الكثير من السوائل قبل وأثناء وبعد التمرينات الشاقة، يبدو أن بعض محاليل الإلكتروليت

(شراب الطاقة والبودرة على سبيل المثال) تمنع ألم العضلات إذا استهلكت قبل وأثناء وبعد التمرين، يؤثر محتوى السكر ودرجة الحرارة والكمية على سرعة امتصاص الجسم للسوائل، يتم امتصاص المشروبات عالية السكر (أكثر من 10 في المائة) بشكل أبطأ بكثير من الماء العادي أو المشروبات منخفضة السكر (6 إلى 8 في المائة)، يتم امتصاص الماء البارد بشكل أسرع من ماء الصنبور أو المشروبات الدافئة، كما يتم امتصاص كميات أكبر بشكل أسرع، لا يتم امتصاص عدد قليل من ابتلاع الماء عند نافورة الشرب بنفس سرعة كوب كبير (16 إلى 20 أونصة أو حوالي نصف لتر) من السائل.

تدريب الأثقال

تم تصميم تدريب الأثقال لتنمية القوة العضلية والتحمل العضلي، في رياضة الريشة الطائرة تحتاج إلى القوة العضلية والتحمل للتحرك وتنفيذ كل ضربة.

بشكل عام فإن استخدام الأحمال الثقيلة مع عدد قليل من التكرارات يؤكد على تطوير القوة العضلية، بينما تؤكد الأحمال الخفيفة أو المعتدلة نسبياً مع عدد أكبر من التكرار على القدرة على التحمل العضلي، بالنسبة للاعب الريشة الطائرة الذي لديه خبرة قليلة في تدريب الوزن، يوصى بالخطوة التالية، حدد مقداراً من الوزن لكل تمرين يسمح بتكرار 10 إلى 12 مرة قبل أن يبدأ الإرهاق (عادةً ما يكون 30 إلى 50 رطلاً [13.6 إلى 22.7 كجم] كافياً لمعظم التمارين المدرجة)، ارفع هذا الوزن كل يوم في محاولة لزيادة عدد مرات التكرار، كرر هذه الدورة دائماً، بعد أن تصل إلى 15 تكراراً أو أكثر، أضف المزيد من الوزن حتى يصبح من الممكن تكرار 10 أو 12 تكراراً فقط، أيضاً لتطوير المرونة والحفاظ عليها، قم بإجراء كل تمرين من خلال مجموعة كاملة من الحركة حول المفاصل المعنية، تحتاج المناطق التالية إلى القوة العضلية وتطوير التحمل العضلي المخصص للعب الريشة الطائرة:

- اليدين والمعصمين
- العضلة ذات الرأسين والعضلة ثلاثية الرؤوس
- أوتار الركبة وعضلات الفخذ
- بطة الساق (عضلة الساق)

- عضلات البطن
- عضلات الظهر والكتفين
- الرقبة

تستخدم الأوزان الحرة مثل الدمبل أو أجراس القضبان بشكل شائع في برامج تدريب مقاومة الوزن، من التمارين البسيطة لتطوير القوة العضلية وتحمل اليدين والمعصمين الضغط باستمرار على كرة مطاطية مثل كرة المضرب أو كرة الاسكواش، يمكن القيام بذلك بشكل دوري خلال اليوم أو كجزء من التمرين المقرر، تتوفر أيضاً أنواع عديدة من معدات تدريب الأثقال التجارية، Nautilus و Universal و Keizer و Cybex و Body Masters ليست سوى عدد قليل من الأسماء التجارية التي تصنع المعدات التي يمكنها تحسين القوة العضلية وتحمل العضلي من خلال تمارين تدريب مقاومة الوزن.

تمرين التكيف (1) صندوق 50

ضع صندوقاً من 50 ريشة على كرسي أو طاولة أو اجعل لاعباً ثالثاً على جانب واحد من الملعب بالقرب من منطقة T يحمل الصندوق، يبدأ اللاعب A بـ 8 إلى 12 ريشة في يد واحدة، يقوم برمي ريشة واحدة في كل مرة فوق الشبكة للاعب B، قد يؤدي اللاعب B أي إرجاع بخلاف ضربة الابعاد، هدفه الأساسي هو وضع الريشة على الأرض في أسرع وقت ممكن، بالإضافة إلى ذلك يجب على اللاعب B محاولة التغطية إلى منتصف الملعب بعد كل ضربة، لذلك يجب أن يتوقف اللاعب A قليلاً بين الرميات لمنح اللاعب B وقتاً كافياً للاستشفاء، ومع ذلك يمكنك أن تجعل التمرين أكثر صعوبة بشكل تدريجي من خلال إعطاء أقل وأقل وقت بين رميات، هذا الإسراع في الرميات يجبر اللاعب B على التحرك بسرعة أكبر ويعمل كوسيلة جيدة للتكيف البدني، حتى إذا أخطأ اللاعب B أو فشل في الوصول إلى الارجاع، يجب أن يستمر اللاعب A حتى يتم إلقاء جميع الريشات الخمسين، يقوم اللاعبون بعد ذلك بتدوير المواضع والتبديل حتى يكمل كل منهم من 1 إلى 3 مجموعات.

لزيادة الصعوبة

- أعط وقتاً أقل بين الرميات.

لتقليل الصعوبة

- امنح المزيد من الوقت بين الرميات.

التحقق من النجاح

- استخدام حركة القدم المناسبة لحركة فعالة وسريعة.
- استخدم قبضة مناسبة لضربات مختلفة.
- الاتصال بالريشة في أقرب وقت ممكن مع تنفيذ الضربة المناسبة.

تمرين التكيف (2) ضربة الابعاد الامامية والضربة المسقطة الخلفية

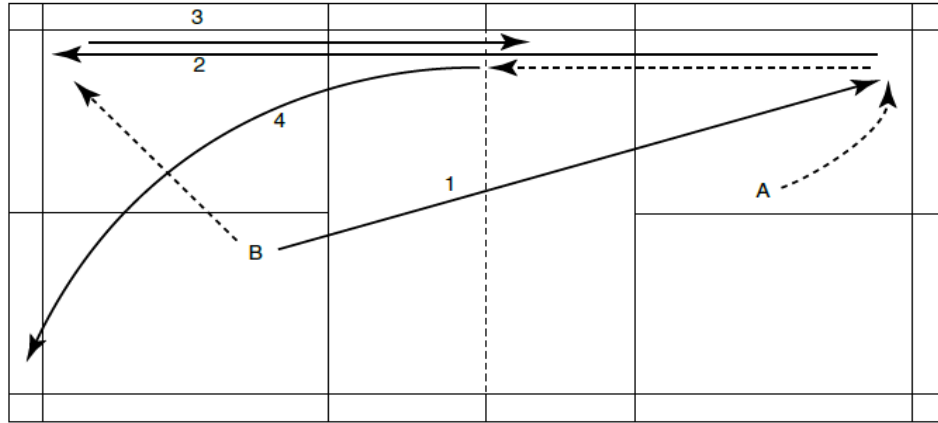
يبدأ اللاعب A بالقرب من خط الوسط، على بعد 3 إلى 4 أقدام من خط الارسال القصير، لاستقبال الإرسال الأولي، يرسل اللاعب B عالياً إلى الزاوية الأمامية العميقة للاعب A (الشكل 8-11)، يعيد اللاعب A بضربة ابعاد امامية مستقيمة إلى الزاوية الخلفية العميقة للاعب B، يعيد اللاعب B هذا الابعاد بضربة مسقطة خلفية مستقيمة، يتحرك اللاعب A إلى الشبكة ويعيد الضربة المسقطة بضربة مرفوعة تحت الذراع إلى الزاوية الأمامية العميقة للاعب B، ويكررون التسلسل.

التحقق من النجاح

- التغطية الى موقع الاستعداد بعد أداء كل ضربة.
- قم بأداء ضربة ابعاد عالية وعميقة.
- اسمع للضربات المسقطة من الهبوط بالقرب من أعلى قمة الشبكة.

سجل نجاحك

- استمر في التداول لمدة 5 دقائق أو أكثر دون فقدان = 10 نقاط
- استمر في التقدم لمدة 3 أو 4 دقائق دون فقدان = 5 نقاط
- استمر في التقدم لمدة دقيقة أو دقيقتين بدون فقدان = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (8-11) ضربة الابعاد الامامية والضربة المسقطة الخلفية

تمرين التكيف (3) التداول المستمر بثلاثة ضربات

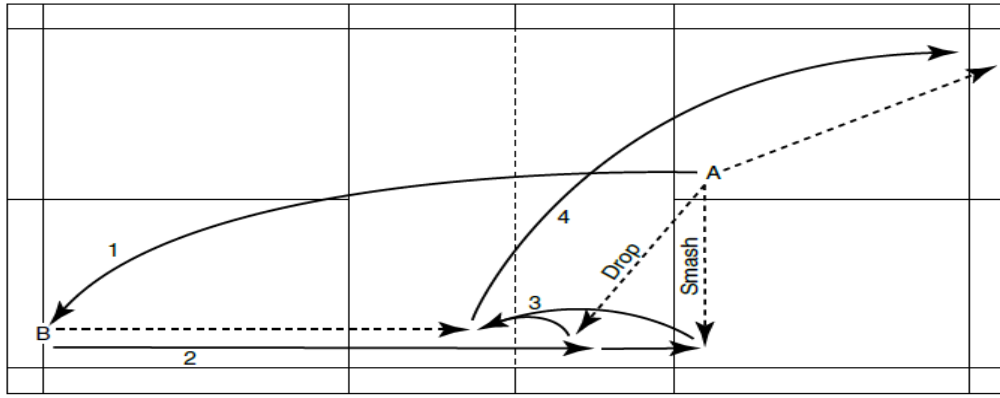
يبدأ اللاعب A التداول بضربة مرفوعة تحت الذراع للزاوية الأمامية العميقة للاعب B (الشكل 9-11)، يعيد اللاعب B هذه الضربة المرفوعة بضربة مسقطة أو ضربة ساحقة مستقيمة الى يسار اللاعب A، ارجاع الساحقة ستأخذ أعرق في الملعب، اللاعب الثابت A سيرجع أياً من الضربة بمسقطة مستقيمة، ثم يقوم اللاعب B بضربة مرفوعة بعمق للزاوية الأمامية العميقة للاعب A، ويكررون تسلسل الضربات الثلاث: مرفوعة، مسقطة أو ساحقة، مسقطة.

التحقق من النجاح

- أداء ضربة مرفوعة عالية وعميقة.
- أداء ضرب ساحق للأسفل مع بعض السرعة.
- اسمع للضربات المسقطة من الهبوط بالقرب من أعلى قمة الشبكة.

سجل نجاحك

- أكمل التداول بثلاث أو اربع ضربات بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل التداول بثلاث ضربات بدون فقدان = 5 نقاط
- أكمل التداول باثتان أو ثلاث ضربات بدون فقدان = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (9-11) التداول المستمر بثلاثة ضربات

تمرين التكيف (4) التداول المستمر بثلاثة ضربات قطرية

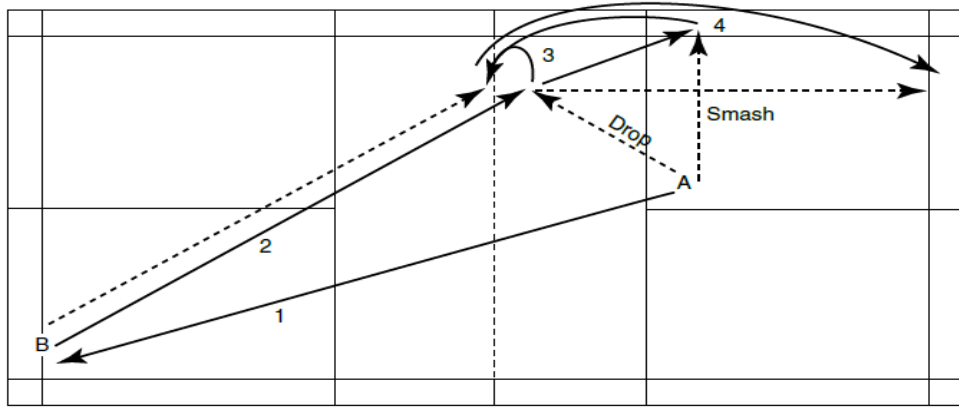
يبدأ اللاعب A التداول بضربة مرفوعة تحت الذراع للزاوية الأمامية العميقة للاعب B (الشكل 10-11)، يعيد اللاعب B هذه الضربة المرفوعة بضربة مسقطة قطرية أو ساحقة قطرية الى يمين اللاعب A، يقوم اللاعب A بإرجاع هذه الضربة المسقطة بضربة مسقطة مستقيمة على الشبكة، ثم بعد ذلك يقوم اللاعب B بضربة مرفوعة للزاوية الأمامية العميقة للاعب A، ويكررون تسلسل الضربات الثلاث: مرفوعة، مسقطة أو ساحقة، أو مسقطة.

التحقق من النجاح

- أداء ضربة مرفوعة عالية وعميقة.
- أداء ضرب ساحق للأسفل مع بعض السرعة.
- اسمع للضربات المسقطة من الهبوط بالقرب من أعلى قمة الشبكة.

سجل نجاحك

- أكمل التداول بثلاث أو اربع ضربات بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل التداول بثلاث ضربات بدون فقدان = 5 نقاط
- أكمل التداول باثتان أو ثلاث ضربات بدون فقدان = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (10-11) التداول المستمر بثلاثة ضربات قطرية

تمرين التكيف (5) تداول حركة القدمين الضرب ب6

في هذا التمرين المكون من ثلاثة لاعبين، يجب على لاعب واحد (B) تغطية الملعب بسرعة عن طريق التحرك للأعلى والخلف وبشكل مائل، يوفر هذا التمرين التكيف وإنتاج الضربات وممارسة الحركة بالقدم، اللاعب C يتمركز في المنطقة الخلفية ويبدأ التداول بضربة ابعاد عن للملعب الايمن للاعب B (الشكل 11-11)، يضرب اللاعب B ضربة ابعاد أمامية فوق مستوى الرأس مستقيمة للملعب الخلفي العميق للاعب C. اللاعب C يؤدي ضربة مسقطة قطرية إلى المنطقة الأمامية اليسرى للاعب "B"، يقوم اللاعب "B" بإرجاع الضربة المسقطة بضربة متقلبة أو دوارة على الشبكة، اللاعب A المتمركز على الشبكة يرجع بسرعة الضربة المسقطة على الشبكة بضربة ارجاع مدفوعة وسريعة إلى المنطقة الخلفية اليمنى العميقة للاعب B، اللاعب B يؤدي ضربة ابعاد منطقتة الخلفية اليمنى، يجبرك هذا التسلسل على التحرك بسرعة حتى أسرع مما ترغب من أجل تغطية الملعب الفردي.

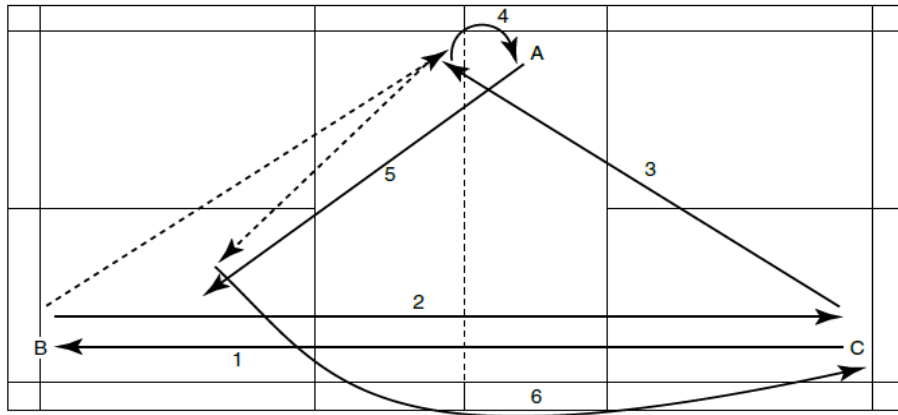
بعد خمس تداولات، قم بالتدوير في اتجاه عقارب الساعة، قم بإجراء التمرين حتى يقوم كل لاعب بمحاولة خمس تداولات.

التحقق من النجاح

- أداء ضربة مرفوعة عالية وعميقة.
- أداء ضربة مسقطة متقلبة على الشبكة وتهبط بالقرب من أعلى قمة الشبكة.
- أداء ضربات مدفوعة بسرعة.

سجل نجاحك

- أكمل التداول بأربع ضربات بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل التداول بثلاث ضربات بدون فقدان = 5 نقاط
- أكمل التداول باثتان ضربات بدون فقدان = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (11-11) تداول حركة القدمين الضرب ب6

تمرين التكيف (6) الهجوم السريع

اللاعب A هو صانع يرسل الضربات في أي مكان على الجانب الآخر من الشبكة للاعب B (الشكل 12-11)، يستجيب اللاعب B ثم يهاجم الشبكة، يتركز اللاعب C بالقرب من

الشبكة ويرمي ريشة قصيرة فوق الشبكة، يقترب اللاعب B من الشبكة ويحاول إبعاد الريشة. يجب أن يسدد اللاعب "A" ضربة أخرى بمجرد أن يضع اللاعب B الريشة بعيداً عن الشبكة. يستمر التبادل لمدة 30 إلى 60 ثانية.

لزيادة الصعوبة

- قم بزيادة السرعة لجعل الأمر أكثر صعوبة على اللاعب B للتغطية في الوقت المناسب وإداء ضربة ساحقة مرة أخرى.
- قم بتغيير ارتفاع الرمي على الشبكة حتى يضطر اللاعب "B" إلى أداء ضربة مدفوعة من الشبكة بدلاً من الساحقة.
- اجعل اللاعب B يقفز نحو الشبكة بمجرد أن يعتقد أن الاتصال ممكن.

لتقليل الصعوبة

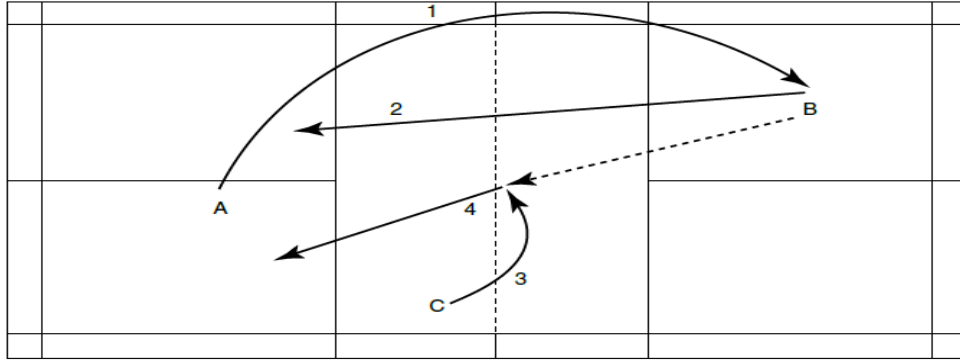
- أبطئ السرعة لمنح اللاعب B مزيداً من الوقت.
- ارمي الريشة على الشبكة أعلى قليلاً لمنح اللاعب B مزيداً من الوقت للوصول إلى هناك.

التحقق من النجاح

- استخدم حركة القدمين الصحيحة عندما تتحرك نحو الشبكة..
- حافظ على جعل المضرب عالياً وبالقرب من الشبكة.

سجل نجاحك

- تداول مستمر 30 ثانية بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل ست أرجاعات على التوالي بدون فقدان = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____



الشكل (11-12) تمرين الهجوم السريع

تمرين التكيف (7) هجوم القاعدة العميق

يقف اللاعب A بالقرب من خط الحد الخلفي ويرمي ضربة تحت الذراع بالقرب من الشبكة للاعب B (الشكل 11-13) اللاعب B تحول الى خط الارسال الزوجي الخلفي ثم بعد ذلك يهاجم الشبكة حالما تم أداء الضربة، يقترب اللاعب B من الشبكة ويحاول ضرب الريشة عالياً بما يكفي للسماح له بالعودة مرة أخرى، يجب أن يؤدي اللاعب A ضربة أخرى بمجرد عودة اللاعب A إلى المنطقة الخلفية، يستمر التبادل لمدة 30 إلى 60 ثانية.

لزيادة الصعوبة

- قم بزيادة السرعة بحيث يكون لدى اللاعب "B" وقت أقل للتغطية للوصول إلى الشبكة مرة أخرى.
- قم بتغيير اتجاه الضربة بحيث يكون لدى اللاعب B وقت أقل للتغطية من الشبكة، قد يزيد اللاعب A من صعوبة اللاعب B بإرسال ضربات إلى اليمين أو اليسار، ربما باستخدام الخداع.

لتقليل الصعوبة

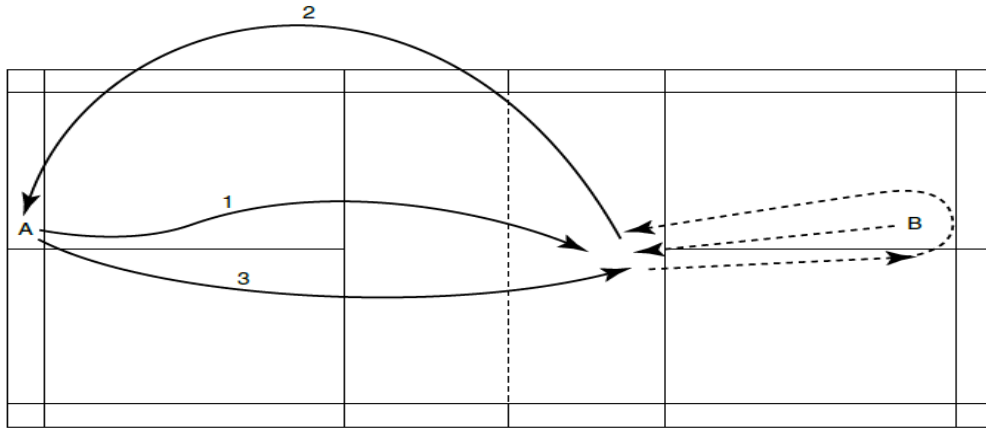
- إبطاء السرعة لمنح اللاعب "B" مزيداً من الوقت.
- اضرب الريشة في الشبكة أعلى قليلاً لمنح اللاعب B مزيداً من الوقت.

التحقق من النجاح

- استخدم الحركة الصحيحة عند الانتقال إلى الشبكة.
- حافظ على مضربك مرتفعاً أثناء تحركك وإعادة التغطية.

سجل نجاحك

- تداول مستمر 60 ثانية بدون فقدان = 10 نقاط
- أكمل ست ارجاعات على التوالي بدون فقدان = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____



الشكل (11-13) هجوم القاعدة العميق

تمرين التكيف (8) التحرك بالأمر

هذا تدريب أقل تقدماً للمبتدئين، ستحتاج إلى جهاز تسجيل أو لاعب آخر أو مدرب، في هذا التمرين لديك وقت محدد للقيام بكل حركة والعودة إلى منتصف الملعب.

يقوم المسجل أو اللاعب الآخر أو المدرب بإعلان أمر تحضيري (للأعلى أو للخلف) متبوعاً بأمر تنفيذ (ضربة أمامية أو خلفية) في تسلسل عشوائي مع توقف من 1-2 ثانية بين كل أمر، عندما تسمع الأمر "للأعلى، ضربة أمامية" تحرك للأعلى إلى الشبكة وتأرجح كما لو كنت تضرب ضربة أمامية، عندما تسمع "للخلف، ضربة أمامية" ارجع للخلف إلى الزاوية

الخلفية اليمنى، يعني الأمر "للخلف، ضربة خلفية" الرجوع إلى الزاوية اليسرى أو الزاوية الخلفية، الأمر "أعلى، ضربة خلفية" يعني التحرك للأعلى إلى الزاوية الأمامية اليسرى أو الخلفية في الشبكة.

ابدأ من المركز في وضع الاستعداد، المس الزوايا الأربع للملعب بترتيب عشوائي كما هو موضح، والعودة إلى المركز بعد كل لمسة، قم بالدوران حول المحور والوصول باستخدام ذراعك ورجلك المسيطرين والزرقة الجانبية باستخدام خطوة - خطوة قريبة بقدميك، عبور فقط على جانبك الخلفي، وليس جانبك الأمامي.

اتبع الأوامر الشفهية والأوامر اليدوية أثناء تحركك في ملعب الريشة الطائرة، يوضح الشكل 11-14 عينة من تسلسل الحركة في ثمانية اتجاهات:

1. المنطقة الخلفية اليمنى
2. المنطقة الامامية اليمنى
3. المنطقة الخلفية اليسرى
4. المنطقة الامامية الخلفية
5. المنطقة الامامية اليسرى
6. الجانب اليسار
7. المنطقة الامامية اليسرى
8. الجانب الايمن

يمكن إجراء هذا التمرين بسرعات أبطأ أو بنصف سرعة للتأكيد على الحركة الصحيحة للقدم، بعد الانتقال إلى منطقة معينة من الملعب، قم بمحاكاة أرجوحة على ريشة وهمية، بعد إتمام الضربة المحاكاة، استعد إلى مركز الملعب بأسرع ما يمكن، أكمل ثلاث تكرارات متتالية.

لزيادة الصعوبة

- زيادة عدد اللمسات في أي تسلسل واحد.

- تقليل الفاصل الزمني بين الاوامر.
- أضف أوامر إضافية مثل حركات الجانب الأيمن والجانب الايسر.
- استخدم خطوة ساشاي بدلاً من الخطوة العادية - خطوة زحلقة الإغلاق.
- المحور، خطوة_قفزة قريبة ومحاكاة حركة الضربة في نهاية الحركة، العودة إلى منتصف الملعب، تتطلب حركة القفز هذه قدرًا أكبر من الطاقة، ويجب أن تحاول البقاء تحت السيطرة والتوازن، خاصة عند الهبوط من القفزة.

لتقليل الصعوبة

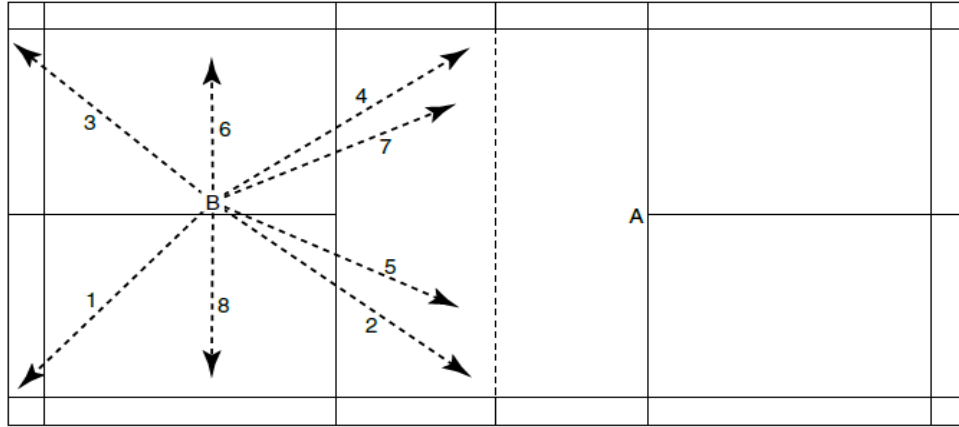
- تقليل عدد اللمسات في أي تسلسل واحد.
- ابطئ، امشي أو حرك قدميك ببطء أكثر.
- يستخدم المدرب إشارات اليد لزيادة توضيح اتجاه الحركة.

التحقق من النجاح

- بدون مضرب في يدك، قم بالوصول إلى الأرض ولمسها بيدك المسيطرة.
- قُدْ بقدمك المهيمنة.
- محاكاة التأرجح والضرب على ريشة تخيلية في نهاية كل لمسة أو وصول.

سجل نجاحك

- المس الزوايا الأربع 10 مرات أو أكثر في 30 ثانية = 10 نقاط
- المس الزوايا الأربع من 6 إلى 9 مرات في 30 ثانية = 5 نقاط
- المس الزوايا الأربع من 1 إلى 5 مرات في 30 ثانية = نقطة واحدة
- نتيجتك هي _____



الشكل (11-14) تمرين التحرك بالأمر

تمرين التكيف (9) بالأرقام

هذا تدريب أكثر تقدماً، سوف تحتاج إلى مسجل شريط أو بندول، سيكون لديك وقت محدد لكل حركة والعودة إلى منتصف الملعب، يعلن مسجل الشريط عن رقم بتسلسل عشوائي مع توقف من ثمانية إلى ثانيتين بين كل رقم، كل رقم يتوافق مع مركز في الملعب:

- الرقم 1 يشير إلى الشبكة أو المنطقة الأمامية.
 - يشير الرقم 2 إلى المنطقة الخلفية، الزاوية الخلفية اليمنى.
 - الرقم 3 يشير إلى المنطقة الخلفية، الزاوية الخلفية اليسرى.
 - الرقم 4 يشير إلى ما يصل إلى المنطقة الأمامية اليسرى أو الخلفية على الشبكة.
- تسلسل العينة هو 1 ، 4 ، 2 ، 2 ، 4 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 2 ، 1 ، 2 ، 2 ، 4 .

ابدأ من المركز في وضع الاستعداد، المس الزوايا الأربع للملعب بترتيب عشوائي حسب أوامر الرسالة المسجلة على الشريط، العودة إلى المركز بعد كل لمسة، التأكيد على الحركة المناسبة وسرعة الحركة، قم بإجراء هذا التمرين بسرعة عادية أو كاملة.

قم بالدوران حول المحور والوصول باستخدام ذراعك ورجلك المسيطرين والزحقة بخطوة - خطوة قريبة بقدميك، عبور فقط على جانبك الخلفي، وليس جانبك الأمامي، قم بإجراء التمرين لأكبر عدد من الأرقام التي يتم استدعاؤها.

لزيادة الصعوبة

- تقليل الفاصل الزمني بين كل رقم تم الإعلان عنه.
- محاكاة تأرجح وضرب الريشة التخليفي في نهاية كل لمسة أو وصول.
- استخدم خطوة ساشاي بدلاً من الخطوة العادية - خطوة زحلقة متقارب.
- المحور خطوة - قفزة قريبة ومحاكاة إجراء الضربات في النهاية.
- العودة إلى منتصف الملعب، تتطلب حركة القفز هذه الكثير من الأشياء التي يجب أن تحاول البقاء فيها، والتحكم في التحكم والتوازن، خاصة عند الهبوط من القفزة.

لتقليل الصعوبة

- إبطاء الفاصل الزمني أو زيادته، يتم استدعاء الأرقام البينية.
- امشِ أو حرك قدميك ببطء أكثر.

التحقق من النجاح

- بدون مضرب في يدك، قم بالوصول إلى الأرض ولمسها بيدك المسيطرة.
- قد بقدمك المهيمنة.

سجل نجاحك

- المس الزوايا الأربعة 15 مرة أو أكثر في 30 ثانية = 10 نقاط
- المس الزوايا الأربع أقل من 15 مرة في 30 ثانية = 5 نقاط
- نتيجتك هي _____

الحركة ورد الفعل

يجبر نظام تسجيل التداول اللاعبين على التركيز على الاتساق، من الضروري أن تلعب خالياً من الأخطاء قدر الإمكان، الهدف هو زيادة جودة الضربة الموصلة، يجب أن يعمل اللاعبون المتقدمون لتحقيق الاتساق مع الحفاظ على جودة عالية في التنفيذ واختيار الضربة.

أثناء التدريبات، يتحكم الموزع في سرعة ومسار طيران الريش، ستؤدي الوتيرة إلى زيادة أو تقليل مقدار الوقت الذي يجب أن يتفاعل فيه اللاعب، من الأهمية بمكان أن يبتعد اللاعبون بشعور من الإنجاز، يجب أن يحافظ الموزع على مستوى يسمح للاعب بمواصلة التقدم وعدم محاولة أداء ضربات مستحيلة للاعب، يجب أن يتعلم اللاعبون المتقدمون كيفية الحفاظ على التداول، يجب أن يقوم الموزع بالضغط والإبطاء حسب الضرورة حتى يطور اللاعب القدرة على التحمل والثبات، يجب على المدرب أو الممرن تقديم التغذية الراجعة والتعزيز الإيجابي، مع التأكد من أن اللاعب يعرف الفرق بين الانزلاق خلال التمرين والدفع بنسبة 100 في المائة، يجب أن يعود اللاعب إلى المركز بعد كل ضربات الإرجاع، هذا يكرر مواقف اللعبة ويزيد من قدرة اللاعب على التعرف على سرعة مواقف اللعبة، كما ستعمل على تغيير الاتجاه والتغطية بعد الضربة، عند ملاحظة التغييرات في الاتجاه، يجب على المدرب أو الممرن البحث عن نقل الوزن المناسب وسرعة التنشيط، سيشير هذا إلى حالة اللاعب للتكيف، التحمل مهم لأنه عندما يكون الرياضي مرهقاً، فإن تناسقه سينخفض أو قد يختفي تماماً.

يتم تقديم تدريبات التكيف التالية في شكل تدريب دائري، يتم إجراء هذه التدريبات الإحدى عشر لمدة 5 دقائق لكل منها ثم بعد ذلك يتم تدوير اللاعبين بالتناوب إلى المحطة التالية، هذه التمرينات تركز على الرشاقة ورد الفعل والسرعة والقدرة.

1. تمرين الدفع داخل مستطيل صغير: يقوم لاعبان يتمتعان بمهارة متساوية بتنفيذ ريشة مدفوعة ذهاباً وإياباً، مع ضربة مدفوعة عشوائية توجه خلف أكتاف الآخر، يحافظ اللاعبون على النقاط ويستخدمون نصف الملعب، يُسمح للاعبين بضرب الريشة بين خط الإرسال القصير وخط الإرسال الزوجي الطويل فقط، نفذ التمرين لمدة 5 دقائق. تشجع هذه المحطة كل لاعب على تغيير تكتيكاته باستمرار ومحاولة العثور على مناطق أو ضربات لإبعاد المنافسين عن توازنهم.

2. التحمل والقوة: يبدأ اللاعب "A" في الملعب الأيسر، ينفذ ضربة ابعاد مرتفعة وعميقة ، محاولاً البقاء على بعد 10 بوصات (0.25 م) في جانب الخط الجانبي الفردي، اللاعب B

يعبر الابعاد إلى الزاوية المقابلة، يعمل بقوة للحصول على ضربة عميقة وصلبة، عندما يتحسنون يمكنهم تنفيذ ابعاد هجومي من حين لآخر، يتبادل اللاعبون الأدوار بعد دقيقتين.

3. **التدريبات الدفاعية والهجومية:** (1) ينفذ اللاعب A ضربة ساحقة إلى أي من الجانبين ويرفع اللاعب B للخلف، يتبادل اللاعبون الأدوار بعد دقيقتين، كرر التبادل. (2) اللاعب "A" ينفذ ضربة مدفوعة مستقيمة واللاعب "B" ينفذ مدفوعة قطرية، يتبادل اللاعبون الأدوار بعد دقيقتين، كرر التبادل. (3) اللاعب A ينفذ ضربة مسطرة مستقيمة واللاعب B ينفذ ضربة قطرية، يتبادل اللاعبون الأدوار بعد دقيقتين، كرر التبادل.

4. **حركة انفجارية:** بالنسبة للمسقطات، الموزع يقوم بتوزيع الريش للاعب، اللاعب ينفذ على التوالي 50 ريشة مسطرة لكل جانب و 50 ريشة مسطرة قطرية لكل جانب، إرمي اليد للبدء، ارمي بعمق للعمل بشكل أكثر إحكاماً تجاه الشبكة، بالنسبة للضربات المسطرة الصعبة، الموزع يقوم بتوزيع الريش الى اللاعب ولكن اللاعب يقف أبعد من المعتاد. يصل اللاعب إلى مكان الهبوط بارتفاع وموقع أقل من الأمثل، يعمل هذا التمرين على الاطالة والمرونة، بعد دقيقتين، بدّل الأدوار وكرر التمرين.

يتطلب استمرار تدريبات الحركة الانفجارية أن يقوم اللاعب بتحريك ضربة الشبكة، والتراجع خطوة واحدة نحو المركز، الموزع بعد ذلك ينفذ ضربة سريعة في العمق، مما يجبر اللاعب على التحرك بشكل متفجر مع الحفاظ على التوازن، يساهم اختيار الضربة في سهولة التغطية. كرر إلى زاويتين على الأقل، يقوم اللاعب بتغييرات سريعة في الاتجاه بحركة متفجرة ورشاقة كبيرة، بعد دقيقة واحدة، بدّل الأدوار وكرر التمرين.

5. **المسطرة والابعاد:** يقف اللاعب "A" في الزاوية اليمنى للشبكة، يقف اللاعب B في الزاوية اليسرى من المنطقة الخلفية، اللاعب C (العامل) يضرب كلاهما من أجل الاتساق، اللاعب "A" ينفذ ضربة مسطرة مستقيمة اللاعب "B" ينفذ ضربة ابعاد مستقيمة، بعد عدة تداولات، يغير اللاعب B الضربات، ينفذ ضربات ابعاد مستقيمة وقطرية ومسطرة مستقيمة وقطرية، فيما بعد يقوم اللاعب B ينفذ ضربة مسطرة مستقيمة أو قطرية.

6. **تغيير اتجاه الريشة:** ابدأ بـ 12 ريشة، 6 ريش في المقدمة و3 في كل خط جانبي في وسط الملعب، يجب على اللاعب الاندفاع وتغيير الاتجاهات في محاولة لإسقاط كل من الريش.
7. **دفاع اثنان على واحد:** لاعبان يضربان للاعب واحد لمدة 5 دقائق، ضربة ساحقة، مسقطات، ابعاد هجومي، يتولى اللاعبان مواقع أمامية وخلفية.
8. **هجوم اثنان ضد واحد:** يقوم اللاعب المنفرد بتنفيذ ضربات ساحقة ومسقطات واداء ابعاد هجومي، لاعبان يدافعان، اللاعبان جنباً إلى جنب.
9. **دفاع ثلاثة ضد واحد:** لاعبان في المقدمة وواحد في الخلف، اللاعب المنفرد مدافع.
10. **الضرب الساحق الجانبي برد قطري:** تتطلب الضربة الأولى الاتساق، الضربة الثانية تعمل على التغطية ورد الفعل تجاه الضربة المرجعة، اعمل على التحكم في الضربة بعد أن وضعت على جسمك، يمكن أن يتم الضرب الساحق من كلا جانبي الملعب مع الارجاع القطري، يمكنك زيادة الصعوبة عن طريق التغيير من إرجاع مدفوع إلى إرجاع عالي.
11. **ضربة حول الرأس جانبية برد قطري:** يعمل هذا التمرين على التغطية بعد تنفيذ ضربة حول الرأس، والتي ترهق الجسم وتتضمن نقلاً سريعاً للوزن وتغييراً في الاتجاه، يقوم اللاعب بتنفيذ الضربة الساحقة حول الرأس، والشريك يرد برأجاع قطري، يجب على اللاعب استرداد ضربة قطرية وتنفيذ ارجاع مدفوع للأسفل على نفس الخط، هدف اللاعب هو أن يضرب 10 على التوالي ثلاث مرات، خمس محاولات المسموح بها كحد أقصى، قم بإجراء التمرين على كلا زاويتي الشبكة.

نجاح ملخص التكييف

يختلف برنامج التكييف المنظم للريشة الطائرة اعتماداً على اللياقة البدنية الحالية للاعب وقدرته ومستوى المهارة، يمكن لأي لاعب الريشة الطائرة أن يصبح لاعباً أفضل من خلال كونه أكثر لياقة بدنية، القوة العضلية والتحمل العضلي عاملان مهمان في اللياقة العامة، كما أنها تساعد في تحسين السرعة والرشاقة والقدرة في ملعب الريشة الطائرة.

تدريبات التكيف

1. صندوق 50 _____ 10
2. ضربة ابعاد امامية وضربة مسقطة خلفية _____ 10
3. التداول المستمر لثلاث ضربات _____ 5
4. التداول المستمر لثلاث ضربات قطرية _____ 10
5. تداول حركة القدمين ست ضربات _____ 5
6. الهجوم السريع _____ 5
7. هجوم القاعدة العميق _____ 10
8. التحرك بالأمر _____ 5
9. بالارقام _____ 5
- الاجمالي _____ 90

إذا سجلت 75 نقطة على الأقل من أصل 90 نقطة محتملة، فهذا يعني أنك أتقنت هذه الخطوة بشكل كافٍ، إذا سجلت أقل من 75 نقطة، كرر التدريبات التي كانت صعبة عليك، اطلب من مدرب أو ممرن أو لاعب متمرس تقييم مهارتك.

لقد أكملت العملية خطوة بخطوة لتعلم رياضة الريشة الطائرة، الريشة الطائرة: خطوات النجاح، الإصدار الثاني، تتبع تسلسل تعليمي تم تطويره على مدار مسيرة طويلة في اللعب والتعليم. كل خطوة تعدك للخطوة التالية وتقربك من أن تصبح أفضل لاعب ريشة، يتيح لك التأكيد على الأساسيات والاستراتيجية تحليل ما تفعله على ملعب الريشة الطائرة، يتيح لك اقتراحات زيادة صعوبة التدريبات أو تقليلها تسريع تقدمك بما يتناسب مع قدرتك، تحدد الخطوات الخاطئة المشكلات النموذجية التي يواجهها اللاعبون في تعلم الريشة الطائرة وتقدم اقتراحات لحل هذه المشكلات.

تهانينا على وصولك إلى قمة الريشة الطائرة: خطوات سلم النجاح، استمر في القراءة، طرح الأسئلة، المراقبة وتقليد اللاعبين الأكثر خبرة والأهم من ذلك كله ممارسة الريشة ولعبها، الريشة

الطائرة: خطوات إلى النجاح، الإصدار الثاني، تقدم صيغة النجاح في الريشة الطائرة، العناصر الأخرى الوحيدة التي تحتاج إلى إضافتها هي موهبتك ورغبتك وشخصيتك.

قائمة المصطلحات

الممر: منطقة اللعب التي تدخل أو تخرج من اللعب في أوقات مختلفة أثناء أي لعبة، على سبيل المثال الممر الجانبي هو منطقة اللعب على كل جانب من الملعب بين الخط الجانبي الفردي والخط الجانبي الزوجي، هذه المنطقة التي يبلغ عرضها 1.5 قدم (0.46 م) قابلة للعب في لعبة الزوجي، ولكن خارج الحدود بالنسبة للفرد.

الممر الخلفي: عبارة عن مساحة بعمق 2.5 قدم (0.76 م) بين خط الإرسال الخلفي الزوجي وخط الحد الخلفي، هو خارج الحدود على أي إرسال زوجي، بعد أن يبدأ الإرسال، يكون هذا الممر في متناول أي أرجاع آخر.

ضربة حول الرأس: أرجاع يتم بضربة أمامية ولكن تم الاتصال به فوق كتف اللاعب غير المهيمن.

خط الحد الخلفي: الخط المشابه لخط القاعدة في التنس الذي يحدد نهاية أو مؤخرة منطقة لعب الريشة الطائرة.

المنطقة الخلفية: آخر 11 قدماً (3.35 م) تقريباً من الملعب على جانبي الشبكة أو المنطقة الوسطى إلى خط الحد الخلفي.

ضربة خلفية: أي أرجاع أو ضربة على الجانب غير المهيمن من الجسم.

القبضة الخلفية: الطريقة التي يمسك بها اللاعب المضرب ليضرب أي أرجاع من جانبه غير المهيمن، في الريشة الطائرة يتم ذلك عادةً بالمصافحة أو قبضة المسدس مع الإبهام المهيمن في وضع أعلى في الجزء العلوي الأيسر من المقبض.

المرجحة الخلفية: ذلك الجزء من الأرجوحة الذي يأخذ المضرب خلفاً استعداداً للتأرجح الأمامي.

الاتحاد العالمي للريشة الطائرة: الهيئة الإدارية لرياضة الريشة الطائرة والمنافسة في جميع أنحاء العالم، سابقاً الاتحاد الدولي الريشة الطائرة أو IBF، تم تغيير الاسم حيز التنفيذ في ديسمبر 2006.

القاعدة: بقعة بالقرب من منتصف الملعب يحاول اللاعب العودة إليها بعد معظم الضربات.

خط القاعدة: الخط الذي يعين الحدود الخلفية للملعب.

الطائر: ضرب المقذوف أو الجسم بمضرب الريشة الذي بدأ السباق فوق الشبكة، مثل الريشة.

الحمل: إرجاع يتم تثبيته على وجه المضرب ويتم تعليقه أو إلقاؤه فوق الشبكة، يشار إليه أحياناً باسم حبال أو رمي، هذه ارجاع قانوني طالما أنها استمرار لضربة اللاعب العادية وليست ضربة مزدوجة.

الابعاد: ارجاع مرتفع يتعمق في الملعب الخلفي.

القطري: ارجاع أو ضربة ترسل الريشة قطرياً عبر الملعب.

الضربة المزدوجة: خطأ يحدث عند اصطدام الريشة مرتين متتاليتين بنفس الضربة.

ملعب الارسال الزوجية: منطقة الارسال التي يجب أن يتم تنفيذ الارسال الزوجي إليها، كل جانب من ملعب الريشة الطائرة له ملعب ارسال يمين ويسار للزوجي، كل ملعب ارسال زوجي يحدها خط الارسال القصير وخط الوسط والخط الجانبي الزوجي وخط الارسال الخلفي الزوجي، تبلغ أبعادها 13 قدماً (3.96 متراً) بطول 10 أقدام (3.05 متراً) يشار إليه أحياناً على أنه قصير، الممر الجانبي في الحدود، الممر الخلفي ليس كذلك.

الضربة المدفوعة: ارجاع أو ضربة ترسل الريشة في مسار مسطح نسبياً موازياً للأرض، ولكن مرتفعاً بما يكفي لتمريه فوق الشبكة.

الارسال المدفوع: إرسال قوي وسريع يعبر الشبكة بمسار مسطح وعادة ما يتم توجيهه نحو كتف المستقبل غير المهيمن، يتم استخدامه في الزوجي أكثر من الفردي.

الضربة المسقطة: ضربة إرجاع أو ضربة بالكاد تمسح الشبكة وتسقط باتجاه الأرض أو ضربة تحت الذراع الأرض أو من فوق الشبكة أو المنطقة الخلفية.

خطأ: أي انتهاك للقواعد.

الإرسال السريع أو الإرجاع السريع: إرسال أو إرجاع سريع بشكل خاص يبدأ بنقرة من الرسغ تحلق الريشة عالياً بعيداً عن متناول اليد باتجاه مؤخرة ملعب المنافس، يتم استخدامه بشكل أساسي في الزوجي إذا كان المنافس يندفع بثبات إرسال اللاعب.

المتابعة - الاستمرار: استمرار سلس للضربة بعد اتصال المضرب بالريشة.

الضربة الامامية: أي إرجاع أو ضربة على الجانب المسيطر من الجسم.

القبضة الامامية: الطريقة التي يمسك بها اللاعب المضرب ليضرب أي عودة من جانبه المهيمن، قبضة اليد أو المسدس هي القبضة الامامية الأكثر شيوعاً في الريشة الطائرة. **المنطقة الامامية:** حوالي 11 قدماً (3.35 م) من الملعب على جانبي الشبكة أو المنطقة الوسطى من الشبكة، الجزء الامامي من الملعب، ويشار إليه أحياناً بالفناء الامامي.

الشوط: مسابقة لها هدف بعدد محدد من النقاط، يتم لعب جميع الألعاب، مثل فردي سيدات أو رجال، زوجي رجال ونساء، زوجي مختلط إلى 21 نقطة.

الضربة القوسية المسقطة على الشبكة: شكل من أشكال الضربة التي يتم لعبها بالقرب من الشبكة والتي تنتقل لأعلى جانب واحد من الشبكة وأسفل الجانب الآخر، وبالتالي تشكل مساراً على شكل قوس (دبوس شعر).

توزيع النقاط: في ظل نظام تسجيل نقاط التداول، حيث تتاح الفرصة لشريك واحد فقط للعمل في أي دورة إرسال واحد، لم يعد هذا المصطلح سارياً، بموجب القواعد السابقة تم استخدام اليدين للإشارة إلى وقت فقد الشريك الزوجي دوره أو دورها في الإرسال، يد واحدة للأسفل تعني أن أحد الشركاء فقد إرساله، يعني تمرين اليدين أن كلا الشريكين فقدوا إرسالهما، مما يشير إلى انتهاء دورة إرسالهما وخرج جانبهما.

الدور: دور الفرد أو الفريق في الإرسال أو الإرسال على أحد طرفي الملعب.

الاتحاد الدولي الريشة الطائرة: كان الاتحاد الدولي للريشة الطائرة سابقاً الهيئة الإدارية للعب الريشة الطائرة والمنافسة في جميع أنحاء العالم، انظر الاتحاد العالمي الريشة الطائرة.

الاعادة: من اشكال العوائق يتم فيه اعادة لعب النقطة.

الحب: في التسجيل يعني صفر أو لم تسجل نقطة.

الحب - الكل - صفر: صفر للجميع أو لم يتم تسجيلها من قبل أي من الجانبين.

المباراة: مسابقة لها عدد محدد من الألعاب، للفوز بالمباراة يتعين على اللاعب عادة الفوز في شوطين من أصل ثلاث.

نقطة المباراة: النقطة التي تربح المباراة.

الزوجي المختلط: لعبة بأربعة أذرع يتعاون فيها الشركاء من الذكور والإناث معاً للعب على جانبي الشبكة من بعضهم البعض.

لعب الشبكة: أي ارجاع تضرب الشبكة وتستمر في ملعب المنافس، قد ينطبق هذا أيضاً على أي ارجاع ضربة يتم لعبها من نقطة بالقرب من الشبكة.

ضرب فوق الرأس: أي ضربة يتم لعبها من نقطة فوق ارتفاع الرأس.

الوضع: ضربة أو ارجاع إلى مكان محدد في ملعب المنافس حيث سيكون من الصعب على المنافس لارجاعها.

الضربة المدفوعة: ضربة أو ارجاع أو دفع برفق لأسفل في ملعب المنافس، في الزوجي يعني هذا عادةً تجاوز الشريك المنافس المتمركز على الشبكة.

التداول: أي تبادل ذهاباً وإياباً عبر الشبكة بين لاعبين متنافسين خلال أي نقطة معينة.

وضع الاستعداد: موقف الانتظار الأساسي بالقرب من منتصف الملعب، والتي تكون على مسافة متساوية من جميع الزوايا، يمنح هذا المركز اللاعب أفضل فرصة للوصول إلى أي أرجاع ممكن من قبل المنافس.

المستقبل: أي لاعب يستقبل الإرسال.

الارجاع: أي طريقة لإرجاع ضربات المنافس فوق الشبكة.

الارسال: فعل وضع الريشة في حالة اللعب في بداية نقطة أو تداول.

المرسل: اللاعب الذي ينفذ الإرسال.

ملعب الارسال: الملعب مقسوماً على الشبكة التي يجب توجيه الإرسال إليها، توجد ملاعب ارسال يميناً ويساراً للعب الفردي والزوجي، تختلف في الحجم والشكل.

تبديل الارسال: فقدان الإرسال، ينتقل الإرسال إلى المنافس.

خط الارسال القصير: الخط الأمامي الذي يحدد بداية ملعب الارسال ويقع على بعد 6 أقدام و 6 بوصات (1.98 م) من الشبكة.

الريشة: المقذوف المستخدم في الريشة الطائرة مثل الطيور.

الجانب الخارج: كما هو الحال في تقديم الارسال أو التقليل من اللعب في لعبة الزوجي.

ملعب الارسال الفردي: منطقة الارسال التي يجب ينفذ منها الارسال الفردي، يحتوي كل جانب من ملعب الريشة الطائرة على ملعب ارسال يمين ويسار للأفراد، كل ملعب ارسال فردي يحدها خط ارسال قصير وخط الوسط وخط جانبي الفردي وخط الحد الخلفي، تبلغ أبعاده 15.5 قدماً (5.03 متراً) وطوله 8.5 قدماً (2.59 متراً) يشار إليها أحياناً على أنها طويلة وضيقة.

الخط الجانبي الفردي: يحدد الخط الجانبي الفردي الحدود الخارجية للعب الفردي، يبلغ عرض الملعب الفردي 17 قدماً (5.18 م) من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي.

الضربة الساحقة: ارجاع قوي فوق مستوى الرأس أو ضرب بزاوية هبوطية في ملعب المنافس بسرعة فائقة.

الضربة: فعل ضرب الريشة بالمضرب.

كأس توماس: مسابقة فرق تنس الريشة الدولية للرجال ممثلة لكأس ديفيز في التنس، أقيمت لأول مرة في عام 1948، أقيمت ست مباريات فردية وثلاث مباريات ثنائية بين بلدين، تقام مسابقة كأس توماس في دورة مدتها سنتان في السنوات الزوجية.

كأس أوبر: مسابقة فرق دولية للسيدات، بدأت في عام 1957 وتم تسميتها على اسم لاعبة إنجليزية سابقة السيدة إتش أوبر، كما تقام على دورة مدتها سنتان في السنوات الزوجية.

الريشة الطائرة الأمريكية: هي الهيئة الوطنية الحاكمة للريشة الطائرة في الولايات المتحدة، كانت الريشة الأمريكية هي جمعية الريشة الأمريكية من عام 1936 حتى عام 1977، عندما أعيد تنظيمها وأعيد تسميتها باسم جمعية الريشة الطائرة الأمريكية، في عام 1996، تم اعتماد الاسم الحالي USA Badminton، لأغراض العضوية.

ضربة خشبية: ينتج هذا الإرجاع أو الضربة عن ارتطام طرف الريشة أو الفلينة بإطار المضرب بدلاً من الخيوط، على الرغم من أنه لم يكن دائماً ارجاع قانوني، فقد حكم الاتحاد الدولي للريشة الطائرة في عام 1963 بأن الضربات الخشبية كانت مقبولة.