

الجمهورية العربية السورية

جامعة حماه

كلية التربية الرياضية

السنة الرابعة

الفصل الثاني

القسم النظري

مقرر الريشة الطائرة



تدريس الاستاذ : أحمد قباقي

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٩	مقدمة
١٢	شكر وتقدير
١٣	تاريخ لعبة الريشة الطائرة
١٥	الأصول الثقافية للعبة
٢١	الريشة الطائرة في مصر والعالم العربي
٢٤	التاريخ الدولي للريشة الطائرة
٣٥	أهم البطولات الدولية في الريشة الطائرة
٣٧	الريشة الطائرة . . بين الأمس واليوم والغد
٣٩	قيم الريشة الطائرة . . لعبة المستقبل
٤٣	التعريف باللعب والأدوات
٤٥	ملعب الريشة الطائرة
٤٧	مضرب الريشة الطائرة
٥١	الريشة
٥٤	الملابس
٥٧	المهارات الحركية الأساسية
٥٩	القبضة (المسكات الأساسية)
٦١	المسكة الأمامية
٦٣	المسكة الخلفية
٦٤	المسكة الرافعة

١٣٣	احتمالات الرد فى الاستقبال الزوجى المنخفض
١٣٦	احتمالات الرد فى الاستقبال الزوجى المرتفع
١٤١	مراكز القاعدة
١٤٣	حركات القدمين
١٤٥	وقفة الاستعداد
١٤٨	القاعدة فى اللعب الزوجى
١٥٠	القاعدة فى الإرسال الزوجى
١٥٢	القاعدة فى الاستقبال الزوجى
١٥٤	مراكز الهجوم فى الزوجى
١٥٦	مراكز الدفاع فى الزوجى
١٥٩	إستراتيجيات اللعب
١٦١	مفهوم إستراتيجيات اللعب فى الريشة الطائرة
١٦٢	إستراتيجية اللعب الفردى
١٦٧	إستراتيجية اللعب الزوجى
١٧١	اللياقة البدنية
١٧٣	اللياقة البدنية فى الريشة الطائرة
١٧٤	تحليل الأداءات الحركية فى اللعب
١٧٦	التدريب بهدف الإعداد البدنى
١٨٠	تمرينات الإعداد البدنى الخاص
١٨٥	قواعد اللعب كما وضعها الاتحاد الدولى للبادمinton (I.B.F.)
١٩٩	مصطلحات الريشة الطائرة باللغتين العربية والإنجليزية
٢٠٥	مصادر الكتاب



٦٦	الألفة والتعود على الأدوات والملعب
٦٨	استخدام الرسغ
٧١	الضربات الأمامية
٧٣	أولاً: الضربات فوق الرأس الأمامية
٧٣	ضربة التخليص
٧٩	الضربة المسقطة الأمامية
٨٠	الضربة الساحقة الأمامية
٨٥	ثانياً: الضربة المدفوعة الأمامية
٨٧	ثالثاً: ضربات الصد والدفع الأمامية
٨٩	الضربة المقوسة الأمامية - ضربة الشبكة
٩٢	أنماط خاصة لبعض الضربات الأمامية
٩٧	الضربات الخلفية
٩٩	أولاً: ضربة التخليص الخلفية
١٠٢	ثانياً: الضربة المدفوعة الخلفية
١٠٤	ثالثاً: الضربة المقوسة الخلفية
١٠٦	رابعاً: ضربات الصد والدفع الخلفية
١٠٩	الإرسال
١١١	قواعد الإرسال
١١٥	الإرسال الأمامى
١١٨	الإرسال الزوجى المنخفض
١٢١	الإرسال الفردى المرتفع
١٢٤	الإرسال الزوجى المرتفع
١٢٧	الاستقبال
١٢٩	وقفة الاستعداد
١٣١	احتمالات الرد فى الاستقبال الفردى



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الطبعة الأولى

يسعدني ويشرفني أن أقدم للقارئ العربي الكريم أول كتاب متخصص باللغة العربية في لعبة الريشة الطائرة (البادمتون)، وهو عمل نال مني الجهد الكبير لعدم توافر المراجع الجيدة في اللعبة في الوطن العربي، كما واجهتني صعوبة ترجمة المصطلحات الفنية الخاصة باللعبة، ولكن الهدف - وهو إخراج أول كتاب عربي في اللعبة - كان دائما يحفزني ويدعمني بالصبر والمثابرة.

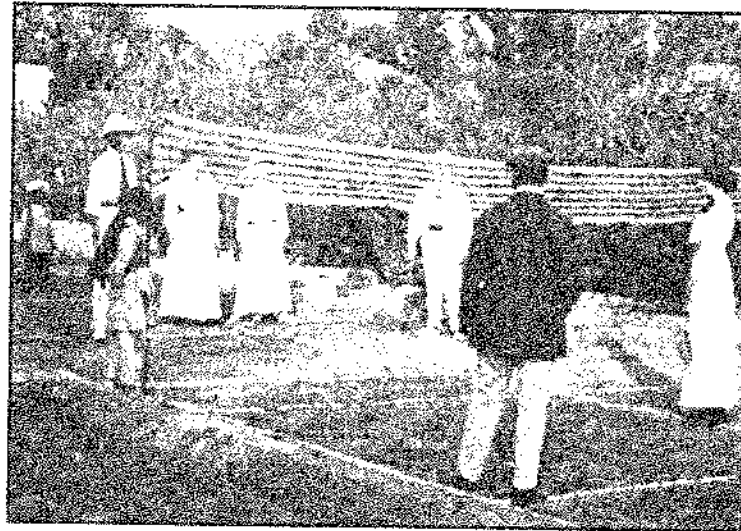
والكتاب يصلح للمبتدئين والناشئين، حيث يتضمن المكونات الأساسية للعبة، فيستهل بالتاريخ والأصول الثقافية للعبة، ثم يوضح أهم المهارات الحركية وأنماطها الشائعة وطريقة الأداء، ويتعرض بطريقة ملائمة للمبتدئين إلى النواحي الخططية والاستراتيجية في اللعب الفردي والزوجي، كما يقدم أفكارا مقترحة في سبيل إعداد بدني جيد خاص بالريشة الطائرة، ويقدم نص قانون اللعبة (قواعد اللعب) مترجما مع إضافة التفسيرات الواجبة، ويختتم الكتاب بمعجم صغير لمصطلحات وتعابير الريشة الطائرة باللغتين العربية والإنجليزية، وبهذا يمكن القول بأن الكتاب قد تضمن أهم الموضوعات الرئيسية التي تهتم المبتدئ أو الناشئ، وفي نفس الوقت يجد فيه اللاعب المتقدم بغية.

وأحمد الله رب العالمين وأصلي وأسلم على سيد الخلق أجمعين.

دكتور/ أمين الخولي

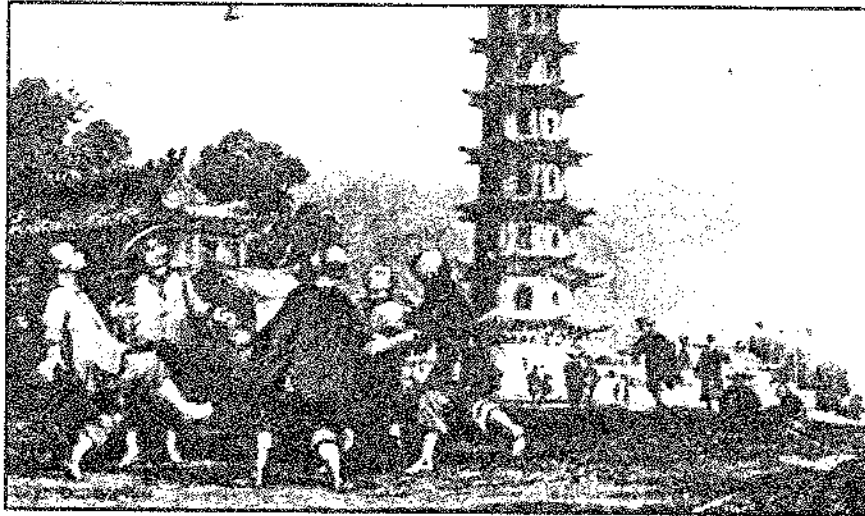
مكة المكرمة غرة محرم ١٤٠٦ هـ

تاريخ لعبة الريشة الطائرة



الأصول الثقافية للعبة

هناك أكثر من قصة تروى عن نشأة الريشة الطائرة (البادميتون)، ويعتقد بعض المؤرخين أن الأصل الثقافي القديم غير محدد بدقة، وإن كان هناك من يؤكد منهم أن اللعبة في الأصل القديم لها، قد مورست في الشرق الأقصى قديماً، وفي الصين بالتحديد منذ نحو ألفي سنة، وهناك لوحة مرسومة لأحد فناني القرن التاسع عشر تحت عنوان «لعب الريشة بالأقدام»، يمكن أن تشير إلى الأصول القديمة للعبة، وكيف أنها كانت تمارس في الصين بدون مضارب، وإنما كانت تلعب بالأقدام^(١).



شكل (١)
لوحة (لعب الريشة بالأقدام)





لوحة زيتية للفنان شاردن (Chardin) (١٦٩٩ - ١٧٧٩ م)
لفتاة في وضع تصوير وهي ممسكة بالشتلكوك والمضرب (١١)

ولعل أكثر الروايات التاريخية ذيوفا عن الريشة الطائرة أو (البادمتون) هي قصة دوق بيفورت الذي دعى بعض أصدقائه فأراد أن يكرم ضيوفه بإضافة بعض ألوان التسلية لهم، وذلك في دار الاستقبالات بضاحيته، وبالتحديد في حديقة



وهناك رأى يؤكد أن الطبقات الحاكمة اليابانية قد مارست لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة الريشة الطائرة في حوالي القرن الرابع عشر الميلادي، وكان يطلق عليها اسم أوربانا (Orbana)، وأنها قد مورست بعد ذلك في الصين في حوالي القرن السادس عشر الميلادي أو ما يشبهها تحت اسم (دي ديشيان دسي - (٢) (Di Dschian Dsi).



شكل (٢) لعبة الريشة الطائرة في
اليابان القديمة

ولقد ظهرت في أوربا لعبة قريبة الشبه بالريشة الطائرة، فتشير سجلات الملاعب الملكية - التي يرجع تاريخها إلى القرن الثاني عشر - إلى لعبة (غربية) يطلق عليها البتلدور والشتلكوك (Battledoor & Shuttlecock) وقد ظهرت هذه اللعبة في بعض اللوحات الزيتية، كما ورد ذكرها في بعض المؤلفات الأدبية، وذلك في القرنين السابع عشر والثامن عشر، وتفيد الموسوعات أن البتلدور هو مضرب خشبي خفيف، والشتلكوك هي قطعة من الفلين صغيرة ومتوجة ببعض الريش القصير - والذي يعتقد أنه ريش أوز - وكانت تستخدم كأداة اللعب وتقدم مقام الكرة (١١).



بادمنتون (BadMinton) بمدينة جلوسترشاير (Gloucestershier) وكان ذلك عام ١٨٧٠م ولكن المطر لم يسهلهم، فاضطروا إلى الدخول إلى قاعات الدار، واستخدموا في تسليتهم أحد ألعاب الأطفال المعروفة حينذاك وهي البستل دور والشتل كوك، وكانت تلعب ببعض أنواع المضارب القرية الشبه بمضارب التنس، ولقد أكمل الضيوف اللعب في داخل القاعة، وذلك بمد حبل عبر جانبي قاعتين للرسم (١١)، وكانت هذه الواقعة هي بداية قصة البادمنتون - على الأقل في إنجلترا - فقد ظلت الملاعب بعد ذلك مضغوطة من منتصفها عريضة عند نهايتها لفترة طويلة من الزمان (أى حتى عام ١٩٠١م) فقد كان الملعب - كما كان في التنس أيضاً - على شكل الساعة الرملية، وتفسير ذلك أن الصالات الفيكتورية الطراز كانت تتصل ببعضها من خلال أبواب ضخمة وكان اللاعبون يتخذون الملعب من صاليتين ويفتحون الأبواب التي تفصل بينهما، وكانت الشبكة تعلق في المنتصف عند (حلق) الباب، ومن الجدير بالذكر أن صالة اللعب بحديقة بادمنتون ما زالت قائمة حتى الآن (٥).

ومن الغريب أن لعبة مشابهة قد لعبت في نفس الفترة تقريباً بواسطة الضباط في الجيش الهندي، كان يطلق عليها اسم بونا (Boona) وكانت تلعب بالمضارب، ولكن كانت (الكرة) مختلفة، فقد كانت تصنع بواسطة النساء كأحد الأشغال اليدوية الفلكلورية الخاصة بهن، وكانت تصنع من خيوط الصوف المغزول حول قرصين من الورق المقوى محيط القرص ٢,٥ بوصة وبها ثقب في المنتصف مساحته بوصة واحدة.

ولأن الاحتلال البريطاني للهند ظل فترة طويلة فإن هناك تساؤلاً: هل البونا هي أصل البادمنتون أم العكس؟، ويعتقد برونديل (F.Brundle) أن النظرية الأولى هي الأقرب للحقيقة، لاعتبارات تاريخية أهمها أن الأماكن التي ظهرت فيها اللعبة في إنجلترا مثل ساوثنسى (Southsea)، باث (Bath)، فولكستون (Folkestone)، ساوثهمبتون (Southampton)، هي نفسها مراكز خدمة لتجمعات ضباط الجيش الإنجليزي العامل في الهند.

ويبدو أن اللعبة قد جاءت مع الضباط الإنجليز عند عودتهم من مهامهم في الهند وشرق آسيا في العطلات أو بسبب التساعد، فجاءوا محملين بالتذكارات وألعاب التسلية من أماكن خدمتهم العسكرية إلى المنتجعات والمصايف البريطانية، ولعل هذا ما يفسر لنا أن أول ناد إنجليزي أنشئ خصيصاً للريشة الطائرة كان في مدينة باث (Bath)، أحد مراكز تجمع الضباط!



ظهر هذا الحفر عام ١٨٧٥م
تحت عنوان (لعبة البادمنتون الجديدة في الهند) (١١).

ولم تكن قواعد اللعب في الريشة الطائرة معروفة قبل عام ١٨٧٧م، فلقد بدأت تتضح معالم اللعبة في أمور محددة مثل: زمن المباراة أو قواعد احتساب الأهداف، وطريقة الفوز والهزيمة، ولقد وضع أحد المهندسين الملكيين وهو سيلبي (Selby) عام ١٨٧٧م أول قواعد للعبة وأصدرها في كراتشي، كما وجدت بعض قواعد اللعب مطبوعة في الأعوام التالية في إنجلترا، ولكن بغير شكل رسمي. أو



اتحادى، ويعتقد أنها من وضع داي (Day)، أستاذ المضرب فى كيننجتون (Kennington)، والذي كان يقدم عروضاً للعبة مقابل أجر، ولم توجد قواعد لعب رسمية قبل ١٨٧٧، حيث أصدرها رائد اللعبة هارت (J. Hart) فى إنجلترا ثم تمت مراجعة قواعد هارت وتم إصدارها مرة أخرى عام ١٨٩٠، وكان المحرك الأساسى وراء هذه الجهود المخلصة الكولونيل دولبى (Dolby) ومع ذلك لم تأخذ اللعبة حظها من الانتشار فى إنجلترا إلا بين أبناء الطبقات الأرستقراطية والمجتمعات الراقية، كما أن هناك شكاً فى أنها مورست خارج حدود مدينة لندن الكبرى وضواحيها فى ذلك الحين.



صورة فوتوغرافية فى عام ١٩٠٣م
لبطولة البادمنتون فى نادى كريستال بلاس بلندن (١١)



الريشة الطائرة فى مصر والعالم العربى

يرجع الفضل الأول فى إدخال لعبة الريشة الطائرة إلى جمهورية مصر العربية إلى رائد التربية البدنية (محمد على حافظ) بعد عودته من بعثته فى (اسكوتلاندا) عام ١٩٣٢م وذلك عن طريق إدخالها ضمن برامج النشاط فى معهد التربية للمعلمين.

ثم قام (دكتور محمد فضالى) بتدريسها عملياً ونظرياً لطلبة المعهد، عندما اختص بتدريس مادة الألعاب عام ١٩٤٢، وكان المقرر للعبة ست ساعات، وكان (دكتور فضالى) قد تعلم اللعبة فى كلية لڤبرا ببريطانيا وكان أحد أعضاء فريق الجامعة هناك، وقد قررت اللعبة حينذاك على أساس صلاحيتها للتدريس فى المدارس، فهى ذات إمكانيات متواضعة ولا تتطلب مهاراتها قدرات كبيرة على المستوى البدنى/ الحركى، وقد أمكن التغلب على نقص الإمكانيات بما أطلق عليه (دكتور فضالى) - بادل بادمنتون - حيث صُغر الملعب فصار ٢٠ × ١٢ قدماً واستخدمت مضارب تنس الطاولة وكرة مصنوعة من الصوف - كأما أعاد الروح للعبة البونا الهندية القديمة - ومن جهوده أيضاً إقامة بطولة سنوية للعبة بنين/ بنات، زوجى/ فردى وذلك فى معهد التربية الرياضية للمعلمين بالهرم فى الجيزة، ابتدأت خلال العام الدراسى ١٩٤٣/١٩٤٤م، وقد نظمت أساساً لأسباب تعليمية على أساس أنها جزء عملى لتدريب الطلاب فى مادة تنظيم وإدارة التربية الرياضية.

وقد استمرت البطولة فترة طويلة، باءت خلالها محاولات إنشاء اتحاد للعبة بالفشل للأسف الشديد.



الريشة الطائرة في السعودية :

وفي المملكة العربية السعودية دخلت اللعبة جامعات المملكة عن طريق (دكتور محمد فضالي) أيضاً عندما عمّد أستاذاً للتربية الرياضية في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، ولقد لاقت إقبالا كبيراً من الطلبة وهي الآن أحد المقررات الاختيارية لطلاب الجامعة، كما دخلت أيضاً جامعة أم القرى كأحد المقررات الدراسية لطلاب قسم التربية الرياضية، وقد نظم المؤلف أول دورة للبادمinton بجامعة أم القرى عام ١٤٠٤/١٤٠٥ هـ كأحد متطلبات التدريب العملي لمادة تنظيم وإدارة التربية الرياضية، بالتعاون مع الطلاب الدارسين لمقرر الريشة الطائرة.

وإن كان هذا هو الشكل الرسمي الذي اتخذته اللعبة في المملكة فإن الريشة الطائرة قد مورست في المملكة قبل ذلك بكثير (*)، فيذكر الأستاذ (زاهد قدسي) -وكان رئيساً للنادي الأهلي للألعاب بمكة المكرمة- أن بداية الريشة الطائرة كرياضة يمارسها الشباب في المملكة كان بمكة وعلى وجه التحديد بمنتزه (باحمدين)، الذي اشتهر بلعبة تنس الطاولة، حيث انضم بعض الجاويين (الإندونيسيين) ممن كانوا يدرسون بالحرم المكي الشريف إلى النادي (المنتزه) وكانوا يزاولون اللعبة هناك، ويذكر التاريخ للأستاذ (زاهد قدسي) جهوده في نشر اللعبة على المستوى التربوي في مدارس المنطقة الغربية.

وحتى الآن لم يؤسس اتحاد سعودي للريشة الطائرة وإن كانت هناك محاولات تبذل في سبيل ذلك.

كما يوجد اتحادات للريشة الطائرة في بعض البلاد العربية الأخرى تقوم بدور نشط في نشر اللعبة وازدهارها ومن هذه البلاد: الأردن، البحرين، المغرب.



(*) بإذن خاص من الدكتور أمين ساعاتي (١٤).



وفي عام ١٩٦٠م مر منتخب الهند الدولي للريشة الطائرة بمصر خلال رحلة عودته من بطولة إنجلترا، فتمت عدة لقاءات مع بعض اللاعبين المصريين في صالة جامعة عين شمس بالقاهرة، وأجريت مباريات فردية وزوجية.

تأسيس الاتحاد المصري للريشة الطائرة

ولقد تأسس الاتحاد المصري للريشة الطائرة عام ١٩٩١م بالقرار الوزاري رقم ١٠٩/١٩٩١ م.

وتعود قصة تأسيس الاتحاد إلى دكتور أمين أنور الخولي وزملائه من المتحمسين للعبة في اجتماع تم في النادي المصري القاهري بطريق صلاح سالم بمصر القديمة في بداية عام ١٩٨٩م، وبعد جهود مضيئة وافق المجلس الأعلى للشباب والرياضة على تشكيل الاتحاد على النحو التالي.

الدكتور / أمين أنور الخولي رئيس مجلس الإدارة

الدكتور / على عباس وكيل

الدكتور / محمود عنان سكرتيراً عاماً

الدكتور / علاء صالح أمين الصندوق

الدكتور / على حسب الله - عضوا

الدكتور / محسن رمضان على - عضوا

الدكتور / مصطفى التميمي - عضوا

الأستاذ / على حجاب - عضوا

الأستاذ / نبيل شهابو - عضوا

وفي عام ١٩٩٢ تولى الدكتور محمود عنان رئاسة الاتحاد، وأثمرت جهوده في تأسيس الاتحاد العربي للريشة الطائرة برئاسته أيضاً وكان ذلك في عام ١٩٩٦.



تأسس اتحاد البادمتون الأسترالى عام ١٩٣٥م، وانضم إلى الاتحاد الدولى للبادمتون (I. B. F.) عام ١٩٣٦، وهو ينقسم داخلياً إلى ستة فروع اتحادية تغطى أقاليم ومقاطعات أستراليا، ولأستراليا بطولة منتظمة للعبة مع نيوزيلاندا فيما يطلق عليها دورة وايتى (Whyte)، وموسم مسابقات البادمتون يبدأ فى أستراليا فى شهر أبريل وينتهى فى أكتوبر أو سبتمبر من كل عام، وقد برز فى اللعبة هناك اللاعب النابغة دون موراي (D. Murray) بطل أستراليا القومى فى البادمتون ١٩٥٣/١٩٥٤م، بالإضافة إلى عدد من اللاعبين من أصول آسيوية رفعوا مستوى اللعبة هناك.

□ الدانمارك،

تأسس الاتحاد الدانماركى لسلبادمتون فى عام ١٩٣٠م، وكان الاتحاد الدانماركى أحد الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولى للبادمتون، ويتكون الاتحاد الدانماركى من ستة فروع إقليمية، أكبرها هو الموجود فى كوبنهاجن، حيث تنتشر الملاعب المتعددة الأغراض، بما فيها ملعب البادمتون، من خلال الأندية الكثيرة فى أنحاء الدانمارك، والتي تعد مزار حصد الزائرين الأجانب، فهى مكيفة الهواء بها مرافق كالحمامات والمطاعم غاية فى الفخامة.

وكان أول احتكاك دولى للدانمارك فى اللعبة مع إيرلندا ثم إنجلترا، ولقد أخذ مستوى اللعبة فى الارتفاع فى الدانمارك حتى قبل الحرب العالمية الثانية وظهر ذلك فى بطولة (كل إنجلترا) فى وستمستر ١٩٣٩، وبرز فيها اللاعب الدانماركى تاج مدسين (Tag Madsen)، والذي أصبح أول بطل غير بريطانى يفوز ببطولة كل إنجلترا.

ولعل سبب هذا التقدم العريض فى اللعبة مرجعه إلى سماح الألمان للدانماركيين بلعب البادمتون أبان الحرب العالمية الثانية، فلقد صارت البادمتون اللعبة الشعبية الأولى هناك، بل لقد صاروا أناداً لأبطال العالم فى الولايات المتحدة الأمريكية، ودول جنوب شرق آسيا أصحاب أحسن مستوى للرجال فى اللعبة.



التاريخ الدولى للريشة الطائرة

تأسيس الاتحاد الدولى للبادمتون،

تبوأَت اللعبة مكانتها على المستوى الدولى فى لندن عام ١٩٣٤م، فقد تم الاعتراف بها عالمياً بعد جهود مضيئة وطويلة من الاتحاد الدولى للبادمتون منذ إنشائه عام ١٨٩٣م فى ساوثسى (Southsea).

وقد عقد الاجتماع التأسيسى بناء على دعوة الاتحاد الإنجليزى للبادمتون وحضره مندوبون من كندا - الدانمارك - إنجلترا - فرنسا - إيرلندا - هولندا - نيوزيلاندا - سكوتلاندا - ويلز.

وهذه الدول التسع هى التى شكلت الاتحاد الدولى للعبة فى بدايته، ومن خلال الاتحاد تم تعديل مجموعة اللعب المقترحة، وقبل الاتحاد الإنجليزى للعبة التنازل للاتحاد الدولى وتسليمه مقاليد القيادة الدولية للعبة واختير سير/ جورج توماس (G. Thomas) أول رئيس له.

ولقد أحكمت قواعد الاتحاد ولوائحه الخناق حول الاحتراف فى اللعبة، وسرعان ما انضمت الهند للاتحاد الدولى للعبة عام ١٩٣٥م، وأستراليا عام ١٩٣٦م، والملايو عام ١٩٣٧، والولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٣٨ ثم أخذ عدد الدول الأعضاء فى الاتحاد الدولى يتزايد حتى وصل عام ١٩٥٨م إلى أربعة وثلاثين تنظيمياً على مستوى العالم، بالإضافة إلى سبعة أعضاء مشاركين (مؤقتاً) وبذلك اكتمل تشكيل الاتحاد الدولى للبادمتون:

(I. B. F) International Badminton Federation (٥).



□ ألمانيا:

هي أحد الدول المؤسسة للاتحاد الدولي للبادمinton، فقد انضم الاتحاد الألماني للبادمinton إلى الاتحاد الدولي في نفس سنة تأسيسه، ويتفرع الاتحاد الألماني إلى ثمانية فروع تغطي المقاطعات الألمانية المختلفة.

ولقد لعبت ألمانيا أمام إنجلترا في بطولة كأس توماس (Thomas Cup) كما لعبت عددا من المباريات الدولية مع كل من سويسرا، هولندا، وقد أقيمت البطولة الدولية الأولى في بون عاصمة ألمانيا عام ١٩٥٥م، وقد فاز فيها لاعب الملايو أيدي شونج بالمركز الأول.

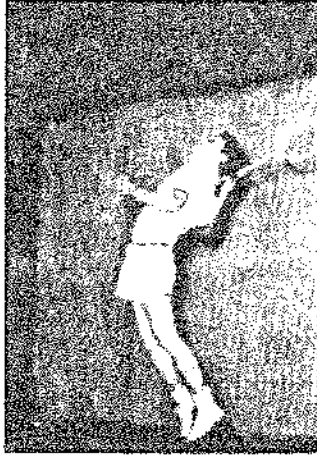
□ السويد:

أنشئ الاتحاد السويدي للبادمinton عام ١٩٣٦، ومنذ ذلك التاريخ بدأ التنظيم الرسمي للعبة بعد أن كانت مجرد لعبة للترويح وغضبية أوقات الفراغ والاتحاد السويدي يتكون من فرعين فقط، والمكتب الرئيسي له في استوكهولم العاصمة، حيث تمارس اللعبة هناك في صالات خاصة مجهزة تجهيزاً رفيع المستوى، ولقد حقق الرجال هناك مستوى ذا سمعة طيبة، بينما ظل مستوى السيدات منخفضاً في اللعبة، وخلال الخمسينيات من هذا القرن برز من السويد اللاعبون: جيبسون (Jepsen)، جونسون (Jonson)، جلانس (Glans)، ماجلريم (Malgrem)، موهلين (Mohlin)، واهلبسرج (Wahlberg)، ولعل أبرزهم هو نيلز جونسون والذي لقب بـ (Borotora of Badminton) وذلك بسبب رشاقته وحسنيته في الملعب، ولقد مثل بلاده ٢٦ مرة من عام ١٩٤٥-١٩٥٥م.

□ الملايو:

بدأ تنظيم اللعبة رسمياً في الملايو عام ١٩٣٤، ومنذ ذلك الحين وهي عضو في الاتحاد الدولي للبادمinton، وقد ارتفع مستوى اللعبة تدريجياً، ففي الملايو يتاح التدريب والممارسة طوال العام، ويتوافر بها العديد من الملاعب والأندية الخاصة باللعبة.

ويتكون اتحاد الملايو للبادمinton من تسعة أفرع إقليمية. وعلى حد تعبير خير اللعبة فرد برونديل (F. Brundle) هو بلا شك أرقى تنظيم تقيمه أي بلد في العالم للعبة (٥).



اللاعب أيدي شونج
عملاق البادمinton
في الملايو والعالم



اللاعب ونج بنج سون
بطل الملايو

وقد برز في تاريخ اللعبة في الملايو لاعبون عظام مثل ونج بنج سون والذي فاز في عام ١٩٣٧ ببطولة الملايو في الزوجي المختلط، واللاعب سمويل بطل الفردي، وظهرت في الملايو في أعقاب الحرب العالمية الثانية أسرة شونج وهي أسرة شهيرة في لعب البادمinton وهم أخوان وأبناء وبنات أعمامهم، وأشهرهم هو أيدي شونج الذي تميز بأسلوب خاص في اللعب، وكذلك أمي اللاعب الذي غير نظرة الإنجليز نحو اللعبة على أنها لعبة (ناعمة) (Soft Game) وذلك من خلال الجهد البدني الخارق الذي كان يبذله خلال مبارياته، ولقد فازت هذه الأسرة بمئات من البطولات المحلية والعالمية، وقد برزت مجموعة أخرى من اللاعبين في أعقاب الحرب العالمية الثانية اشتركت في بطولة (كل إنجلترا) منهم اللاعبان إسماعيل بن مارجان، وعبد الله بيروز، وقد اشتركوا في هذه البطولة مرتين متتاليتين.



بالرغم من أن الولايات المتحدة لم تنضم للاتحاد الدولي للبادمinton إلا في عام ١٩٣٦م، إلا أنها تفتخر بأن لديها أقدم ناد خاص بالبادمinton في العالم، حيث أنشئ عام ١٨٧٨ في مدينة نيويورك، ومازال موجوداً حتى الآن. والاتحاد الأمريكي للبادمinton له سبعة عشر فرعاً منتشراً في الولايات المختلفة، وكان هذا حتى عام ١٩٧٠.

وقصة دخول البادمinton إلى الولايات المتحدة ترجع إلى بايرد كسلارك (Clark) الذي شاهدها في إنجلترا وأعجب بها، واعتقد أنها سوف تلقى قبولاً من المجتمع الأمريكي، وبعد عودته عقد عدة اجتماعات ولقاءات أثمرت في النهاية تأسيس نادى بادمinton مدينة نيويورك، ومن الجدير بالذكر أن هدف إنشاء النادى كان اجتماعياً في المقام الأول، فلم يأخذ فرد من الأربعين أسرة الأعضاء في النادى اللعبة على محمل الجد ولم تتغير هذه النظرة نحو اللعبة لمدة حوالى مائة سنة بعد ذلك.

وفى عام ١٩٢٥ قام فريق من الإنجليز باستعراض فنون اللعبة بطول الساحل الشرقى للولايات المتحدة، وقد لفتوا الأنظار بعروضهم الجيدة ويعتقد ديك سكويرز (D. Squires) - مؤلف كتاب الألعاب الأخرى للمضرب - أن الحظ لم يحالف البادمinton في الولايات المتحدة، خلال فترة العصر الذهبى للرياضة فى أمريكا، فلم يكن لها أبطال مثل جاك ديمبسى فى الملاكمة أو وليم تيلدن فى التنس (١١).

وقد قدم اللاعب والمدرّب الإنجليزى دافيد سون (K. Davidson) الكثير للعبة خلال زيارته للولايات المتحدة عام ١٩٣٥، بدعوى من الرئيس العام للصناعات الرياضية، بهدف الارتقاء باللعبة والعمل على نشرها فى المدارس والجامعات عبر الولايات المختلفة، وقد تعاون معه جوستافسون فى تأليف كتاب الفوز فى البادمinton (Winning Badminton)، والذي يعد أحد أهم مراجع اللعبة

إلى زمن قريب، ولم ينس الاتحاد الأمريكى للعبة جهوده بعد وفاته فى حادث، فخلد ذكراه بمنح جائزة سنوية على اسمه.

وقد برز بعض اللاعبين الأمريكيين فى البادمinton خلال فترة السبعينيات من هذا القرن، ومنهم كريس كينارد (C. Kinord) بطل فردى الرجال ١٩٧٧، وشيرلى كارتون (C. Carton) بطلة فردى السيدات ١٩٧٨، ومايك وكز (M. Walker) بطل فردى الرجال ١٩٧٨.

□ الهند:

الهند هى أحد المواطن التى أكد عليها مؤرخو اللعبة كمنشئ أصلى للبادمinton مثلها فى ذلك مثل إنجلترا، وفى الهند مستويات أداء رفيعة بالنسبة لدول العالم، وقد تأسس الاتحاد الهندى للبادمinton عام ١٩٣٤، وعلى الرغم من أن اللعبة كانت موجودة قبل ذلك بزمان يقدر بنحو ستين سنة على أقل تقدير - ويتكون الاتحاد الهندى للعبة من اثنى عشر فرعاً منتشراً فى ربوع الهند، وفى الهند تقام بطولة كبيرة سنوية للعبة هى (بطولة عموم الهند) (All India Championship) وذلك منذ عام ١٩٣٦، وفى تاريخ اللعبة أسماء لامعة من اللاعبين الممتازين وربما كان أفضلهم اللاعب لويس (G. Lewis) الذى فاز ببطولة كل الهند منذ إنشائها وحتى عام ١٩٤٠، كما برز فى السبعينيات اللاعب الهندى راجيف شندارا (Rajiv Chandara)، الذى أذهل الأمريكيين بأدائه الرائعة فكان أفضل لاعب للبادمinton فى ولاية نيويورك التى كان يدرس فى جامعته الطب، بالإضافة إلى رئاسته للاتحاد المتريوليتانى للبادمinton بنيويورك وهو لم يتعد الثامنة والعشرين، كما حصل على الدكتوراه فى الفيزياء الحيوية.

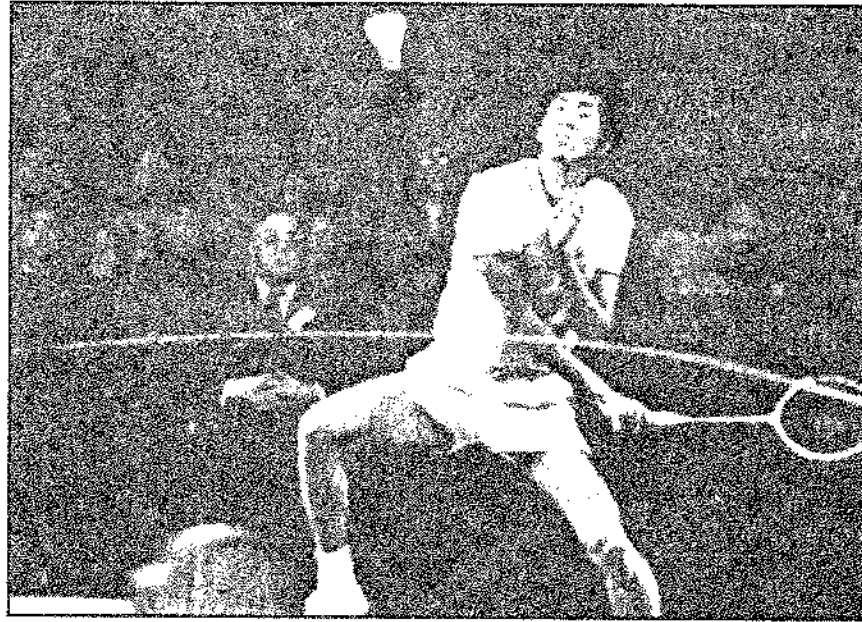


□ إندونيسيا :

لا جدال في أن إندونيسيا المعاصرة هي أفضل مستوى في العالم بأسره في مسابقة الرجال في البادمتون، وهذا ليس بغريب على دولة تعتبر الريشة الطائرة هي اللعبة رقم واحد، بالإضافة إلى أنها أحد المواطنين الأصلية لنشأة اللعبة في آسيا.

ومع ذلك فقد جاء انضمامها للاتحاد الدولي للبادمتون متأخراً حتى عام ١٩٥٣، وربما كان مرجع ذلك إلى الاستعمار الذي جثم على أنفاس البلاد فترة طويلة.

والاتحاد الإندونيسي للبادمتون فروع ومكاتب منتشرة باتساع الجزر الإندونيسية ففي جاوة اثنان وعشرون فرعاً، وفي سومطرة تسعة فروع وبورنيو ثلاثة فروع، وفي جزر بالي، مادورا، مكاسر فرع واحد لكل منها.



اللاعب الإندونيسي (رودي هرتونو) في رد لضربة ساحقة
(هرتونو فاز عشر مرات ببطولة عموم إنجلترا)



اللاعب «راجيف شندرا»
بطل الهند

□ اليابان :

مارست اليابان لعبة البادمتون بشكل منظم مع بداية عام ١٩٤٧، وهي تنال شعبية متزايدة هناك يوماً بعد يوم، وتلقى حماساً كبيراً من الشباب كما أن بها أرقاماً غير عادية بالنسبة لعدد الممارسين للعبة، كما أن بها أيضاً عدداً لا بأس به من البطولات والمسابقات الخاصة بالبادمتون، ومع ذلك لا ترقى مستويات اللعب هناك إلى المستويات العالمية، والاتحاد الياباني للبادمتون ٤٤ فرعاً تغطي أغلب الجزر اليابانية، وحتى عام ١٩٥٨ لم تلعب اليابان أى مباراة دولية إلا مع هونج كونج، والبطولة السنوية والتي تقام في شهر مايو تسمح باشتراك الأجانب.



ويحتفل تاريخ اللعبة في إندونيسيا بالأبطال، ففي الخمسينيات ظهر اللاعب (تان جو هوك)، واللاعب (فيرى سونيفيل) على مستوى البطولات العالمية في جلاسكو، (عموم إنجلترا)، كما أنهم أخرجوا الدائمارك في الدور قبل النهائي في كأس توماس عام ١٩٥٨، ثم أطاحوا بأحلام فريق الملايو في الدور النهائي وفازوا بالكأس.

ولعل معجزة السبعينيات من القرن العشرين هو اللاعب الإندونيسي الصيني الأصل رودى هرتونو (Rudy Hartono) والذي فاز عشر مرات متتالية ببطولة (عموم إنجلترا) ويقدر بعض الباحثين أن سرعة الريشة عندما يضربها هرتونو تصل إلى ١٠٠ ميل / ساعة.

باكستان

انضمت الباكستان إلى الاتحاد الدولي للبادمinton في عام ١٩٥٣، والاتحاد الباكستاني للبادمinton يتكون من أربعة فروع في: لاهور، كراتشي، سندھيپور، حيدرآباد، وبالرغم أنها أحد الألعاب الشعبية هناك إلا أن مستوى اللعبة ليس بنفس مستوى جارتها الهند. أو غيرها من دول شرق آسيا وجنوب آسيا.

جاميكا (جزر الهند الغربية)

لاقت البادمinton إقبالا كبيرا في مجموعة جزر الهند الغربية ولقد مورست هناك منذ فترة طويلة، كما أنها تمارس على مدار السنة وفي ملاعب الهواء الطلق في جاميكا، وترينيداد، ولقد كان ظهور اللعبة في جاميكا في مدرسة منديفيل القريبة من العاصمة كينجستون، ولقد أقيمت أول دورة في حسيقة ساينا بالعاصمة، ولقد تأسس الاتحاد الجاميكي للبادمinton عام ١٩٣٧، كما انضم للاتحاد الدولي للبادمinton عام ١٩٥٤.

كندا

كندا هي أول دولة تؤسس اتحادا قوميا للعبة، وكان ذلك عام ١٩٢١ كما أنها كانت أحد الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي للبادمinton عام ١٩٣٥، ولقد أنجبت كندا عدداً من اللاعبين الموهوبين على مستوى العالم وربما كان أبرزهم هو جاك بورسيل (Jack Purcell) المشهور بدقة ضرباته وهجماته المبالغتة، ولقد اشترك



اللاعبون الكنديون بشكل منتظم في (بطولة إنجلترا) وقد فازت الكندية ولتون جنر (Walton Jnr) ببطولة إنجلترا للسيدات عام ١٩٣٩ ولقد أدهشت الجميع بفوزها غير المتوقع.

بلجيكا

تأسس الاتحاد البلجيكي للبادمinton عام ١٩٤٧، وانضم فوراً للاتحاد الدولي للبادمinton، ولكن أحرزت اللعبة تقدماً بطيئاً كما لم تنجح في أن تكون لعبة جميع طبقات الشعب، بالرغم من وجود أندية للبادمinton في العديد من المدن البلجيكية، وفي العاصمة بروكسل أقيمت البطولة السنوية الثامنة عام ١٩٥٦.

فرنسا

مع أن فرنسا هي إحدى الدول الأعضاء المؤسسين للاتحاد الدولي للبادمinton عام ١٩٣٤، إلا أن اللعبة تعتمد على عدد قليل من المؤسسات المتحمسة للعبة، ولقد افتتحت فرنسا لقاءاتها الدولية مع إنجلترا، ثم مع السويد، ثم بلجيكا، وتعتبر مقاطعة نورماندي بفرنسا أكثر المناطق اهتماماً باللعبة، كما أن باريس هي أهم مراكز اللعب في فرنسا.

ويذكر التاريخ للاعب التنس هنري بليزا (H. Pelizza) والفائز بكأس ديفيز أنه كان يقود لاعبي البادمinton في الخمسينيات من القرن العشرين، وقد نظمت فرنسا أول بطولة دولية مفتوحة عام ١٩٠٩/٠٨، والتي اشترك فيها سير جورج توماس -أول رئيس للاتحاد الدولي للعبة فيما بعد- والسيدة رد جليا (Radehia) والتي فازت بالبطولة من عام ١٩١٠ إلى عام ١٩١٤، ولاعب الملايو الذي فاز بها من ١٩٤٨ إلى ١٩٥٣.

سويسرا

انضمت سويسرا للاتحاد الدولي للبادمinton عام ١٩٣٤، ولقد تقدمت اللعبة ببطء لأنها كانت تمارس في الصالات المغلقة، وقد قام فريق من اللاعبين الإنجليز



بزيارة سويسرا، حيث قدموا عروضاً عديدة للعبة، وقد فعل نفس الشيء اللاعبون ل.ت.لى، دافيد شونج، من الملايو وذلك فى مدينة لوزان وبعد ظهور الريشة البلاستيك تطورت اللعبة بمعدل أكبر، فقد استطاع السويسريون استخدام الملاعب المفتوحة.

المملكة المتحدة،

أخذت اللعبة فى النمو فى إنجلترا مبكراً، ولقد انتشرت بشكل واسع حتى أنه فى عام ١٩١٠ وصل عدد أندية البادمنتون ثلاثمائة ناد، وصلت إلى خمسمائة فى نهاية عام ١٩٣٠، وفى أعقاب الحرب العالمية الثانية وصل العدد إلى أكثر من تسعمائة ناد للبادمنتون فى أنحاء إنجلترا كلها.

ومن المعروف انه بمجرد صياغة قواعد اللعب والتنافس انتشرت اللعبة الجديدة فى مجموعة الجزر البريطانية، فقد أقام الاتحاد الإيرلندى أول بطولة للبادمنتون عام ١٩٠٢، كما أقام الاتحاد الأسكتلندى أول بطولة له فى عام ١٩٠٧.



الزوجى الصينى بينجى / يوجو نجوم عموم إنجلترا

أهم البطولات الدولية فى الريشة الطائرة

بطولة كأس توماس (Thomas Cup Champion) :

أقيمت هذه البطولة تكريماً لاسم سير (جورج توماس) (Sir-G. Thomas) اللاعب الإنجليزى الأشهر وأول رئيس للاتحاد الدولى للبادمنتون بعد تأسيسه وقد أقيمت أول بطولة باسمه عام ١٩٣٩، وتعد هذه البطولة من أشهر مسابقات البادمنتون فى العالم، وأكثرها أهمية وتقديراً لارتفاع مستواها وهى تقابل من حيث المكانة والأهمية بطولة كأس ديفيز (Davis Cup) فى التنس، ولقد أجلت الحرب العالمية الثانية بالإضافة إلى العجز الشديد فى كرات الريش حينذاك أول مسابقة عالمية إلى عام ١٩٤٩ وما زالت تقام كل ثلاث سنوات مع أمم شرق آسيا كإندونيسيا وماليزيا والتي تكاد تحتكر كل المراكز الأولى بها، وفى عام ١٩٧٧ اشتركت فى هذه البطولة ست وعشرون دولة من أنحاء العالم، وهذه البطولة عادة ما تتضمن ثلاث مباريات فردية واثنين زوجية.

بطولة عموم إنجلترا للبادمنتون (All England Badminton) :

بدأت بطولة عموم إنجلترا للبادمنتون عام ١٨٩٩ فى إنجلترا بالمملكة المتحدة، وهى من أكثر البطولات أهمية واحتراماً فى العالم بالنسبة للبادمنتون، حتى أن أغلب المراقبين والنقاد الرياضيين يعتبرونها بطولة العالم فى البادمنتون.

ولقد بدأت المسابقة الأولى للرجال منفردة، ولكن بعد ذلك بخمس سنوات دعيت السيدات للاشتراك فى هذه البطولة، إلا أن هذا الاشتراك كان غير رسمى وظل كذلك لمدة خمس سنوات أخرى؛ ولذلك فإن عام ١٩٠٤ يمثل البداية الرسمية لمسابقة السيدات وكل الأنواع الأخرى للمسابقات فى البادمنتون كالزوجى المختلط.



كأس أوبر للسيدات (Uber Cup Championship) :

أقيمت بطولة كأس أوبر لتخليد ذكرى أعظم لاعبة بادميتون في إنجلترا خلال عشرة أعوام من ١٩٢٠ إلى ١٩٣٠ وهى السيدة (ه. س. أوبر H.S.Uber) وهذه المسابقة تقام مرة كل ثلاث سنوات، وقد بدأت عام ١٩٥٦، ويرجع الفضل فى إقامتها إلى (جودى هشمان J. Hashman)، (مرجريت فيرنر M. Varner)، (روزين ليمون R.Lemon).

وقد فازت سيدات الولايات المتحدة الأمريكية بالثلاث مسابقات الأولى لهذه البطولة (١٩٥٦ - ١٩٦٢)، ثم سيطرت سيدات اليابان على المسابقات من (١٩٦٥ - ١٩٧١)، ثم بدأت سيدات إندونيسيا تزاخم بطلات العالم فى الفوز بهذه البطولة من بين تسع عشرة دولة فى العالم تتنافس من أجل هذه البطولة.



نهائيات كأس توماس وكأس أوبر بماليزيا عام ٢٠٠٠
(إهداء من د. محمود عنان)

الريشة الطائرة... بين الأمس واليوم والغد

فى الثمانينيات من القرن الماضى، وقبل أن تستقر القواعد المنظمة للعب والمنافسة، كان من الشائع رؤية ثلاثة أو أربعة لاعبين على كل جانب من جوانب الملعب، حتى كادت اللعبة تصبح من الألعاب الجماعية! وربما سبب ذلك بعض الضيق أو بعض إصابات اللعب.

ومن الطريف أن تميزت طريقة اللبس خلال اللعب فى تلك الأيام بالرسومية المبالغ فيها، ففى إنجلترا كان اللاعب يرتدى فى الغالب چاكيت من طراز الأمير ألبرت وأحذية ذات أعناق وأزرار ورباطات عنق خائقة وقمصان فضفاضة وبالإضافة إلى تلفيحة حريرية لزوم الأناقة التامة! ومن الأمور العجيبة أن تقرر أحد الأندية طرد عضو من النادي لأنه ارتكب مخالفة خلع معطفه أثناء لعبه للبادميتون^(١١).

ولقد اعتبرت الضربة المزدوجة خطأ حتى عام ١٩٦٨، وهى الضربة التى تتلامس فيها الريشة مرتين خلال ضربة واحدة من الضرب. وقد عدل ذلك الآن وأصبحت صحيحة، بما فى ذلك (حملها) بالضرب للحظة. وعلى الجانب الآخر كانت (ضربة الخشب) أو ضربة الإطار المعروفة - غالباً - بصوتها المميز، كانت هذه الضربة صحيحة ولكن اعتبرت خطأ بعد عام ١٩٤٩ وهى من المشاكل التى يدخل فيها (تقدير الحكم) فى احتسابها من عدمه^(١١).

إن الدروس التى يمكن أن نستخلصها ونحن نستعرض التاريخ الدولى للعبة - ما دمنا بصدد العمل على نشرها فى منطقتنا العربية - يمكن تلخيصها فيما يلى:



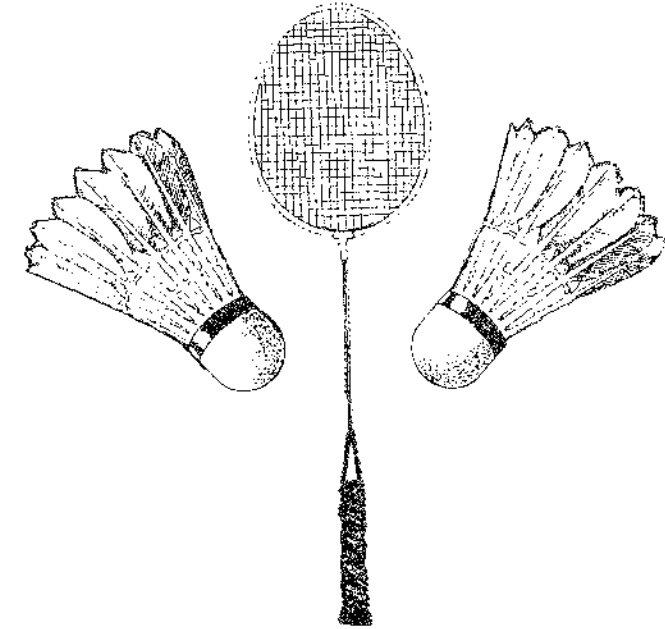
- إن اللعبة انتشرت في أغلب دول العالم عن طريق العروض الممتازة للفرق الزائرة المتفوقة في اللعبة.

- وكانت أكثر الوسائط نشرًا للبادميتون هي المدارس والجامعات.

- والعبرة ليست بالإمكانات الفخمة والضيخمة وإنما العبرة بالأفراد المتحمسين ممن يتطوعون بجهودهم المخلصة. وربما لا تعلم أن في دراسة مسحية تمت في الولايات المتحدة عام ١٩٧٥، قد أظهرت أن عدد ممارسي لعبة البادميتون في أمريكا وحدها يتراوح ما بين ٣ و ٥ مليون ممارس، وأنهم يمارسونها خمس مرات على الأقل في الأسبوع.

وحتى تتضح الصورة أكثر، فإن مبيعات الأدوات الخاصة بالريشة الطائرة قد زادت بشكل مطرد خلال السبعينيات من القرن العشرين، فقد وصلت إلى أكثر من ١٥ مليون دولار في عام ١٩٧٥، ٢٢ مليون دولار عام ١٩٧٧ (١١).

ولكن العبرة -على حد تعبير ديك سكويرز (Squires) - ليست في شباك ملفوفة أو في مضارب أنيقة لامعة تعلق كديكور على الحائط المنزل، أو ربما تخزن في جراج المنزل، إنما العبرة في الممارسة الفعلية للريشة الطائرة (١١).



الريشة الطائرة



قيم الريشة الطائرة.. لعبة المستقبل

لماذا نرشح الريشة الطائرة كلعبة للحاضر وللمستقبل؟

إن لعبة الريشة الطائرة نموذج للرياضة المناسبة للجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو الحالة الاجتماعية، بل وحتى مستوى اللياقة البدنية للفرد! وفي هذا الصدد يذكر الدكتور فضالي أن في مقدور أي فرد أن يمارس اللعبة، بل ويستمتع بها دون أن تكون عنده خلفية تذكر عنها سوى قاعدة تمرير الريشة عبر الشبكة ولكن من ينشد البطولة فإن طريقها صعب، ويتطلب الجهد والعرق.

ولأنها ليست بصعوبة بعض الرياضات والألعاب الأخرى، بالإضافة إلى رخص أدواتها، وضيق مساحة ملعبها، فإن هذه المميزات تدفع بالريشة الطائرة إلى المصاف الأولى للرياضة الترويحية، فمن السهل شراء مضرب الريشة الطائرة، وكذلك الريشة، ويمكن الاستغناء عن الشبكة بحبل، ولكن حلت الريشة البلاستيك مشكلة الأماكن المغلقة، فأصبح في الإمكان لعبها في الهواء الطلق، بالإضافة إلى ميزة أخرى يعرفها ممارسو الألعاب وهي أن الريشة تسقط في خلال مساحة صغيرة فلا يضطر اللاعبون إلى الجري وراء الكرات وإحضارها كما يحدث في التنس مثلاً.

وهناك أفكار نقترحها على مستوى الممارسة الترويحية للعبة، وهي لعب البادميتون بالفريق، بحيث يتكون كل فريق من ثلاثة؛ اثنين أمام الشبكة ولاعب في الخلف، ولقد جريت هذه الطريقة في جامعة أم القرى، مع طلاب قسم التربية للرياضة ولاقت نجاحاً كبيراً، وهي تناسب مع المبتدئين، وكبار السن؛ لأن



المجهود فيها أقل، فهو موزع على ثلاثة أفراد بدلاً من فرد واحد أو اثنين، وبذلك يمكن أن يجد كبار السن رياضة ممتعة ومسلية تعمل على المحافظة على قدر ملائمتهم من اللياقة البدنية لهم.

والريشة الطائرة بالرغم من بساطة مهاراتها الحركية، إلا أنها تقدم وجبة متنوعة من الحركات البدنية التي تشمل جسم الإنسان كله، فالحركة المستمرة والتي تعمل خلالها مجموعة العضلات الكبيرة، عندما تعمل لفكرة طويلة في أداء مهارات الريشة الطائرة فإننا يمكننا اعتبارها حركات عالية الشدة، حيث يمكن الاعتماد عليها في التحكم في الوزن باعتبارها أحد أهم المشاكل البدنية المعاصرة.

ولا تعتمد الممارسة في الريشة الطائرة على الجوانب البدنية أو الحركية فقط بل إن للجانب العقلي فيها دوراً هاماً، فالريشة الطائرة أحد الألعاب التكتيكية، بمعنى أن الخطط والذكاء والمعرفة تلعب أدواراً هامة في غضون مسابقاتها.

ومن نافلة القول الإشادة بالقيم التربوية والنفسية التي تزخر بها الريشة الطائرة، مما يركي صلاحيتها كنشاط رياضي مدرسي ممتاز، فهي بالإضافة إلى ما سبق ذكره عن الجانب البدني والعقلي، فهي وسط خصب لتنمية سمات إرادية مقبولة، ففي المسابقات الفردية، يعتمد الإنسان فيها على نفسه، مما يكسبه خبرات النجاح التي تزيد في ثقته بنفسه، كما تعود على المثابرة والكفاح والتنافس الجاد الشريف، وتبصره بعواقب التهاون والاستهتار، وتنمي عند الفرد روح الانضباط والتحكم في النفس من خلال إطاعة القوانين واتباع القواعد المرعية في اللعب^(٢).

كما تتيح المسابقات الزوجية اكتساب قيم اجتماعية مرغوبة كالتعاون والتفاهم والتنسيق واحترام جهود الآخرين وتقديرهم وهي كلها قيم مرغوبة على المستويين الاجتماعي والتربوي، لا يمكن تجاهلها أو التقليل من شأنها.

ولكن هناك مشكلة ملحة، وهي أن الريشة الطائرة قليلة الانتشار في العالم العربي، وذلك لا يرجع إلى عيوب في اللعبة أو نقص في جاذبيتها أو ما إلى

ذلك، لكن سوء الحظ الذي قابل اللعبة في الوطن العربي يرجعه إلى افتقارها إلى القيادات المتميزة والناشطة وضرورة الدعاية اللازمة لها أو اندماجها بالألعاب. إن هناك أفراداً في الوطن العربي لم يسمعوا باللعبة على الإطلاق في الوقت الذي يدر فيه بطل اللعبة في إثيوبيا وماليزيا وأستراليا بطلاً قومياً، بل هو أحد النماذج الحية للتقدرة لدى المراهقين والشباب في مجموعة دول أسكندريانيا.



التعريف باللعب والأدوات



ملعب الريشة الطائرة

يعتبر ملعب الريشة الطائرة في واقع الأمر ملعبين في ملعب واحد - فهو مثل ملعب التنس تشترك فيه خطوط ملعب الفردى وملعب الزوجى، فهناك خطوط ثابتة وموحدة بين اللاعبين، فالشبكة - من حيث المبدأ - تقسم الملعب نصفين سواء الفردى أو الزوجى، وخط الإرسال المنخفض وهو أول خط يلى الشبكة ويوازيها على جانبي الملعب هو خط مشترك بين الفردى والزوجى. (انظر الرسم الموضح للملعب ص ٤٦).

كما أن خط المنتصف مشترك في الفردى والزوجى وهو الخط العمودى على خط الإرسال المنخفض ويتصل أماماً به وخلفاً يتصل بخط الإرسال المرتفع وخط النهاية سواء للملعب الفردى أو الزوجى، وله مهمة أساسية فهو يقسم ملعب الفريق أو الفرد إلى جانبين يمين ويسار، وبذلك فهو يساعد في تحديد منطقة الإرسال وأيضاً منطقة الاستقبال، فمن قواعد اللعب فى الريشة الطائرة أن يتبادل اللاعب منطقة الإرسال فهي فى اليمين عندما تكون مجموع نقاط اللاعب زوجية وهي فى اليسار عندما تكون مجموع نقاط اللاعب فردية.

ولأن الإرسال فى الريشة - كالتنس - قطرى - أى من اليمين إلى اليسار أو العكس، فإن من الواجب تحديد منطقة استقبال الإرسال، أى حدوده القانونية فهي تختلف فى الملعب الفردى عن الملعب الزوجى.

وفى الشكل التالى سوف تجد منطقة الاستقبال فى الملعب الفردى وفى الملعب الزوجى .

خط النهاية - زوجي

منطقة الإرسال الفردي

الشبكة

١٢,٤ سم

١٩٨ سم

خط الإرسال المختص - القصير

منطقة الإرسال الزوجي

للزوجي

خط الإرسال الطويل

٢٥٥ سم

٤٥ سم

م

الريشة الطائرة



تلعب الريشة الطائرة بمضارب خاصة، لعل أهم ما يميزها خفة وزنها؛ ولأن هناك أصنافاً عديدة من المضارب يزخر بها سوق الأدوات الرياضية، تتراوح ما بين الجيد والردئ؛ لذلك ينصح أن يتأكد اللاعب من جودة المضرب قبل شرائه وذلك باستشارة لاعب قديم له خبرة في هذا المجال أو بالتأكد من مواصفات المضرب، وبالنسبة لتلك مواصفات قانونية خاصة بالمضرب تجدها مشروحة في فصل قواعد اللعب من هذا الكتاب، ولكن قد يكون المضرب قانونياً ولكنه غير جيد في نفس الوقت.

وقد تكون أهم صفات المضرب الجيد سهولة قيادته في اليد؛ فالحركة الأساسية في الضربات المختلفة للريشة الطائرة تؤثر فيها حركة الرسغ إلى حد كبير؛ ولهذا فإن المضرب الثقيل ربما يكون عائقاً في أداء الضربات بالطريقة المرجوة.

ومن المواصفات الهامة للمضرب الجيد أن يكون متزنًا، فإن كان غير متزن فإن كفاءته تقل كثيراً، وبالنسبة للناشئين والمبتدئين يمكن التعرف على اتزان المضرب بالطريقة الآتية:

يوضع المضرب على الأصبع الأوسط في نقطة تمثل منتصف المسافة بين أعلى نقطة في رأس المضرب وأسفل نقطة في قبضته، ويجب أن يتزن المضرب في هذا الوضع، وحيث إن طول المضرب ٢٧ بوصة (٦٩) سم فإن المفروض أن تكون نقطة ارتكاز المضرب هي (٥، ٣٤) سم، بالإضافة إلى أنه لا يجب أن يشعر حامله بإحساس الثقل أثناء حمله له.

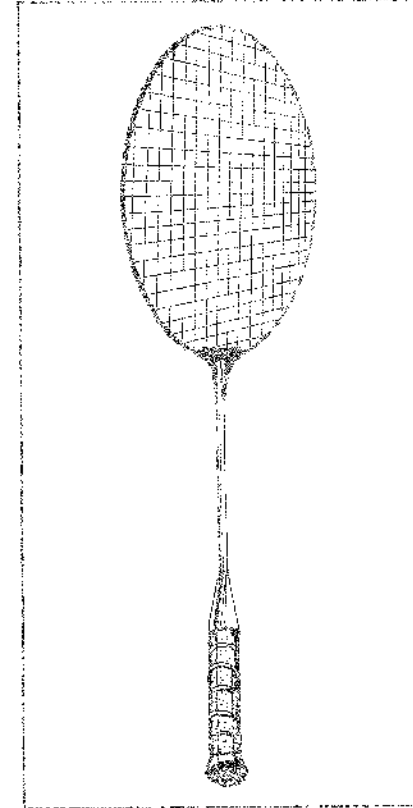


ومن هذه المواصفات أيضاً أن يشكل خط الرأس مع الرمح والقبضة خطاً مستقيماً فلا تكون هناك انحرافات لأي من الجهتين.

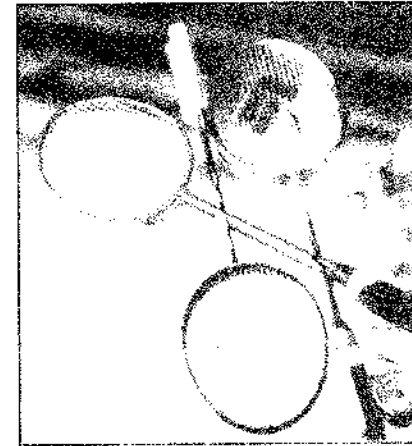
❏ أجنحة الطائفة

وتكون من ريش الريشة الطائفة من الأجزاء الآتية:

❖ الرأس: وهو عصب مسارة من إطار (عصا خشبي/ أو خشبي) تثبت فيه الأوتار المصنوعة من ألياف الخشب والنايلون بطريقة متعامدة وذلك لتقريب الوجود في الإطار وهي ذات مواصفات قانونية خاصة، ويجب أن تتداخل هذه الأوتار مع بعضها (بطريقة النسيج)، وقد يكون الرأس مصنوعاً من سبائك الألومنيوم الخفيف أو من الخشب، وهناك أنواع يكون فيها الرأس من الخشب وبقيّة المضرب من الألومنيوم، ويجب أن تكون الأوتار مشدودة وتحتل المضغوط.



❖ العنق أو الرمح: وهو الجزء الأوسط من المضرب والذي يكون من عصب رفيع السمك ولكنه قوي وذو لدانة (مرونة) ولذلك فهو يصبح في المضارب الجيدة من سبائك الألومنيوم التي تصنف بالمرونة أو من الفير جلاس (الزجاجية) وخاصة المرونة في



أدوات اللعب في الريشة الطائفة



الرمح تعطى المزيد من القوة لضربات المضرب؛ ولذلك فهي أحد الخصائص المطلوبة التي تميز المضارب الجيدة.

❖ **المقبض:** من الأمور الهامة في اختيار المضرب، أن نختار مضرباً ذا قبضة تناسب حجم اليد فلا تكون صغيرة أو كبيرة وإنما مناسبة، ويفترض -نظرياً- أن مقطع المضرب يكون دائرياً، ولكن الواقع العملي يفيد أن استخدام المقبض دائري المقطع يجعل إحساس كف وأصابع اللاعب بمسطحات المضرب أمراً صعباً إلى حد كبير؛ لأن وجود سطوح متفاوتة للمقطع (المضلع) تشير عن طريق الإحساس الحركي إلى أي القبضات سوف يستخدم اللاعب دون اللجوء إلى النظر إلى المضرب خلال اللعب طبعاً.

ومن الأفضل استخدام مقبض يكون سطحه العلوي مختلفاً عن الجانب، من حيث عرض السطح (المضلع العلوي في المقبض) والذي يمكن بسهولة التمييز بينهما في غضون المنافسات، بالإضافة إلى راحة اللاعب في القبض على المضرب.

وكثيراً ما تلف قبضة المضرب بشريط من الجلد أو ما يشبه ذلك من المواد إلا أن ذلك -مع الاستخدام الطويل- يجعل المقبض زلقاً ومشحماً نتيجة الزيوت والعرق الذي تفرزه اليد -ويمكن تنظيف المقبض في هذه الحالة باستخدام فرشاة معدنية أو صنفرة ناعمة، ومن الأفضل أن نجعل السطح الخشن لجلد السيور خارجياً أي على سطح المقبض. وليس للداخل، فربما قلل هذا من تلطيخ مقبض المضرب بدهون اليد.

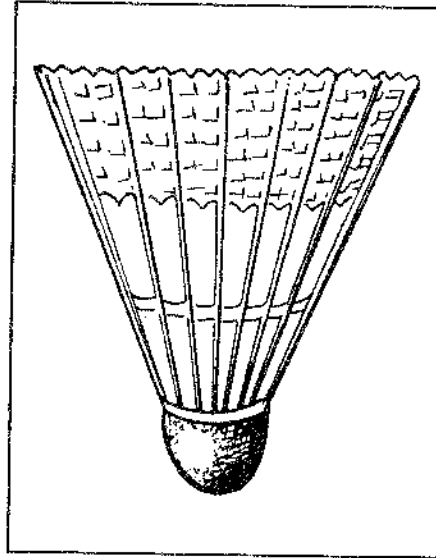
وبشكل عام يجب صيانة المضارب بحفظها في مكان بعيد عن الحرارة أو الرطوبة العالية، كما ينبغي حفظ المضارب في أطرها الضاغطة عقب اللعب أو ما دامت غير مستعملة.

ومن الأمور التربوية الهامة والتي يجب وضعها في الاعتبار مع الأطفال -عدم تقديم مضارب خاصة بالكبار لهم ليلعبوا بها، وخاصة تلك التي تصنع من الخشب؛ لأن خطر إصابة الرسغ وارد.

الريشة

تعتبر الريشة من أهم أدوات اللعب في البادمنتون، ويطلقون عليها أسماء متعددة، مثل الشتلوكوك، أو البيرد (الطائر)، وهي تقوم مقام الكرة في ألعاب المضرب عموماً؛ ولأن اللعبة تقوم على

عدة مبادئ أساسية منها مسار حركة الريشة وسرعتها؛ لذلك فإن خصائص ومواصفات الريشة من الأمور الهامة التي تحكم مسار اللعب وكفايته؛ ولذلك ينبغي اختيار أجود أنواعها.

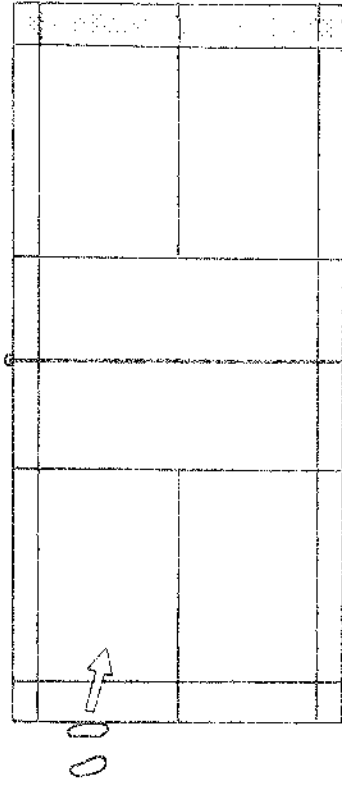


و(الريشة) تتكون من ١٤-١٦ ريشة مثبتة في قاعدة من الفلين قطرها ١ - ١.١ بوصة والطول الإجمالي للريشة من أعلى قمة الريش حتى أسفل القاعدة يتراوح بين ٢ ١/٢ و ٢.٣ بوصة.

وقديماً كانت الريشة المستخدمة في اللعب ذات شكل برميلي مميز، ولقد استخدمت على نطاق واسع في العالم وكانت من الفلين والريش الطبيعي (ريش الأوز)، ثم استبدلت القاعدة الفلين بقاعدة من الكاوتشوك الطبيعي أو الصناعي مع الريش الطبيعي وفي السبعينيات من القرن الماضي، استخدمت (الريشة) المصنوع



يجب أن تملأ الريشة في المساحة المظلمة



اختبار صلاحية الريشة (٥)

وصلاحية الريشة ومدى تحملها من الأمور التي أصبحت معروفة بمرور الزمن نتيجة الخبرة والممارسة، ويذكر فريد (بروندل F.Brundel) (٥) أن اختبار صلاحية الريشة يمكن أن يكون بضربها بخارج الخط النهائي للملعب الفردي بحيث تمر الشبكة بقوس عمال وتهبط بين خطي النهاية للملعب الفردي والزوجي (في المنطقة المظلمة من الرسم).

ويمكن الاعتماد على المعدلات التالية لتعريف على العمر الافتراضي لأنواع الريش:

- مصنوعة من الريش الطبيعي (RSL No. 1 Tourney) : ساعة ونصف.

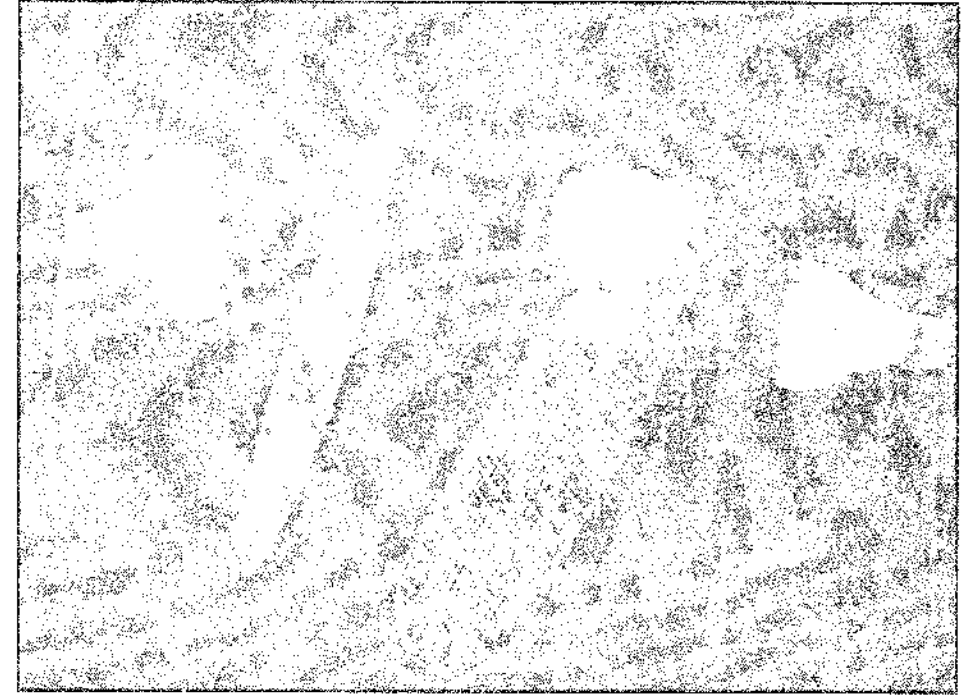
- مصنوعة من الريش الطبيعي (RSL Silver Feather) : ساعة واحدة.

- مصنوعة من البلاستيك (Carlton International Nylon) : ٣ ساعات.

- مصنوعة من البلاستيك (Carlton Club Nylon) : ٣ ساعات.

- مصنوعة من البلاستيك (Carlton Polythene) : ٤ ساعات.

- مصنوعة من البلاستيك (RSL Nash Polythene) : ٤ ساعات.



(الريشة) أثناء مراحل ضربها

ريشها من النايلون، ثم السيلولويد، والبلاستيك والبولى ثين، ويعتبر (و. س. كارلتون W.C. Carlton) صاحب مصانع كارلتون الأمريكية للريشة الطائرة، صاحب الفضل الأول في تطوير الريشة على النحو الذى سبق ذكره.



وفى مباريات الريشة الطائرة مسموح بارتداء سويتير (كنزة) من الصوف أو القطن بكم فى حالة الجو البارد أو بدون كم فى حالة الجو الحار ولكن يجب أن يكون أبيض اللون أيضاً، وأن يكون ذا مظهر مناسب، وينبغى أن يكون مقاس السويتير ملائماً، واسعاً ولكن غير فضفاض وغير مفتوح حتى لا تسبب أطرافه اضطراباً للاعب أثناء اللعب، وعموماً هذا النوع من الملابس لا يستخدم غالباً إلا فى حالة اللعب فى الهواء الطلق أو فى الجو البارد، أما فى حالة الراحة بين المباريات أو قبل / بعد المباريات أو التدريبات، فيجب ارتداء السويتير أو جاكيت بدلة التدريب فوراً؛ تجنباً لأى مشاكل صحية كنزلات البرد.

الملابس

الجوارب:

يفضل ارتداء النوع القطنى من الجوارب الذى يمتص العرق، وبحيث يكون المقاس مناسباً فلا هو فضفاض ولا هو ضيق يعيق الدورة الدموية فى القدمين، ويجب توافر أكثر من زوج من الجوارب، حتى يمكن ارتداء جورب نظيف باستمرار، وكثيراً ما يغمس اللاعب قدمه فى بودرة التلك قبل لبس الجوارب حتى يساعده ذلك فى حركات القدمين وذلك لحماية القدمين من الاحتكاك والتوتر، والمساعدة فى امتصاص العرق وبقاء القدم جافة.

الحذاء:

يقع عبء كبير على القدمين خلال أداء المهارات الخاصة بالريشة الطائرة سواء فى التدريبات أو المباريات، مما يتطلب توفير أكبر قدر من الراحة فى الأحذية والجوارب، بحيث ينبغى أن تكون ملائمة.

وحركة القدمين فى الريشة الطائرة قليلاً ما تستخدم فى مسارات مستقيمة فى الجرى، كما أنها تنوع ما بين طعن وتوقف وتغطية ثم تراجع أو تقدم، وهى فى مجملها حركات مختلفة الاتجاهات.

واختيار نوع الحذاء وفقاً لخصائصه أمر شخصى إلى حد كبير ولكن المبدأ الأساسى فى هذا الصدد هو أنه كلما قل وزن اللاعب وملابسه كان ذلك سهل الحركة السريعة الحافظة المطلوبة فى غضون ممارسة الريشة الطائرة؛ ولذلك فالحذاء

يجب أن تتصف ملابس اللعب أو التدريب بما يلى:

- أن تتيح الملابس حرية الحركة وسهولتها.
- أن تمكن اللاعب من التنفس بيسر.
- أن تتيح التدفئة فى الجو البارد وتمتص العرق فى الجو الحار.
- أن تتيح المظهر الأنيق النظيف الذى يزيد الثقة بالنفس.
- وكما هو مقرر فى قواعد اللعب يجب ارتداء ملابس قديمة أثناء التدريب.

هذاه وقد يعتمد بعض اللاعبين إلى استعمال ملابس قديمة أثناء التدريب والتي غالباً ما تكون ضيقة أو حجمها صغير بالنسبة لجسمه، الأمر الذى يعيق حركة اللاعب خلال التمرين ويقيد ويضعفها فى حدود ضيقة، والاستمرار فى هذا قد يسبب تقليلاً فى كفاية الضربات، مما يقلل فرص النمو والتقدم المهارى.

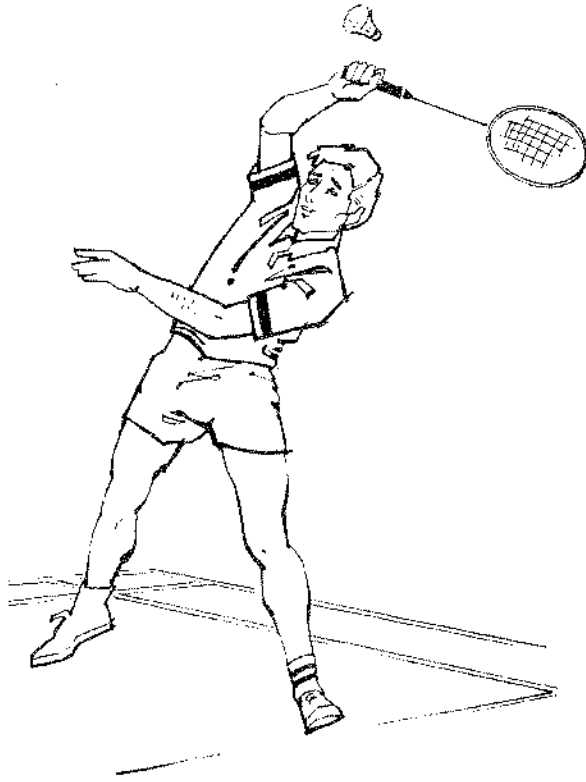
القميص والسروال:

يقترح أن يكون قميص اللعب والسروال مناسبين من حيث المقاس فلا هى فضفاضة ولا هى ضيقة؛ وذلك لتجنب أى تقييد يمكن أن يعيق حركة اللاعب، وعلمنا أن نتذكر دائماً أن الريشة الطائرة لعبة تتطلب حركات امتطاط وطعن وثنى ولى كثيرة، وبالنسبة للأنسات يفضل جيبية (تنورة) محكمة فى الوسط.



الكأوتشوك الخفيف أو المتوسط بدون رقبة، برباط قصير، هو من أفضل ما يناسب القدمين في اللعب، وينصح هسيمان وجونز (Hasman & Jones) باختيار حذاء ذي خطوط عريضة بارزة من نفس نخامة النعل، وفي أجزاء معينة منه وخاصة في امتداد الكعب لأعلى في اتجاه الكاحل، الأمر الذي يزيد من مرونة الحذاء خلال حركات الشتي واللي الكثيرة التي تتعرض لها قدما اللاعب، كما يفضل أيضاً أن تمتد الخطوط العريضة للأمام بحيث ترتفع إلى بداية مقدمة الحذاء (٧).

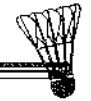
المهارات الحركية الأساسية



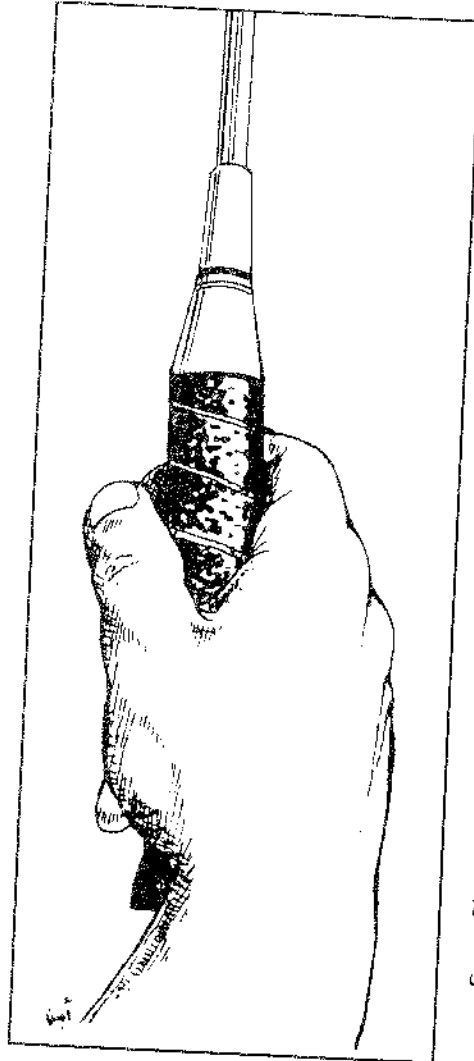
أحذية الريشة الطائرة خفيفة ومرنة



يجب أن تتيح الملابس حرية الحركة وسهولتها



القبضة (المسكات الأساسية)



المسكة الأمامية

القبض على المضرب (مسكه)، أحد العناصر الهامة المؤثرة في قدرة اللاعب في التحكم في أداء الضربات المختلفة التي تتضمنها لعبة الريشة الطائرة، وبشكل عام لا ينبغي أن تتصلب يد اللاعب على قبضة معينة، إلا في ضوء أداء مهارة (ضربة) بذاتها، ففي الريشة الطائرة كل ضربة لها ما يناسبها من قبضات المضرب ويعتمد اللاعب الخبير إلى لف المضرب في يده بسرعة خلال المباراة حتى يحصل على القبضة الملائمة لتنفيذ الضربة التي ينوي أداءها، وهذه العملية تتم بسرعة كلما زادت خبرة اللاعب وهو يعتمد خلالها على التعرف الحسركى لسطوح القبضة التي تعطى مؤشرات تساعد في قيادة المضرب (Steering) كما سبق وذكرنا في وصف قبضة المضرب.

وبشكل عام يمكن القول بأن هناك ثلاث قبضات أو مسكات أساسية في الريشة الطائرة هي:

- المسكة الأمامية.
- المسكة الخلفية.
- المسكة الرافعة.

المسكة الأمامية (Forehand Grip)

وهي مسكة تستخدم لأداء المضربات بالنسبة للكرات الآتية من على يمين اللاعب، وهي أحد أهم المسكات الأساسية للمضرب، ويطلق عليها مسكة المصافحة (Shakehands G.) وأهم ما ينبغي مراعاته في هذه القبضة، هو عدم القبض بطريقة مشدودة على المضرب، باعتبار أن وزنه خفيف ويمكن التحكم فيه بسهولة، وهذه القبضة تشبه أيضا طريقة مسك المطرقة (الشاكوش)، ويلاحظ أن ما يشبه رقم (٧) يظهر في المسافة بين الإبهام والسبابة، وفي القبضة الأمامية يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض.

طريقة تعلم المسكة الأمامية:

- امسك المضرب باليد الحرة من عنقه (من الرمح) بحيث تكون الذراع ممتدة للأمام ويكون رأس المضرب (إطاره) عمودياً على الأرض.
- ضع راحة اليد الالعبية (اليمنى) بالنسبة للاعب الأيمن، بحيث تكون الأصابع ممدودة ومتشرة على أوتار المضرب وهذا يعني أن تكون اليد اليمنى مفرودة من المرفق.
- اسحب الذراع اليمنى نحو جسمك بشئى المرفق والأصابع متشرة كما هي في اتجاه قبضة المضرب.
- عندما تصل راحة اليد لقبضة المضرب (صافح القبضة) بكل بساطة واجعل أصابعك تلف حولها بدون توتر (انظر الشكل التالي).

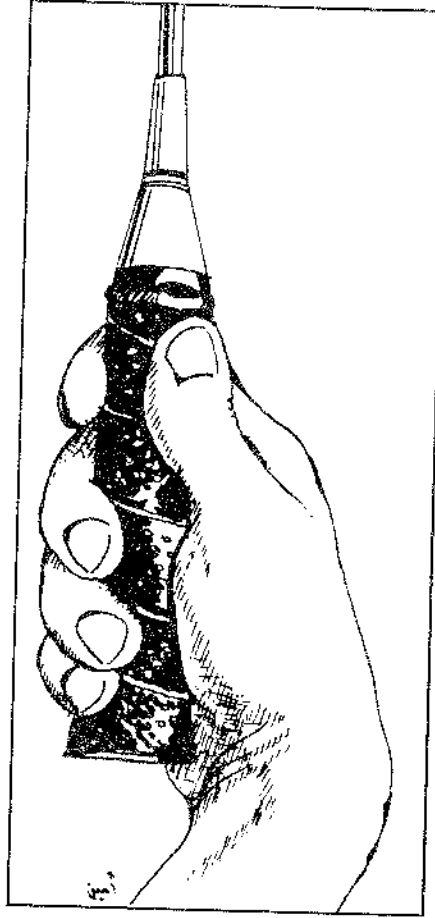


حاملة كأس العالم سوزى سوازنتى الإندونيسية تعد المضرب من خلال المسكة الأمامية تمهيدا للمضرب.



المسكة الخلفية (Backhand Grip)

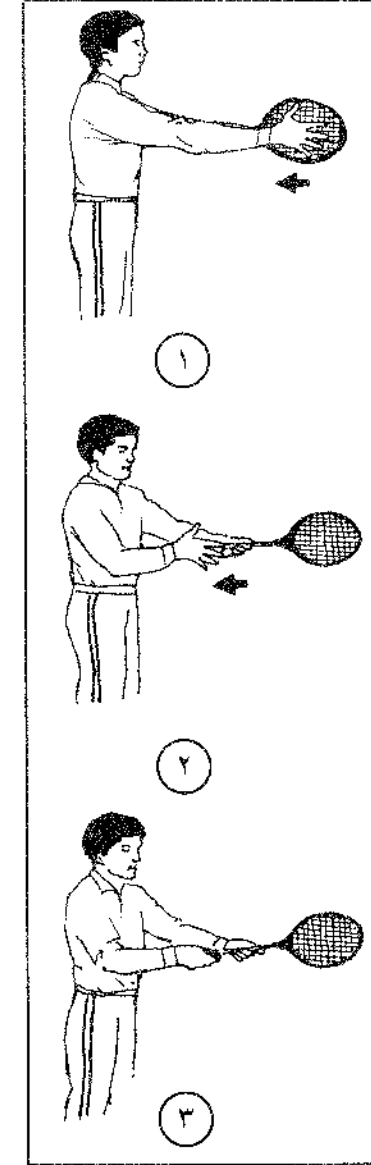
وهي إحدى المسكات الأساسية والتي تستخدم بشكل أساسي لأداء الضربات الخلفية، فهي تستعمل لأداء الضربات للكرات الآتية نحو جسم اللاعب أو في اتجاه يساره.

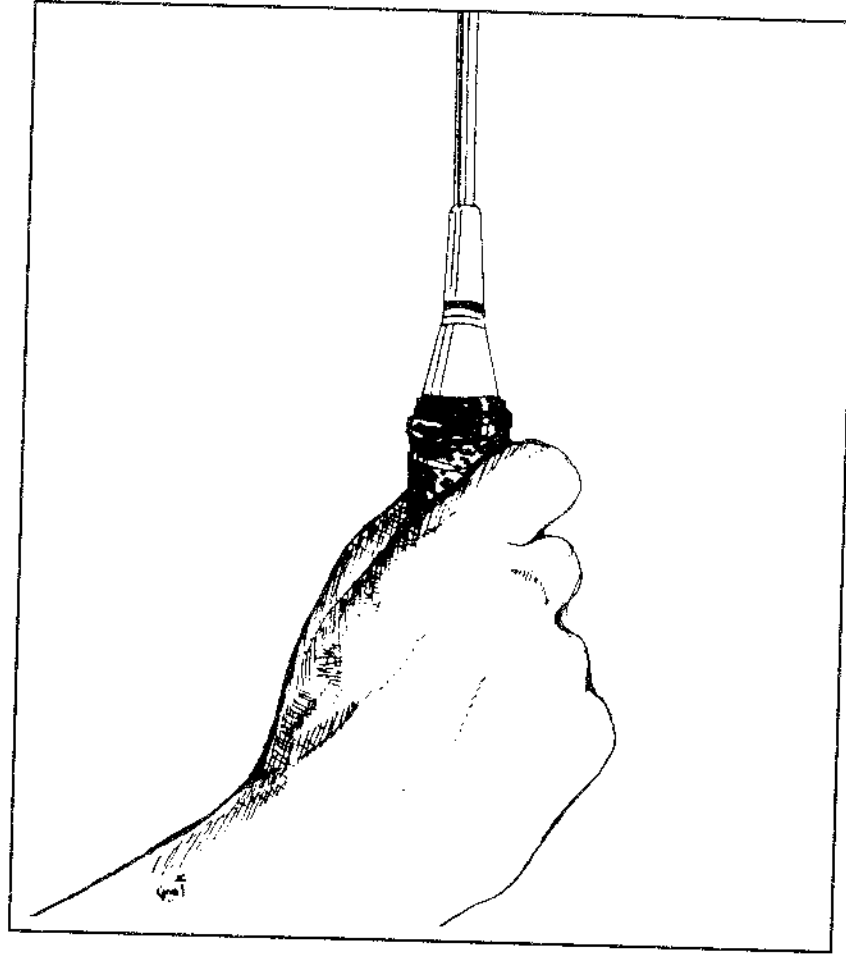


المسكة الخلفية

طريقة تعلم المسكة الخلفية:

- إذا كنت قد أجدت إمساك المضرب في وضع القبضة الأمامية كما سبق شرحها:
- لف المضرب في حركة دائرية عبر محوره وفي اتجاه عقارب الساعة.
- استمر في اللف إلى أن يصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة المضرب.
- تأكد أن المضرب يتقاطع مع جسمك عند الصدر.
- يساعد وضع الإبهام في زيادة القوة وفي التوجيه.





المسكة الرافعة

المسكة الرافعة

وهي تستخدم فقط عند اللعب القريب من الشبكة؛ ذلك لأنها تقلل قدرة الضرب وتحدد من حركة الرسغ؛ ولذلك فهي لا تصلح للضربات التي تؤدي من خلف الملعب، لأنها ضعيفة.

أ) طريقة تعليم المسكة الرافعة:

- ضع المضرب على الأرض.
- التقط المضرب برفعه لأعلى.
- اترك الإبهام على نفس الجانب للمضرب المسوك.
- لاحظ وجود شكل يشبه رقم (٧) على جانب المضرب بين السبابة والإبهام.

□ اعتبارات فنية في أداء الضربات:

- يجب عدم القبض بقوة على المضرب؛ لأن ذلك يعيق الحركة الصحيحة.
- الضربات الأساسية تعتمد على المسكات وعلى حركة الرسغ المرنة.
- يجب أن يتعود المبتدئ على تحريك المضرب من وضع لآخر بسهولة وبطريقة آلية (بدون تفكير) حسب الواجب الحركي التالي.

- الوضع الوحيد للقبض بقوة على المضرب هو أثناء أداء الضرب الساحق.
- قبضة الرفع لا تستخدم إلا أمام الشبكة لضربات مثل التسقيط أو التسكين.
- تحريك المضرب في اليد يعتمد على الإبهام وأطراف الأصابع.



□ الإلفة مع الملعب،

الجرى حول الملعب مع مسك المضرب، ثم الجرى حول نصف الملعب مع رفع المضرب فوق الحرف العلوى للشبكة دون لمسها وذلك بالجرى فى عكس اتجاه عقارب الساعة والدخول من نصف الملعب بحيث تكون الشبكة على يمين اللاعب، والجرى فى قاطرة بحيث يدخل اللاعبون فى خط عمودى على الشبكة وذلك من خط نهاية الملعب وعند وصول اللاعب إلى خط الإرسال المنخفض ينادى المدرب عليه بالاتجاه المقترح فيقول مرة: (يمين)، وأخرى: (يسار) ولكن بدون ترتيب وفى هذه الحالة على اللاعب أن يجرى ليلمس الخط الجانبى الفردى للملعب فى الجهة التى نودى عليها.

ويمكن أداء نفس التمرين السابق ولكن بعبور اللاعب من أسفل الشبكة . ثم الجرى نحو اتجاه النداء (يمين أو يسار) للدوران حول القائم ثم العودة مرة أخرى لنقطة البداية وهى خط نهاية الملعب.

□ الإلفة مع الريشة،

يمسك اللاعب الريشة باليد اللاعبة ويدفع بها عبر الشبكة لأبعد مسافة ممكنة ويكون فى انتظاره على الجهة الأخرى من الملعب زميل يحاول لقف الريشة قبل أن تسقط فى الملعب، ويمكن أن يؤدى هذا التدريب عن طريق اللعب الزوجى أى اثنان فى كل نصف ملعب أو أكثر إن كان سن الممارسين صغيراً وهناك تنوعات كثيرة تعتمد على فكرة هذا التدريب، كأن يتبادل اللاعبان تمرير الريشة عبر الشبكة وذلك بضربها باليد من أسفل (بدون استعمال مضارب)، ويقترح استخدام المضرب فى ضرب الريشة فيما بعد ويتم هذا بضرب الريشة باستمرار مع التحكم فى ارتفاعات الريشة فى كل مرة تهبط على المضرب، أو تبادل ضرب الريشة بين زميلين بالمضرب بعيداً عن الشبكة ثم الدخول على الشبكة للتعود على الضربات ذات الأقواس المنخفضة المسطحة، وبعد ذلك اللعب على شبكة للكرة الطائرة للتعود على الأقواس المرتفعة التى تتخذها الريشة فى مساراتها.



الإلفة والتعود على الأدوات والملعب

ينبغي تعويد الناشئ أو المبتدئ على أدوات الملعب وعلى الملعب ذاته وذلك باعتبار أن تتصل بالكفاية الإدراكية الحركية وتأثيرها فى أداء الضربات، وهى تعنى باختصار رفع مستوى اللاعب فى مدى استفادته من المعطيات أو المدخلات الإدراكية (الحسية) وتوظيف ذلك فى كفاية أدائه الحركية للمهارات.

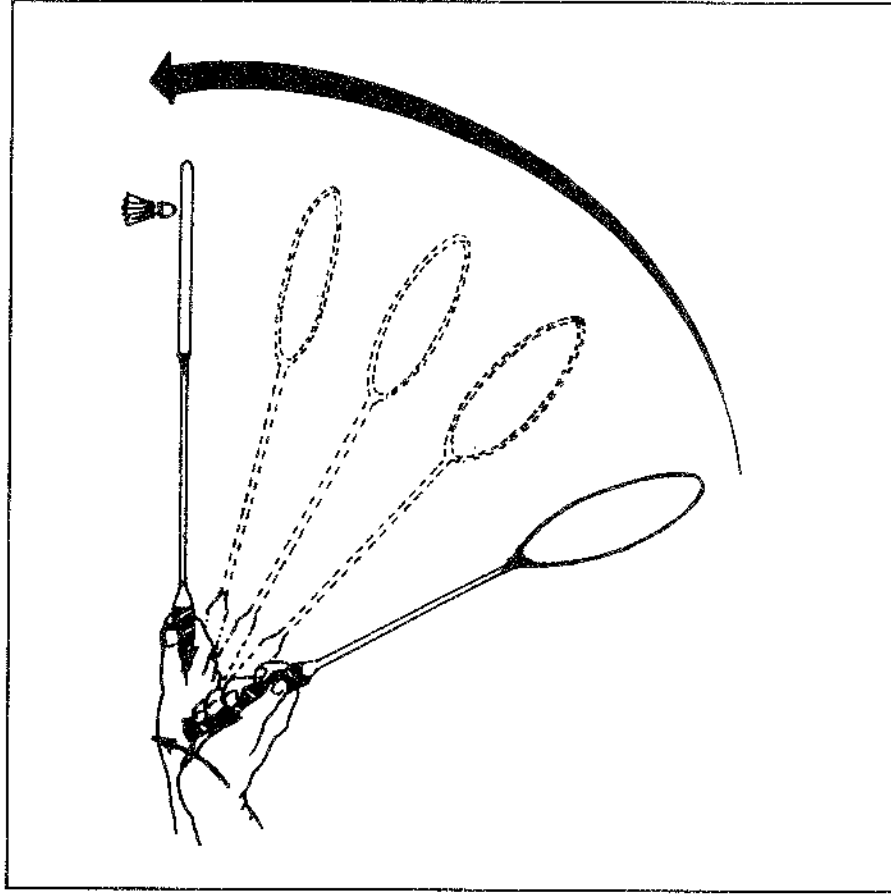
ولذلك ينبغي تعويد اللاعب المبتدئ على مساحات الملعب وخطوطه وارتفاع الشبكة ووزن المضرب حتى يمكنه (تقدير) المواصفات الحركية الملائمة لأداء الضربات كالجهد والمسافة والمسار والتوقيت والسرعة . . . إلخ.

والتدريبات المقترحة التالية يمكن أن تساعد فى هذا الصدد:

□ الإلفة مع المضرب،

مسك المضرب وعمل دوائر به أمام الجسم وحوله، ثم تبادل مسكه باليدين من لفه حول الجسم، وتسليمه من يد لأخرى خلف الظهر، وبين الرجلين وحول الوسط، وعمل حركات طعن بالمضرب أمام الشبكة كما لو كان اللاعب ممسكاً بسيف المبارزة ولكن بدون لمس الشبكة وذلك حتى يتعود تقدير طول المضرب وطول خطوة الطعن لديه، ويمكنه رفع المضرب قليلاً فى الهواء ولفه وتبادل عمل ذلك باليدين.





حركة لف الرسغ لتوجيه سطح المضرب

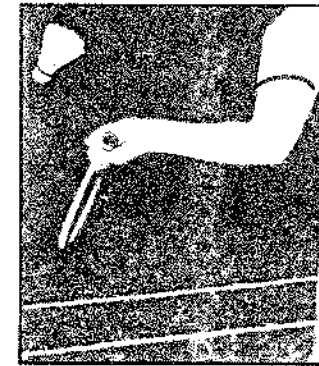
كما يقترح أيضاً استخدام البالونة في الملعب بدون مضرب حتى تكون حركة ثنى الرسغ ولفه مبالغاً فيها، وذلك حتى يمكن أن تسقط البالونة في ملعب المنافس.



استخدام الرسغ

إذا كان استخدام الرسغ في التنس بسيطاً وفي الاسكواش متوسطاً فهو في الريشة الطائرة عظيم الأهمية، وذلك لاعتبارات تتعلق بوزن المضرب (الخفيف) وكذلك وزن الكرة (الريشة) وحركاتها السريعة ووزنها الخفيف؛ ولهذا فإن اكتساب المبتدئين لمهارة استخدام الرسغ من الأمور الأساسية في تحقيق دقة الضربات في اللعب وحسن توجيهها للملعب المنافس.

واستخدام الرسغ من الحركات الصعبة في تعلمها لأنها في الواقع أكثر من حركة ربما تؤدي في نفس الوقت، فهناك ثنى في الرسغ لأعلى مع دورانه في اتجاه عكس عقارب الساعة في حالة التمهيد للضربات الأمامية، ويؤدي العكس عند الأداء الأساسي للضربات الأمامية فيثنى الرسغ لأسفل ويلف إلى اتجاه عقارب الساعة، وربما كان العكس تماماً في حالة الضربات الخلفية.



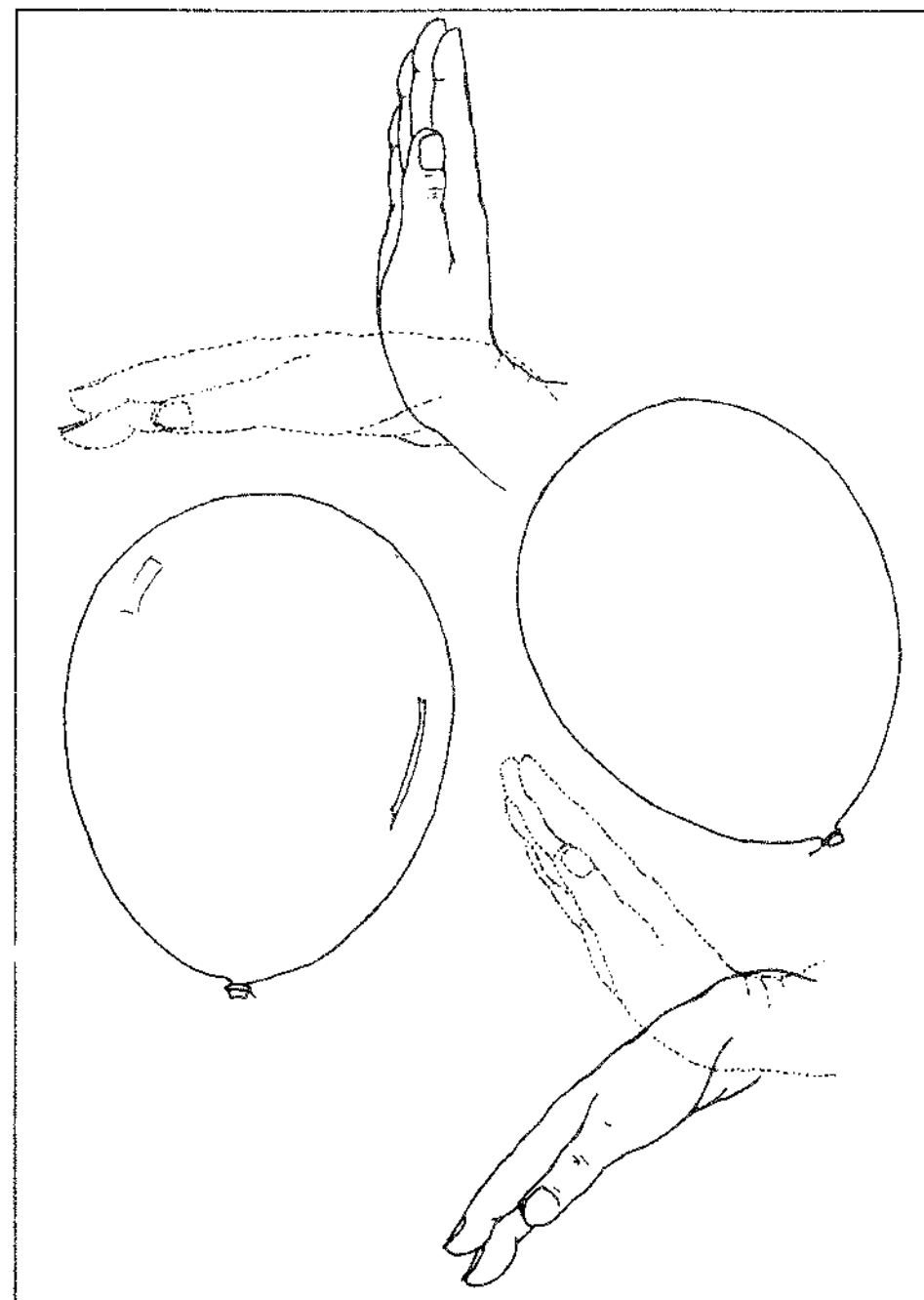
ثنى الرسغ للخلف

ويقترح برونديل^(٥) التدريب على استعمال حركة الرسغ في الريشة الطائرة باستخدام البالونة (المثانة) المنفوخة وضربها من أعلى لأداء حركة ثنى الرسغ لأسفل، وضربها من أسفل لأداء حركة ثنى الرسغ لأعلى.



الضربات الأمامية

FOREHAND STROKS



التدريب على حركة الرسغ بضرب البالونة من أعلى ومن أسفل



أولاً - الضربات فوق الرأس الأمامية

وهي الضربات التي تؤدي بالوجه الداخلي للمضرب رداً على الكرات الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب، ويمكن تقسيمها إلى:

١-ضربة التخليص (الرد): (The Clear)

٢-الضربة المسقطة الأمامية البطيئة: (The Forehand drop)

٣-الضربة الساحقة الأمامية: (The Forehand Smash)

١- ضربة التخليص (The Clear) :

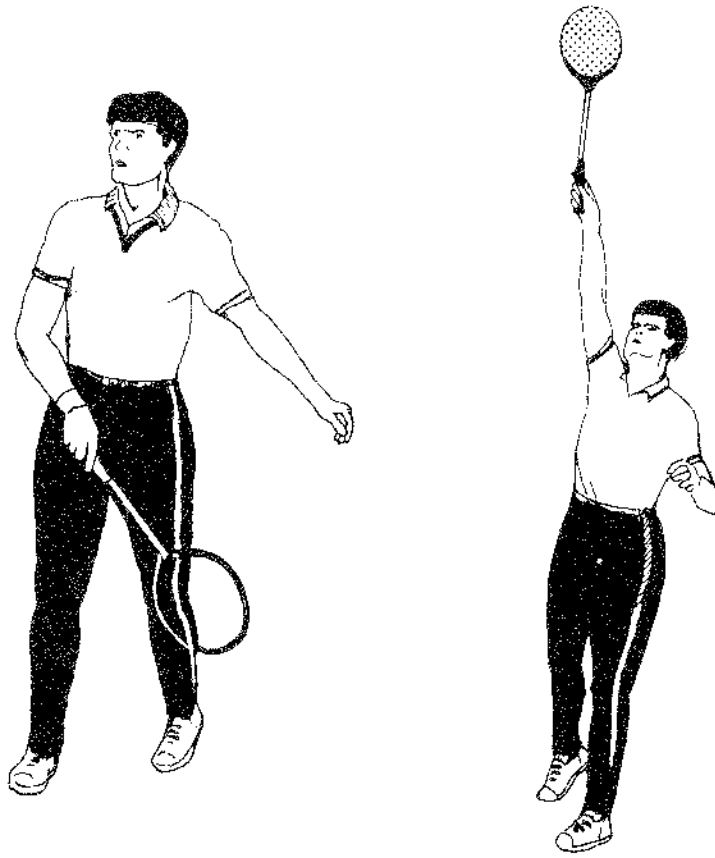
ضربة التخليص أو الرد هي من نوع الضربات الدفاعية، والتي كثيراً ما تستخدم في اللعب الفردي بهدف تحريك المنافس بعيداً عن القاعدة (وسط الملعب) بقدر الإمكان، حتى يمكن تحويله من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع، كما تستخدم بفعالية في زوجي السيدات، في حالة تعمد إرهاق المنافسين، كما يستخدمها الرجال في الزوجي المختلط،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

* طريقة الأداء

تؤدي هذه الضربة من الجزء الخلفي من الملعب، بحيث يقف اللاعب في الوضع أماماً؛ القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً ويضرب الريشة بقوس عال لتسقط

قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب وينقسم الأداء
فنياً إلى ثلاث مراحل:

(أ) الإعداد: من وضع الوقوف أماماً يمسك اللاعب المضرب بأسلوب
المسكة الأمامية، يؤخذ المضرب للخلف وراء الرأس بحيث يكون عتق المضرب
موازيًا لعضد الذراع الضاربة، بينما اليد الأخرى (الحرّة) مشيرة إلى الريشة القادمة
عبر الشبكة وينبغي عند أدائها أن يرجع اللاعب بثقل جسمه على القدم الخلفية
دون مبالغة.



(مرحلة المتابعة)

(مرحلة الضرب)

(ب) الضرب: تمتد الذراع القابضة على المضرب لأعلى وتوجه بحيث تقابل
الريشة فوق الرأس، بحيث تكون حركة المد بالتتابع ابتداءً بالساعد، فالرسغ
فالمضرب، مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للأمام.

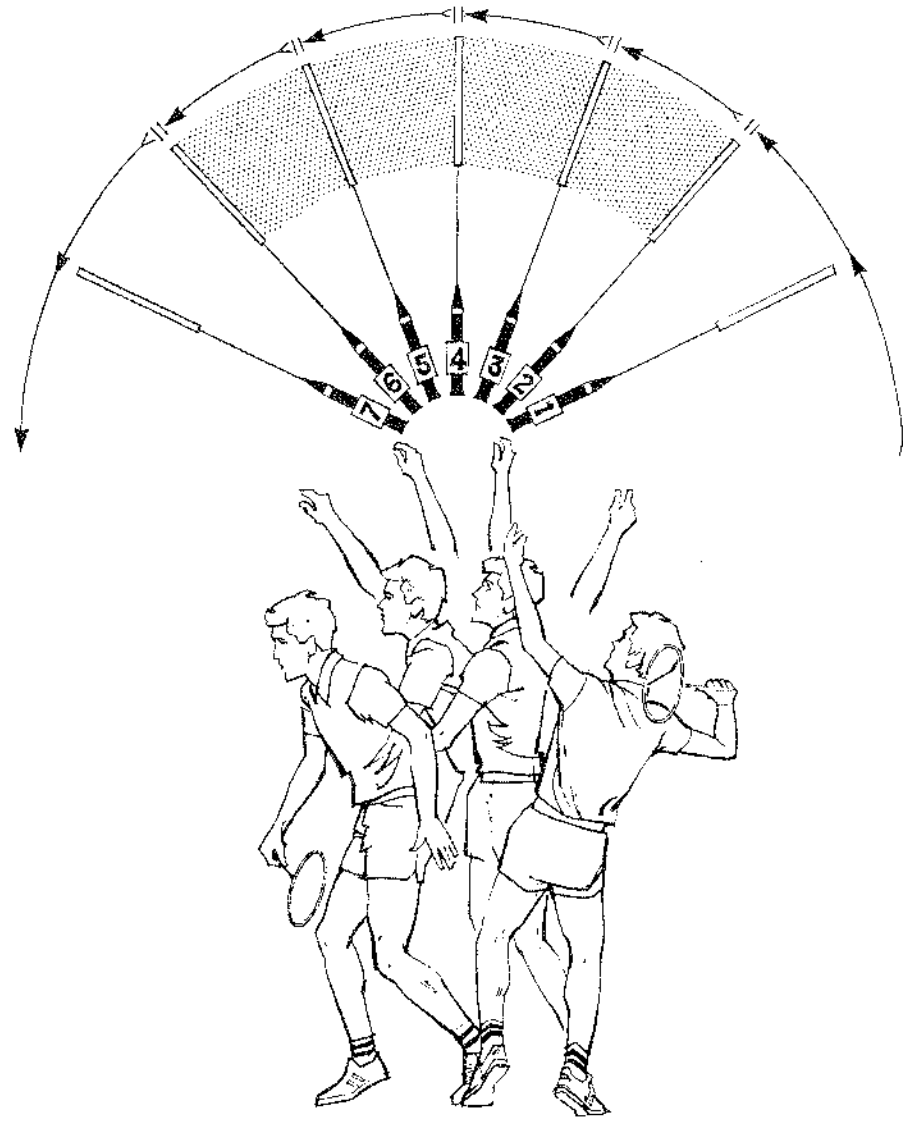
(ج) المتابعة: يجب أن تتابع الذراع مسارها الحركي بعد الضرب بانسياب
مفتوح مع ملاحظة أن اتجاه الذراع لخطوة الضرب وما بعدها تشير إلى الاتجاه الذي
سوف تتخذه الريشة في مسارها كما ينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم
الأمامية خلال عملية الضرب وصولاً إلى مرحلة المتابعة.



مرحلة الإعداد في ضربة التخليص



- وفي الحركة التمهيدية (الإعداد) ينبغي تحريك وضع القدم الخلفية للخارج قليلاً في اتجاه الريشة أى في اتجاه اليمين وذلك باللف على الأمشاط.
- اجتهد في الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس لضرب الريشة مبكراً نسبياً.
- تحرك دائماً للأمام بعد الضرب حتى تصل إلى مركز الملعب (القاعدة) استعداداً للاستجابة التالية.
- يجب تركيز الانتباه دائماً لحركة الريشة، بحيث تتابع بنظرك الريشة ورأس المضرب عند نقطة الضرب.



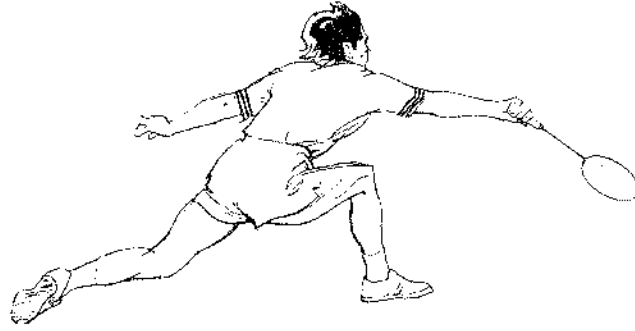
مسارات المضرب في ضربة التخليص
 من ١ - ٤ تخليص دفاعي
 من ١ - ٧ تخليص هجومي



٢ - الضربة المسقطة الأمامية (The Forehand Drop)

يكون الإعداد لهذه الضربة مشابهاً للإعداد في ضربة الرد، ولكن عند نقطة الضرب يجب أن تبطئ بسرعة المضرب.

وتكون حركة المتابعة بالضبط كما في حركة متابعة الرد (التخليص) الدفاعي ويلاحظ أن هذا التبطئ في سرعة المضرب يعطي مزيداً من التحكم في الضرب، ويمكن التعرف على مسار الطيران في الضربة المسقطة البطيئة كما في الشكل السابق، كما يمكن ملاحظة الحركة النهائية الصحيحة في الشكل.

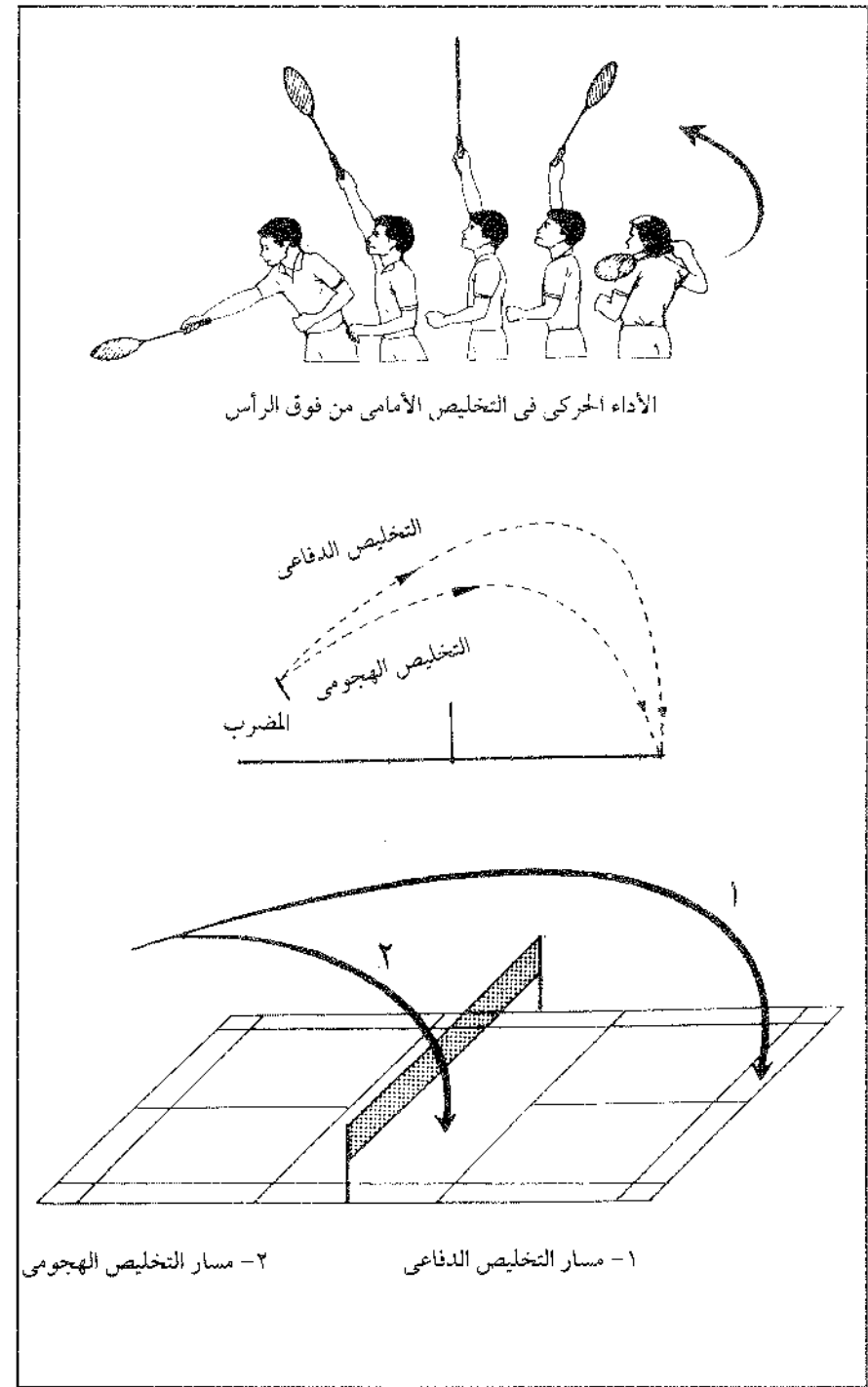


الضربة المسقطة البطيئة
(من الطعن المنخفض)

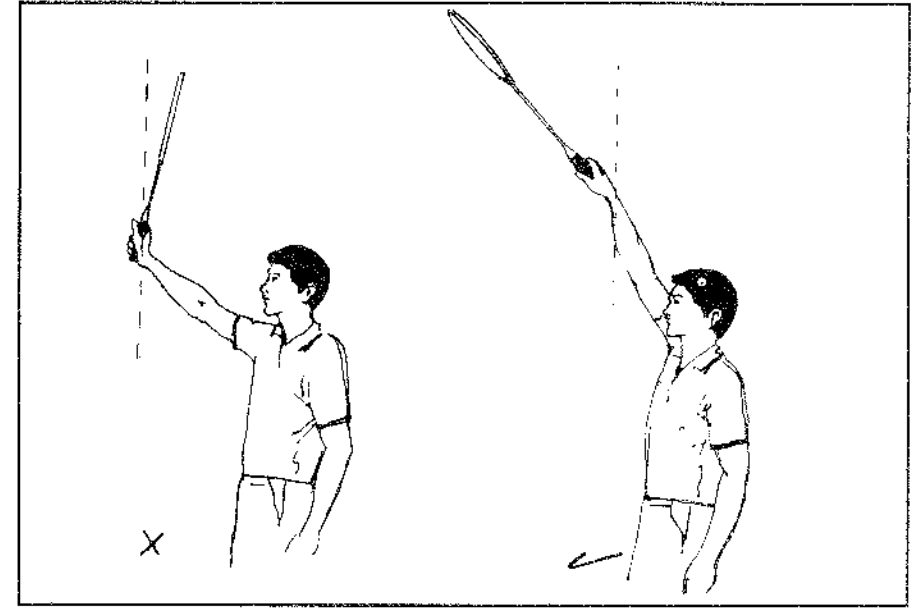
□ نقاط مراجعة:

- ينبغي لعب الريشة (ضربها) بحيث يكون اللاعب أقرب ما يكون من الشبكة، وبحيث تسقط الريشة في الجهة المقابلة أقرب ما يكون من الشبكة.

- هذه الضربة من النوع الخادع للمنافس ويجب أن يكون إعدادها مشابهاً لضربة التخليص حتى يمكن تضليل المنافس وتختلف فقط لحظة الضرب.



- التسقيط، هو ضرب محكوم ؛ ولذلك فإن الدقة مطلب أساسى لإنجازه.
- الضرب المسقط البطيء يمكن أن يلعب فى كل أجزاء الملعب ولكن ينصح للمبتدئ أن يلعبه وهو قريب من الشبكة.
- ينبغى الاستعداد للحركة التالية وربما كانت تسقيطاً ضدك ولكن فى الجهة الأخرى البعيدة عنك، وربما كانت رداً بعيداً فى شكل تخليص!



الحركة النهائية بالرسغ فى الضربة المسقطة من الوقوف

٣- الضربة الساحقة الأمامية (The Forehand Smash):

هى من أمتع الضربات فى الريشة الطائرة وأكثرها إثارة وممتعة للسرعة الشديدة الحافظة للريشة المضروبة والتي لا تكاد تشاهد وهى تلعب بنفس الطريقة التى تؤدى بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة، ولكن هناك اختلافاً فى نقطة



الضرب، حيث يتم الضرب على مسافة نحو قدم أمام الرأس، حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.

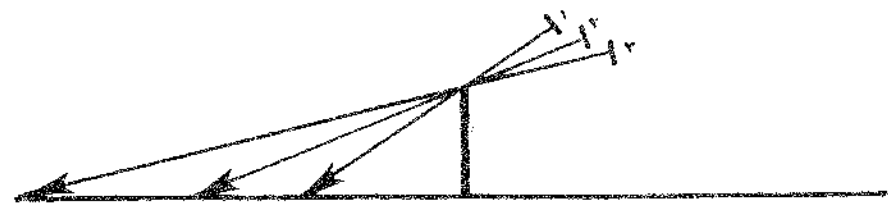
وباستخدام رأس المضرب يتم ضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة ومتفجرة، وبنفس حركة المتابعة التى تتم فى التخليص.

وفى الضربة الساحقة تكون حركة الريشة سريعة، كما يجب أن تكون ذات مسار منخفض، أو تكاد تمر من فوق الشبكة، كما ينبغى أن تسقط فى ملعب المنافس بزاوية حادة كلما أمكن ذلك وعلى بعد ستة أقدام-تقريباً- من خط الإرسال المنخفض (انظر الشكل فى الصفحة التالية).

□ نقاط مراجعة:

- حرك قدمك الخلفية جانباً فى اتجاه الريشة.
- اضرب الكرة فى أعلى نقطة ممكنة حتى تسقط بأقصى قسوة وأضيق زاوية ممكنة ولا ترتطم بالشبكة.
- لا تنتظر الريشة، بل اذهب إليها.
- يقف بعض اللاعبين المتنازين على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول.
- يميل بعض اللاعبين المتنازين إلى الخلف بثنى الجذع خلفاً مع رفع الرجل تحت الضاربة فى الهواء وذلك كتسهيل لاستقلال انتقال ثقل الجسم أماماً فى تقوية الضربة، ولإتاحة أكبر مجال ممكن للنظر إلى الريشة.





الشبكة

زوايا الضرب الساحق
الأفضل بالترتيب ١ ثم ٢ ثم ٣



مراحل أداء الضرب الساحق من الارتكاز



الحركة النهائية في الضرب الساحق



ثانياً - الضربة المدفوعة الأمامية

(The Forehand drive)

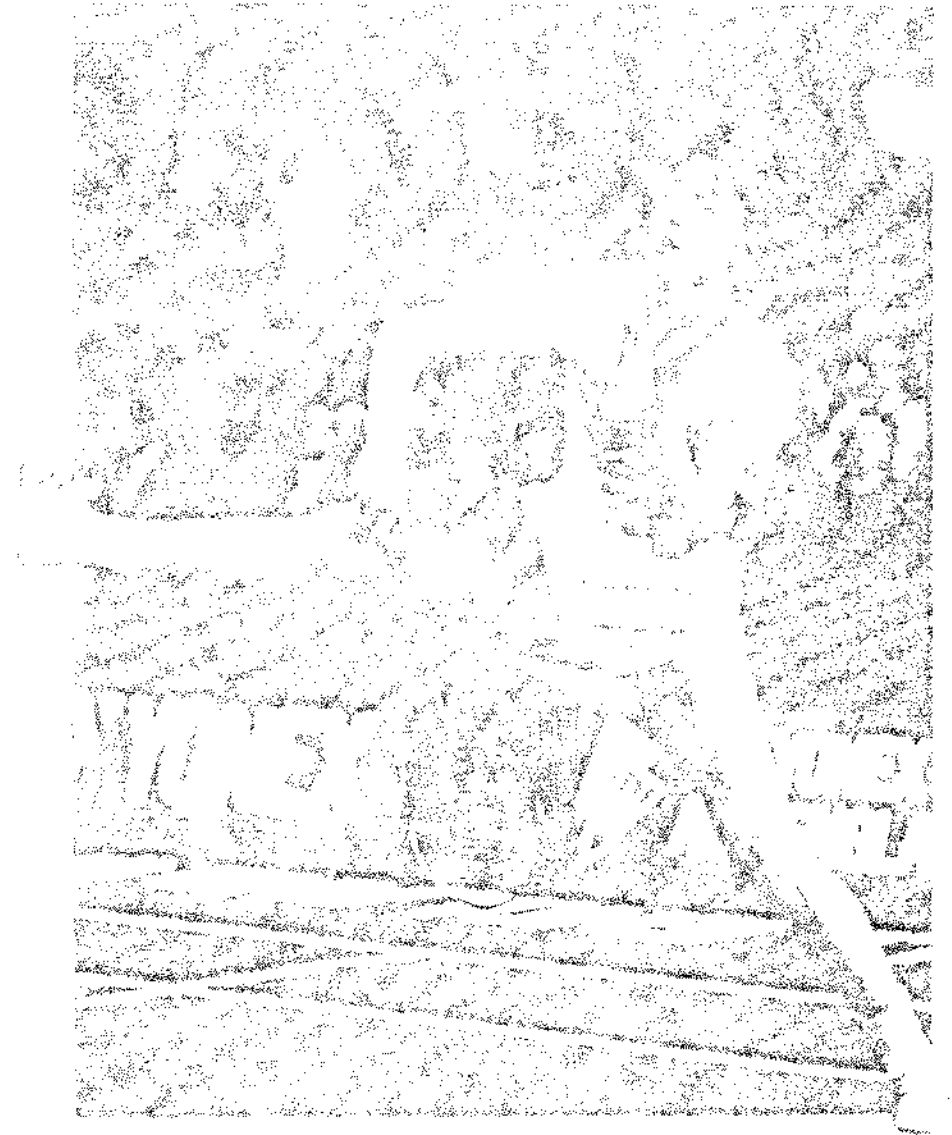
هي ضربة أمامية هجومية ذات مسار مسطح تقريباً تكاد تعبر من فوق الشبكة وهي تعتبر نوعاً من الضرب الساحق الجانبي، ويكون وضع اللاعب فيها واقفاً في الوضع أماماً بحيث تكون ركلة الرجل الأمامية في وضع نصف طعن (ثنى) وتتجه القدم الأمامية في اتجاه الريشة، وتثنى الرجل الخسرة (الخلفية) قليلاً لتعطى دعماً لارتكاز الجسم.

أ- الحركة التمهيدية:

- وكما في ضربة التخليص، يرجع رأس المضرب إلى خلف رأس اللاعب بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلاً.
- وفي هذه الأثناء يجب أن تكون الذراع الخسرة مشددة وقريبة من الجسم ومرتبعة.
- يرجع الجذع للخلف قليلاً وكذلك كتف الذراع الضاربة.

ب- حركة الضرب:

- ينتقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب في نفس وقت رجوع كتف الذراع الضاربة من الخلف للأمام لإحداث أكبر طاقة حركة ممكنة، تستغل في دفع الريشة بقوة وسرعة، بالإضافة إلى عنصر المباغتة.
- يجب إحداث توافق بين حركة مد الذراع الضاربة جانبياً وللأمام مع حركة رجوع الذراع الخسرة للخلف في الجهة المعاكسة.



كريستين لارسن من الدانمارك في ضربة ساحقة من الارتكاز

