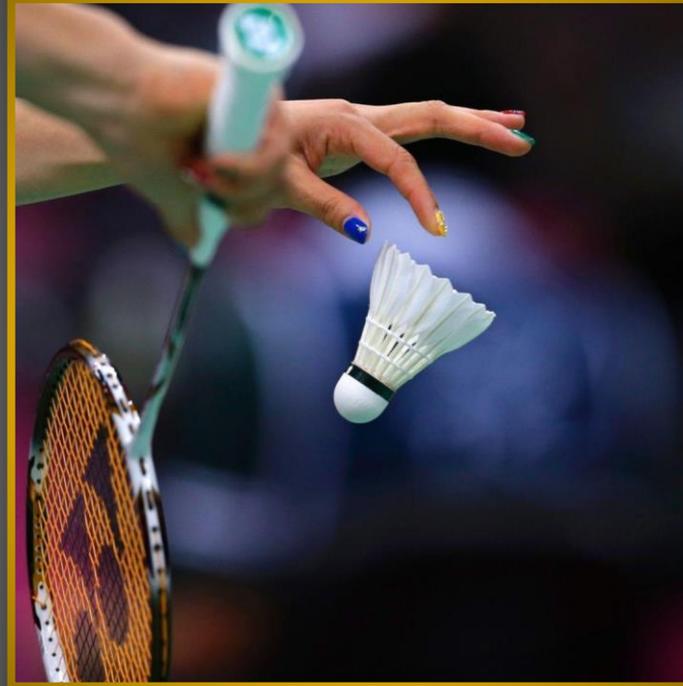
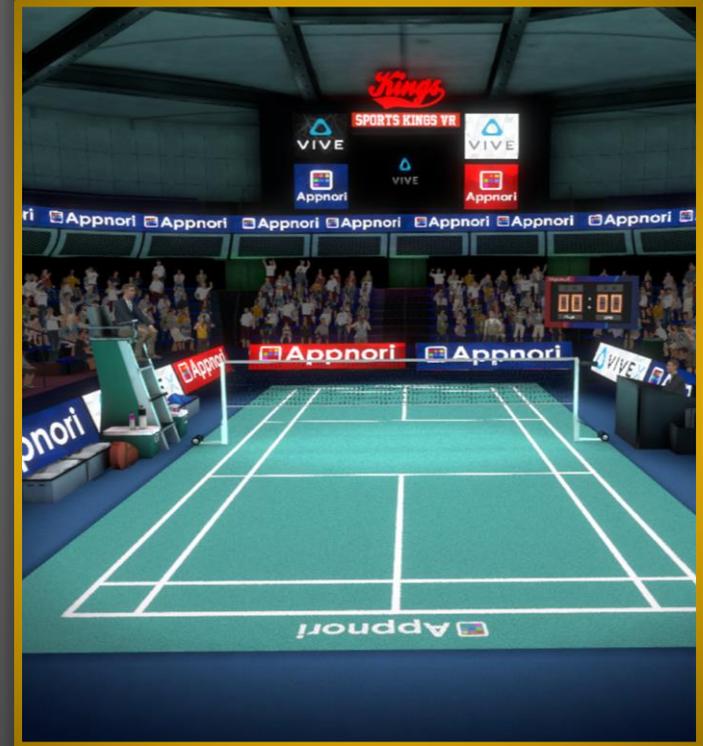


الريشة الطائرة



إعداد معلمة التربية الصحية والبدنية
لميس خوجه
إشراف رئيسة النشاط الصحي والبدني
د.صالحه الغامدي

2019



مقدمة



تعد الريشة الطائرة من الرياضات التي تشمل أكبر عدد من الفئات المختلفة من الأصحاء وذوي الإعاقة وكبار السن إذ من الممكن البدء في تعلمها من السادسة وحتى التسعين من العمر. بحيث تساهم في مد الجسم بالقوة والمرونة وتساعد في بناء التوازن الجيد للجسد. في قالب تنافسي ممتع.

المحتويات



الريشة الطائرة؟!!

الريشة الطائرة رياضة رائعة لكل من الأولاد والبنات على حد سواء , وهي مناسبة للأطفال لجميع الأعمار ومختلف المستويات والقدرات , كما هي رياضة آمنة ومرحة وذات أثر منخفض على الأطفال .

المهارات التي
تنميها لعبة
الريشة الطائرة

اتخاذ القرار
و التخطيط



الوثب و
سرعة
الهبوط



السرعة
وخفة
الحركة.



الثبات و
التوازن



الالتقاط
و الرمي



التوافق بين
حركة العين
واليد



الريشة الطائرة الرياضة المثالية

آمنة

١

آمنة وينخفض
بها احتمال
تعرض اللاعب
للإصابات



عادلة

٢

للعبة قواعد
تنظم المباريات
وفقا لوضع
اللاعبين مما
يجعلها عادلة



تتمي
المهارات

٣

تساعد على
تنمية المهارات
الذهنية
والبدنية



تتجاوز
الصعوبات

٤

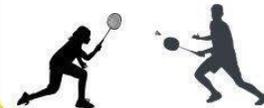
يمكن للأشخاص
ذوي الاحتياجات
الخاصة التكيف
بسهولة مع
مهاراتها



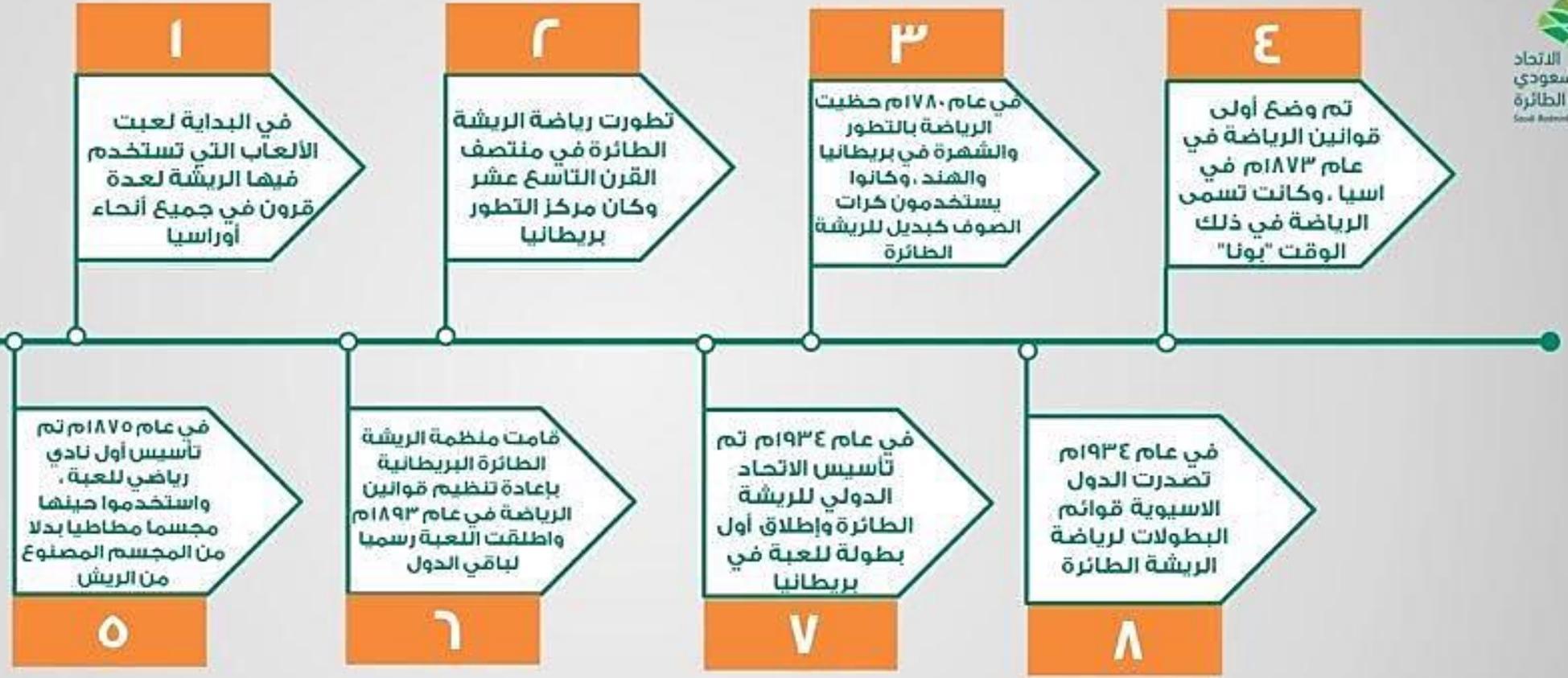
رياضة
الجميع

٥

مناسبة لكلا
الجنسين
ولكافة الفئات
العمرية



تاريخ رياضة الريشة الطائرة





منذ عام ١٩٩٢م و
الريشة الطائرة من
الألعاب الأولمبية
الصيفية



توجد ١٥ ميدالية
خاصة برياضة الريشة
الطائرة الأولمبية
الذهبية والفضية
والبرونزية



تلعب وفقا
لمنافسات
الفردية رجال / سيدات
زوجية رجال / سيدات /
مختلط



Badminton.sa @badminton_ksa

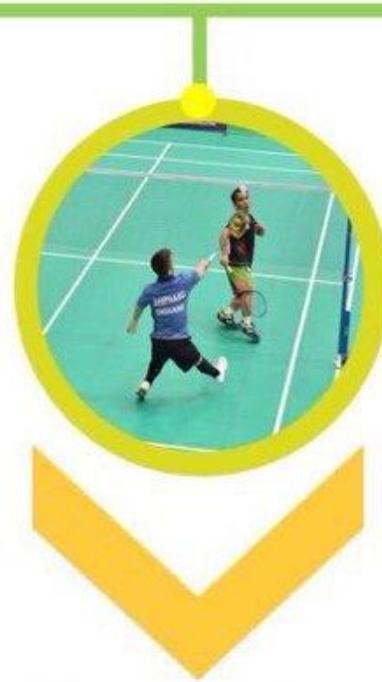
يهتم هذا الفرع من الاتحاد السعودي للرياضة المدرسية
برياضة الريشة وجعلها الرياضة الأولى لمدارس المملكة
للبنات والبنين. مقرها الرئيسي له في الرياض.
يقيم دورات متعددة للبنين والبنات في الريشة الطائرة
لتعريفها بأكبر شريحة ممكنة من الطلاب والطالبات.
أضافة إلى إقامة بطولات محلية فيها.



تصنيف فئات اللاعبين في رياضة الريشة الطائرة لذوي الإعاقة



الفئات الرياضية بالكرسي
المتحرك - WH 1 و WH 2



الفئات الرياضية لقصار القامة SS 6



الفئات الرياضية للواقف
SU 5 و 4 SL و - SL 3



قوانين
الريشة
الطائرة

وأساسياتها

الهدف
منها

قوانين رياضة الريشة الطائرة

الملاعب الفردية لها تقسيم خاص عن الملاعب الزوجية

كل شوط ينتهي بتسجيل 21 نقطة، وكل نقطة تُسجل بنهاية أي تبادل للريشة

كل مباراة تتألف من 3 أشواط.

عند بداية التبادل يقف المرسل والمستقبل باتجاه قطري (متعاكسان)

في النظام الفردي يقف المرسل على الجهة اليمنى إذا كانت نتيجته رقما زوجيا ، وعلى الجهة اليسرى إذا كانت رقما فرديا .

في النظام الزوجي، إذا ربح الفريق المرسل التبادل، يستمر نفس اللاعب بالإرسال ولكن يجب أن يغير جهة الإرسال وبذلك يرسل ضد لاعب مختلف في كل مرة

في النظام الزوجي إذا ربح الفريق المستقبل التبادل وأصبحت نتيجتهم الجديدة رقما زوجيا فإن اللاعب الموجود على الجهة اليمنى هو من يرسل،

في النظام الزوجي إذا أصبحت رقما فرديا فإن اللاعب الموجود على الجهة اليسرى هو من يرسل

في النظام الزوجي الاتجاه الذي سيرسل منه اللاعب يحدد عند بداية التبادل وليس عند نهايته.



أساسيات رياضة الريشة الطائرة



الاتحاد
السعودي
للريشة الطائرة
Saudi Badminton Federation





الهدف من اللعبة هو تسجيل نقاط عن طريق

١

هبوط
الريشة في
ملعب
المنافس.

إجبار
المنافس على
ضرب الريشة
خارج منطقة
الملعب.

٢

إجبار
المنافس
على ضرب
الريشة في
الشبكة.

٣

ضرب جسم
المنافس
بالريشة.

٤



الأدوات الخاصة
بالريشة الطائرة

الريشة



الاتحاد
السعودي
للريشة الطائرة
Saudi Badminton Federation

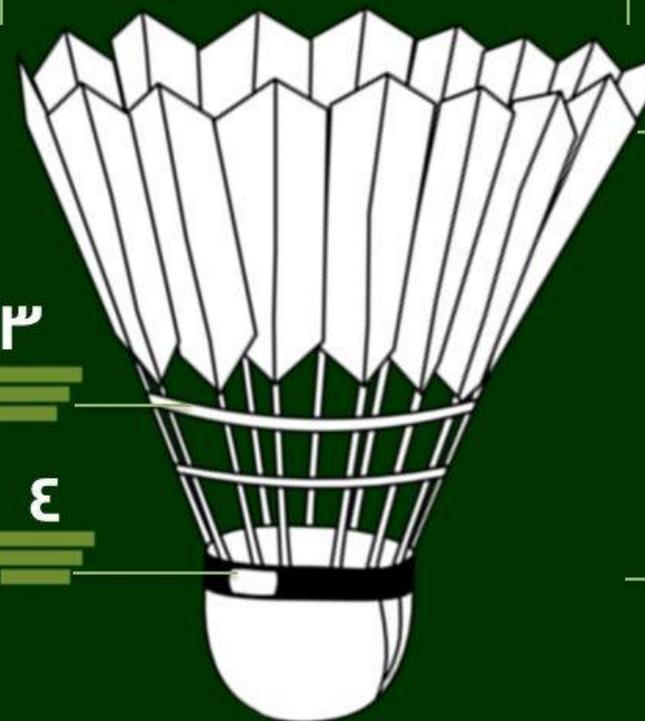
وزن الريشة يتراوح
ما بين ٤.٧٤ - ٥.٥
غرام



يثبت الريش بواسطة
خيوط أو مادة مناسبة

القاعدة ويكون قطرها ما بين
٢٥ - ٢٨ ملم مع استدارة في
الأسفل

١
تحتوي الريشة على ١٦ قطعة
من الريش مثبتة بالقاعدة



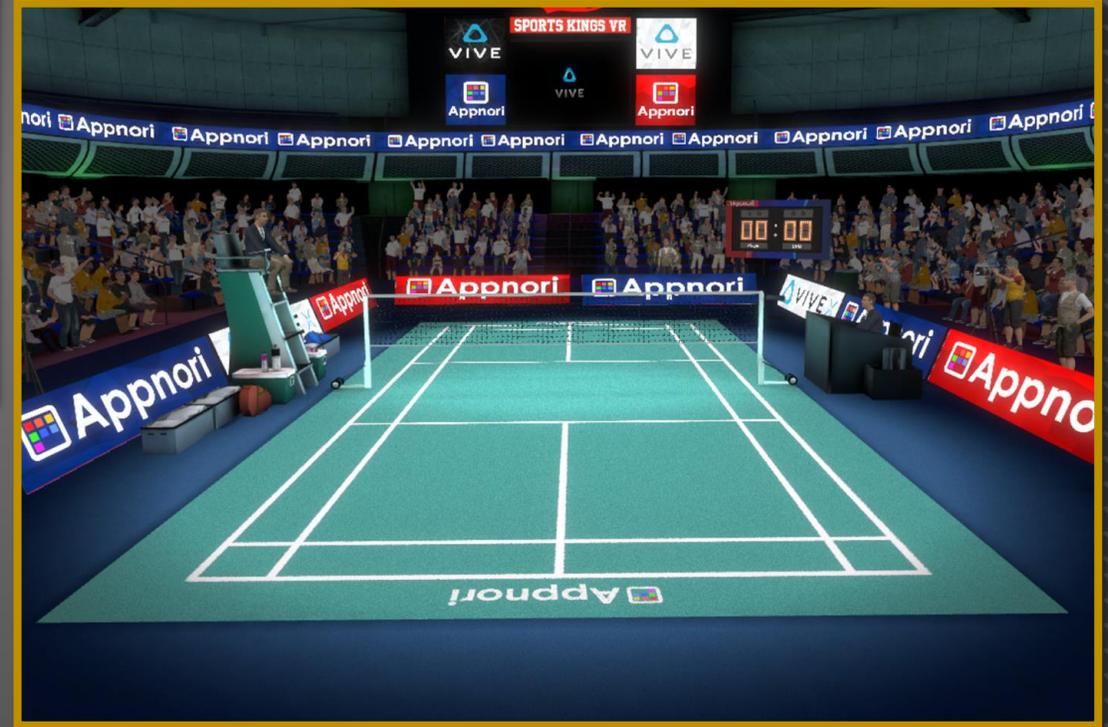
٢
للريش طول محدد
يكون ما بين ٦٢ - ٧٠
ملم عندما تقاس من
رأس القمة إلى قاعدة
الريش

المضرب القانوني للعبة الريشة الطائرة





شكل الملعب الخاص بالريشة الطائرة



المهارات الخاصة بالريشة الطائرة





مسكات المضرب في لعبة الريشة الطائرة - المسكة على شكل 7 -



يتم استخدام المسكة على شكل ٧ للعب
الضربات التي تكون فيها الريشة في
مستوى اللاعب على كل من جوانب الجهة
الأمامية والخلفية لليد.



الإبهام والإصبع الأول من اليد يكونان شكل
"٧" على مقبض المضرب. الجزء السفلي من
الشكل "٧" يمثل الجزء الهام ويظهر في
الرسوم التوضيحية أدناه.



مسكات المضرب في لعبة الريشة الطائرة - مسكة الإبهام -



يتم استخدام مسكة الإبهام للعب الضربات الأساسية من
الجهة الخلفية لليد من أمام الجسم



يتم تثبيت الإبهام على الجزء الخلفي من مقبضتي المضرب
مع وجود فجوة صغيرة بين اليد ومقبض المضرب.





مهارة الإرسال العالي

من الجهة الأمامية

لليد

يلا نطبق



١

الاستعداد

- تبني موضع جانبي داخل منطقة الإرسال.
- المسكة على شكل V.
- المضرب والريشة في موضع مرتفع.
- الوزن يقع على الساق الخلفي.



٢

المرجحة الخلفية

- بدء نقل الوزن الى الأمام
- إسقاط الريشة الى الجانب في الأمام.
- خفض ارتفاع المضرب
- ثني الرسغ مع تدوير الجهة الأمامية للذراع للداخل.



٣

المرجحة الأمامية

- مواصلة نقل الوزن الى القدم الأمامية.
- مرجحة المضرب الى الامام.
- زيادة سرعة رأس المضرب عن طريق تدوير الجهة الأمامية للذراع للخارج واستقامة الرسغ.
- الضرب من تحت الريشة.



٤

المتابعة

- قوة الدفع تحمل المضرب الى أعلى مع مده.



لمتابعة قوانين اللعبة يجب أن تنتقل الريشة من مربع الإرسال الأول الى مربع الإرسال المعاكس قطريا. الإرسال العالي ينقل الريشة الى الجزء الخلفي من مربع إرسال المنافس بالإسقاط العمودي كما يميل الإرسال العالي الى ان يكون نحو مركز الملعب والذي يقلل من الزوايا التي يمكن أن يرد بها المستقبل.

الموضع
الذي
تذهب إليه
الريشة



يتم الإرسال العالي من الجهة الأمامية لليد عند بدء التبادل في اللعب الفردي في الموضوع المحايد / الدفاعي.

متى
نستخدمها؟!



كنوع من الاختلاف (يخلق تحديا مختلفا في الإرسال المنخفض) يجبر اللاعبين على النظر لأعلى أكثر بحيث يكونوا أقل وعيا بموضع المرسل.

لماذا
نستخدمها؟!

مهارة الإرسال

الإرسال من الجهة الخلفية لليد

الموضع الذي تذهب إليه الريشة

لمتابعة قوانين اللعبة يجب أن تنتقل الريشة من مربع الإرسال الأول الى مربع الإرسال المعاكس. الإرسال المنخفض من الجهة الخلفية لليد يمر بالقرب من الجزء العلوي للشبكة وتقع الريشة الجزء الأمامي من مربع الإرسال المعاكس.



متى نستخدمها!؟

تستخدم هذه الطريقة عند بدء التبادل في اللعب الزوجي والفردي في الحالة الدفاعية/المحايدة.



لماذا نستخدمها!؟

للحد من فرصة المنافس من عمل هجوم عليك.
لخلق فرص مهاجمة لنفسك.



التطبيق

مهارة الإرسال الإرسال من الجهة الخلفية لليد

١



الاستعداد

جعل القدم التي تمسك
المضرب الى الامام على
مقرب من موقع "T".
استخدام مسكة الابهام
قصيرة وضع المضرب
متجهها للخارج على مقدمة
من الجسم.
وضع الريشة على المضرب.

٢



المرحلة الخلفية

أرجع المضرب للوراء
لمسافة قصيرة.
أظهر وجه المضرب
قليلا.

٣



المرحلة الامامية

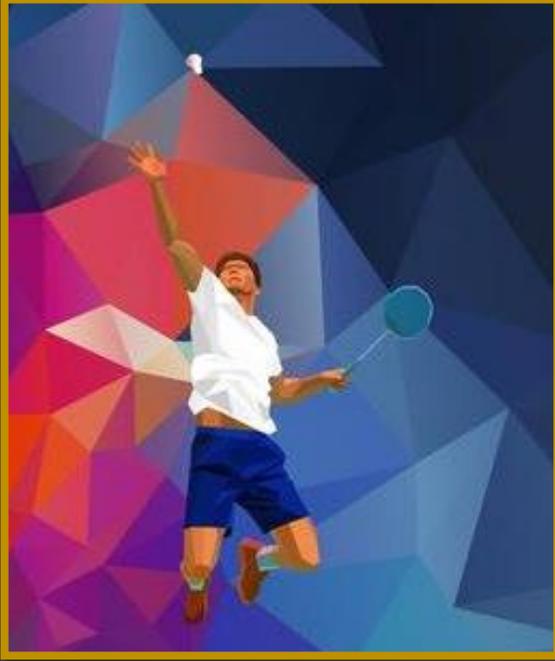
ادفع باتجاه الريشة.
اضرب الريشة لخارج
ناحية اليد.

٤



المتابعة

استمر في الدفع.
ارفع المضرب لأعلى
للتهديد برد الإرسال.



مهارة الضرب

-ضرب الشبكة بوجه اليد-

الموضع الذي تذهب
إليه الريشة

ضربات الشبكة تنتقل
من المنطقة الأمامية
للملعب إلى المنطقة
الأمامية المقابلة
بحيث تكون قريبة من
الشبكة أعلى قدر من
الإمكان.

متى نستخدمها!؟

عندما نكون في المنطقة
الأمامية للملعب والريشة
قد انخفضت لأسفل من
مستوى ارتفاع
الشريط.(المنطقة
الدفاعية/المحايدة).

لماذا نستخدمها!؟

لدفع المنافس الى الأمام
وخلق فرص ممكنة في
المنطقة الخلفية
للملعب.
في محاولة لإجبار
المنافس على الرفع
وبذلك يتم خلق فرصة
للمهاجمة.

التطبيق



الاستعداد
المسكة ٧.
أمسك المضرب مع جعله في مقدمة
الجسم



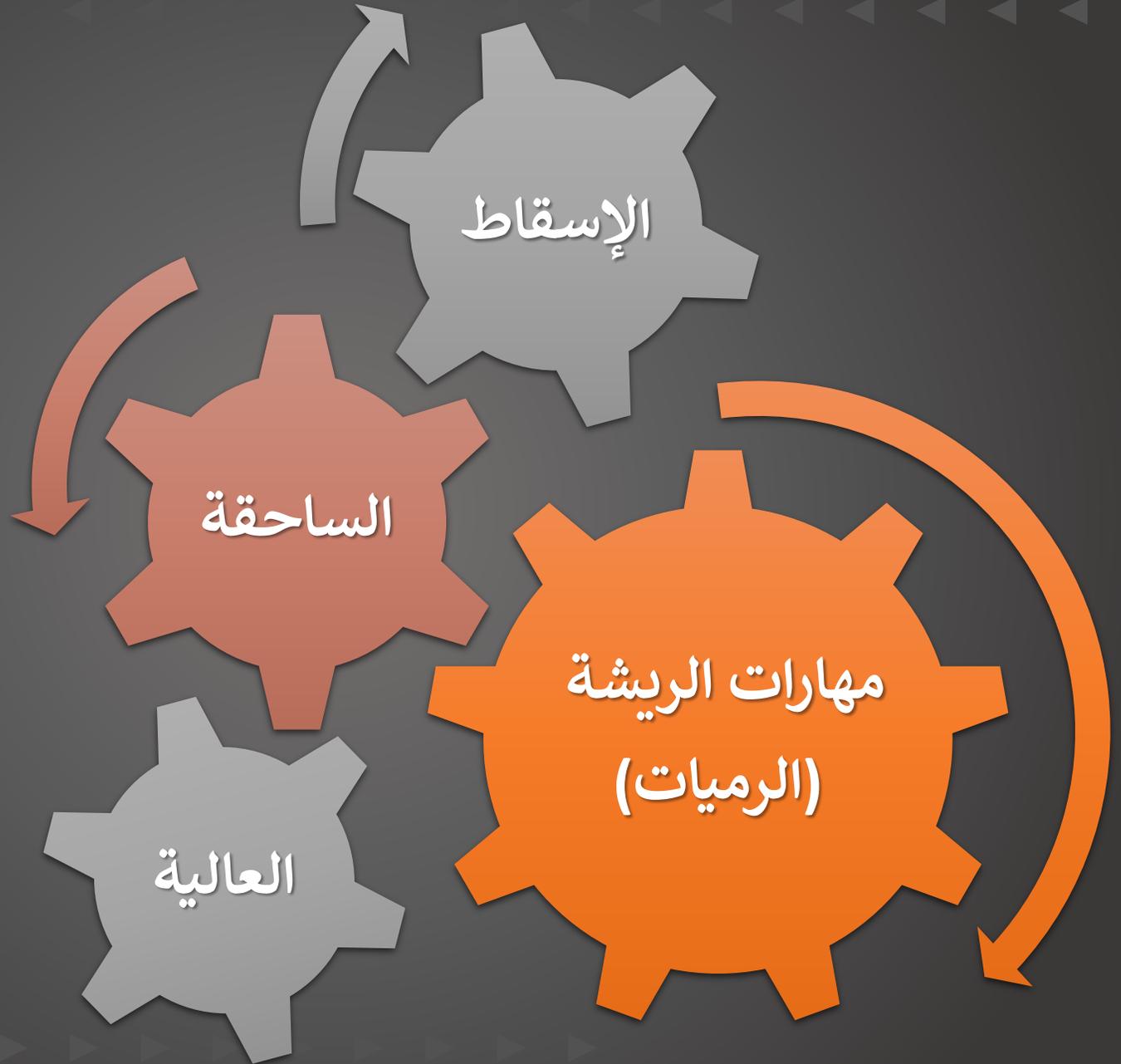
لمرجحة الخلفية
مد اليد باسترخاء.
تدوير الزراع.
وجه سلاسل المضرب
باتجاه الريشة



المرجحة الامامية
استخدم ثقل كامل للجسم.
ادفع باتجاه الريشة.



المتابعة
اجعل المضرب
مرتفعا على
استعداد لتوقع
ضربة
المنافس المقبلة.



مهارة الإسقاط من فوق الرأس للمقدمة الأمامية لليد



لماذا
نستخدمها؟

نستخدم ضربات
الإسقاط لكي:
نخلق مساحة في
المنطقة الخلفية
للملعب.
نفقد خصمنا توازنه.
تشجيع المنافس على
الرفع.



متى
نستخدمها؟

تستخدم ضربات
الإسقاط عندما
تكون في منطقة
الهجوم.



الموضع الذي تذهب إليه
الريشة

ضربات الإسقاط تنتقل من
المنطقة الخلفية لملعبك
الى المنطقة الأمامية
لملعب المنافس.
الإسقاط الأطول تميل
للهبوط وراء خط الإرسال
الأدنى مباشرة.
ضربات الإسقاط الأقصر
تهبط بين خط الإرسال
الأدنى والشبكة.

مهارة الإسقاط من فوق الرأس للجهة الأمامية لليد - يلا نطبق -

٤



المتابعة
تهبط القدم الخلفية
للتصبح هي القدم التي
في الواجهة

٣



المرجحة الأمامية
تدوير الذراع العلوية
والسفلية إلى الداخل،
مد اليد لضرب الريشة
فوق / إلى الأمام بقليل
من الكتف الذي يتم به
الضرب.
قبل الضرب فقط يتوقف
دوران الذراع - الدفع نحو
الريشة.

٢



المرجحة الخلفية
رفع وتوجيه الساق
الخلفية للأمام.
دفع الفخذ للأمام.
تحريك الكتف الخلفي
والذراع العلوية إلى
الأعلى إلى الأمام.
تدوير الذراع العلوية
والسفلية للخارج.

١



الاستعداد
المسكة على شكل V.
المضرب في موضع
الاستعداد فوق الرأس.
الذراع الأمامية لأعلى.
وقفة جانبية.

الضربة الساحقة بالجهة الأمامية لليد

الموضع الذي تذهب إليه الريشة

ضربات الإسقاط تنتقل من المنطقة الخلفية لملاعبك الى منتصف ملعب المنافس.
يمكن ضرب الضربات الساحقة في المساحة الخالية أو عند جسم المنافس.



متى نستخدمها؟

تستخدم الضربات الساحقة عند الضرب لأسفل من منطقة هجومنا



لماذا نستخدمها؟

الضربة الساحقة من الجهة الأمامية لليد هي الضربة التي تستخدم في محاولة الفوز بالتبادل أول لفرض الرد الضعيف جدا من جانب المنافس.



الضربة الساحقة بالجهة الأمامية لليد



٢ المرحة الخلفية
الوثب والبدء في الدوران في الهواء مع
جعل الكوع أعلى وفي المقدمة وإدارة
الجهة الأمامية للساعد الداخل.
عمل زاوية بين الذراع والمضرب.

١ الاستعداد
المسكة على شكل V.
أخذ موضع الاستعداد بوضع استرخاء.
أخذ خطوة إلى الوراء لتحميل الثقل على
الساق الخلفية مع الوقوف الجانبي.

خطوات التطبيق العملي



٤ المتابعة
إنهاء الدوران والهبوط على الأرض.
يسمح الاسترخاء باستمرار دوران الساعد.
يبقى المضرب أمام الجسم.
تهبط القدم الخلفية لتصبح القدم
الأمامية الجديدة.

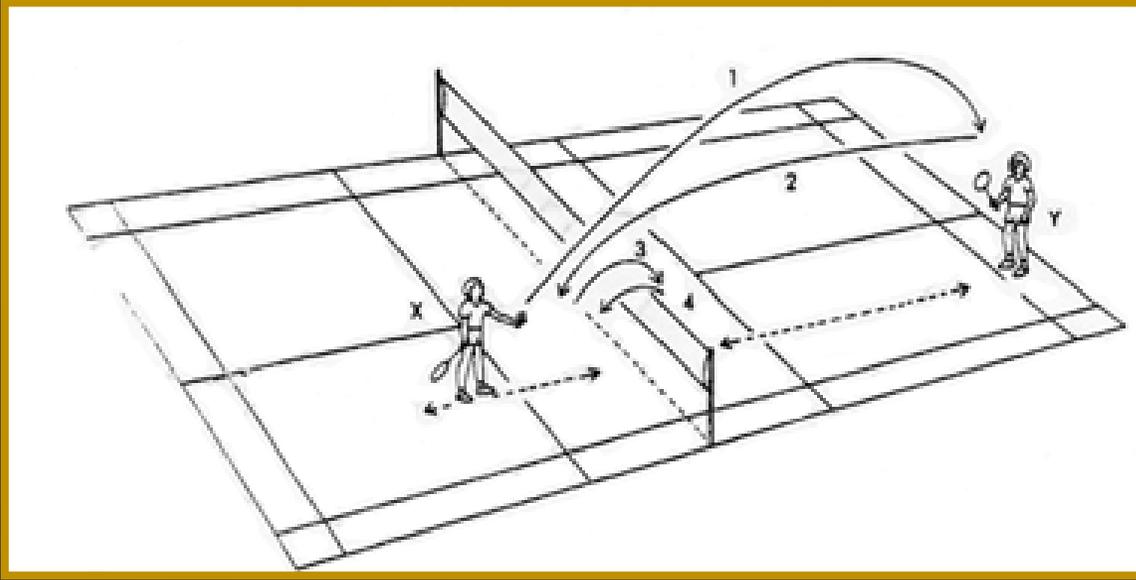
٣ المرحة الامامية
الاستمرار في الدوران في الهواء مع
رمي رأس المضرب بقوة (دوران الجهة
الأمامية للذراع للخارج)
الوصول لضرب الريشة مع جعل التأثير
أمام الكتف.



يلا نطبق

الرمية العالية

تستهدف الرمية العالية قذف الريشة لآخر الملعب مما يدفع بالخصم للرجوع للوراء لصدها ويجب مراعاة عدم خروجها عن حدود الملعب الأساسية لكي لا تُحسب نقطة في صالح الخصم.





مهارات الريشة
(مهارات منتصف الملعب)

مهارات منتصف الملعب

السحب من الجهة الأمامية لليد

السحب من الجهة الخلفية لليد

الهدف من مهارات منتصف الملعب

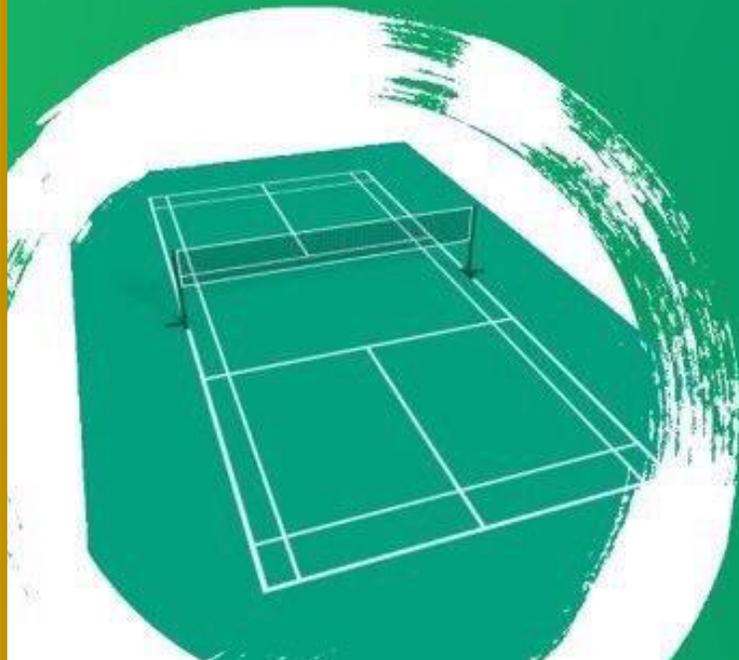
إعداد اللاعبين للتبادل عند الشبكة

إعداد اللاعبين للضرب من عند الشبكة الى المنطقة الخلفية للملعب الهدف من وسط الملعب

زيادة سرعة التبادل

عندما ينطلق اللاعب من الشبكة الى وسط الملعب , يكون لديه المزيد من الوقت أكثر من أي وقت مضى للتركيز على الريشة , وهذا هو السبب أننا قادرون على زيادة سرعة التبادلات من خلال زيادة سرعة حركات المضرب.

إعداد اللاعبين للضربات من فوق الرأس



مهارة السحب من الجهة الأمامية لليد

طبق بـ ٤
خطوات
بس

الاستعداد
استعداد المضرب.
المسكة على شكل ٧

المرجحة الخلفية
١- التقدم نحو الريشة.
٢- مد اليد باسترخاء مع جعل المرفقين مائلين قليلا
٣- تدوير الجهة الأمامية للذراع للداخل وتكوين زاوية بين الذراع والمضرب.

المرجحة الأمامية
١- مد المرفقين ٢- تدوير الذراع العلوية والسفلية للداخل.
٣- الضرب من أمام الجسم ٤- ضرب الريشة بحركة اللقر مع هبوط القدم التي فيها
المضرب أثناء الضربة أو بعدها.

المتابعة
الحد الأدنى من المتابعة.
العودة لمواجهة الشبكة مع جعل المضرب في موضع الاستعداد

يلا نطبق

مهارة السحب من الجهة الخلفية لليد



١
الاستعداد
الوقوف بزاوية
قائمة مع الشبكة



٢
المرحلة الخلفية
استخدام مسكة
الإبهام مع تدوير
الجهة الأمامية
للذراع للخارج)
بتكوين زاوية بين
الذراع والمضرب) مع
ثني الكوع والبدء
في الحركة باتجاه
الريشة بالقدم التي
ليس فيها المضرب.



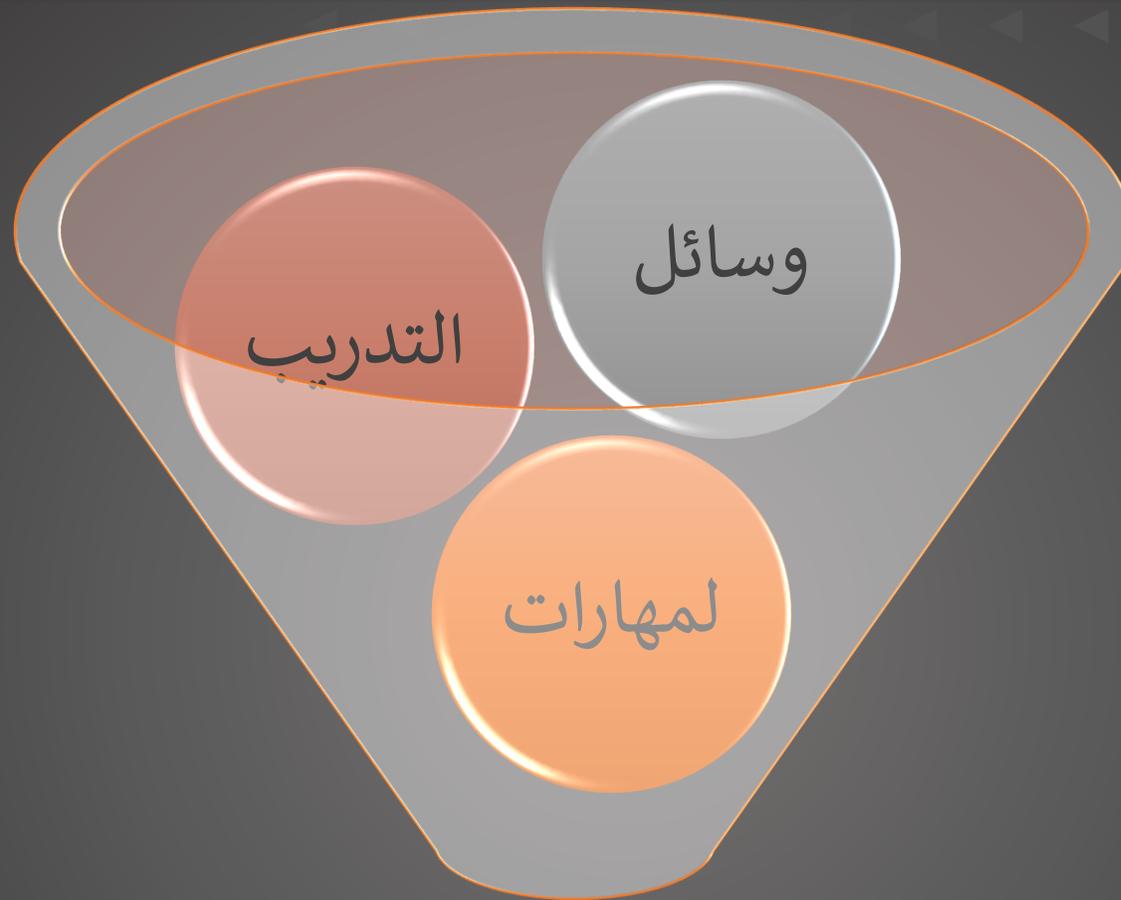
٣
المرحلة الامامية
تدوير الجهة الأمامية
للذراع للداخل.
بسط الكوع ومد اليد
لضرب الريشة القادمة
في الأمام / في الجانب.
ضرب الريشة بحركة نقر
مع هبوط القدم التي
ليس فيها المضرب أثناء
الضربة أو بعدها



٤
المتابعة
الحد الأدنى من
المتابعة.
العودة لمواجهة
الشبكة مع جعل
المضرب في موضع
الاستعداد.



الاتحاد
السعودي
للريشة الطائرة
Saudi Badminton Federation



كرة الريشة الطائرة

الإحماء

- البدء بالإحماء العام لكامل الجسم بحيث يضم تمارين رفع اللياقة و على تمارين استطالة, استعدادا لتطبيق المهارات الأساسية

المهارة الأساسية

- شرح المهارة الأساسية نظريا.
- تطبيق المهارة عمليا وضم لعبة جماعية أو ثنائية حسب نوع المهارة

التهديئة

- من المهم عدم اهمال تمارين التهديئة وذلك تجنبنا للإصابة
- مراجعة ملخص للمهارة الأساسية ومدى استيعاب الطالبات لها.



باستخدام البالون والمضرب

يتم التحكم في البالون
بالمضرب بحيث ألا يقع
باستخدام المسكة الأمامية
ومسكة الإبهام.
وتُرفع مستوى الصعوبة
باستبدال البالون بكرة الريشة.



رمي كرات الريش للمتدربين

باتجاهات مختلفة لاستهداف المهارات

المختلفة للريشة الطائرة.

وذلك بامسك رأس الكرة ورميها حسب المهارة المُستهدفة. وتختلف سرعة الرمية واتجاهها كذلك.

فمثلا يتم رميها بعلو مرتفع وذلك لصدها بالرمية الأمامية أو تطبيق الرمية العالية.

أو رميها للجهة اليسرى للمتدرب مما يستدعي استخدام الرمية الخلفية لليد باستخدام مسكة الإبهام.

أو رميها بارتفاع مستقيم وذلك لتطبيق الرمية الساحقة.

وأخيرا رميها من خلف الشبكة بقوة ضعيفة وارتفاع بسيط فوق الشبكة وذلك لتطبيق مهارة الإسقاط.

نموذج تدريب باستخدام البالونات والمضارب



تدريب الأرجل لرفع لياقة الجسم



ختاماً

لأن صحة العقول من صحة الأجسام, ونماء الأوطان يُزهر بعطاء شبابها والرياضة مفتاح ذلك كله. تمنياتنا لوطننا مزيداً من الإبهار مزيداً من التقدم مزيداً من العطاء على الصعيد الرياضي.

المراجع

المراجع الأول

- اتحاد الريشة الطائرة
- حسابهم في تويتر: @badminton_ksa

المراجع الثاني

- برنامج وقت الريشة.