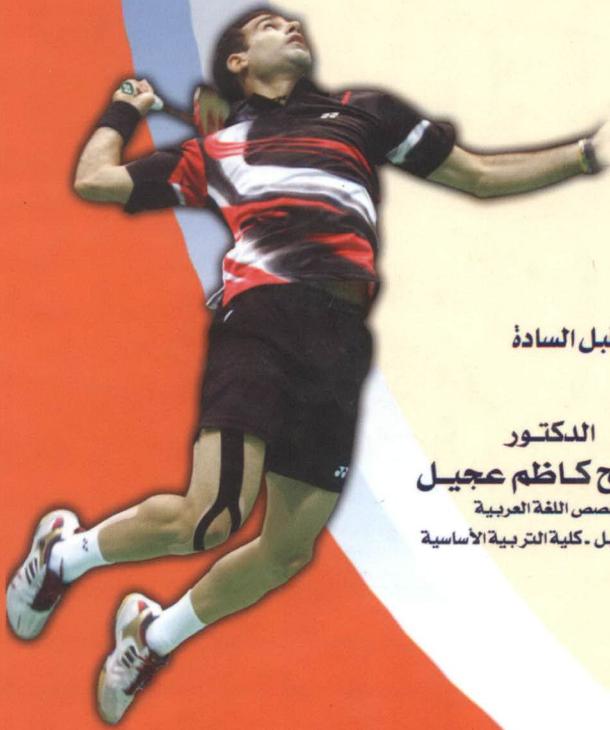


# الريشة الطائرة

## بين الممارسة والمنافسة



الدكتور  
وسام صلاح عبد الحسين  
أستاذ التعلم الحركي وألعاب المضرب  
جامعة كربلاء

تم تقويم الكتاب علميا ولغويا من قبل السادة

الدكتور  
صالح كاظم عجيل  
تخصص اللغة العربية  
جامعة بابل - كلية التربية الأساسية

الدكتور  
سامر يوسف متعب  
تخصص التعلم الحركي  
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية



مؤسسة دار المادق الثقافية  
طبع، نشر، توزيع

الرزوان  
للنشر والتوزيع



# الريشة الطائرة

## بين الممارسة والمنافسة

الدكتور

وسام صلاح عبد الحسين

أستاذ التعلم الحركي وألعاب المضرب

جامعة / كربلاء

تم تقويم الكتاب علمياً ولغوياً من قبل السادة

الدكتور صالح كاظم عجيل

التخصص: لغة عربية

جامعة بابل - كلية التربية الأساسية

الدكتور سامر يوسف متعب

التخصص: تعلم حركي

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 011.036.0.....

الطبعة الأولى

2013 م - 1434 هـ

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس  
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم: ..... 325 / 795



مؤسسة دار الصادق الثقافية



104

دار الرضوان للنشر والنويع

## المحتويات

15 ..... المقدمة

### الفصل الأول

#### (التعريف باللعبة والأدوات)

19 ..... تأريخ لعبة الريشة الطائرة

20 ..... بعض المصطلحات المستخدمة في لعبة الريشة الطائرة

21 ..... التعريف بالملعب والأدوات

21 ..... ملعب الريشة الطائرة

23 ..... مضرب الريشة الطائرة

25 ..... الريشة

26 ..... المبادئ الأساسية في لعبة الريشة الطائرة

26 ..... أولاً/ وقفة الاستعداد في الريشة الطائرة

27 ..... ثانياً/ حركة القدمين في الريشة الطائرة

29 ..... ثالثاً/ قبضة المضرب في الريشة الطائرة

32 ..... رابعاً/ الاستقبال في لعبة الريشة الطائرة

الفصل الثاني

(المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة)

- 35 ..... أولاً / مهارة الإرسال في لعبة الريشة الطائرة.
- 35 ..... - الإرسال بعيد .....
- 38 ..... - الإرسال القصير .....
- 40 ..... - الإرسال السريع .....
- 40 ..... - الإرسال الموجة .....
- 40 ..... - ثانياً / الضربات الأمامية .....
- 41 ..... - ضربة الإبعاد الأمامية .....
- 43 ..... - الضربة المسقطة الأمامية .....
- 45 ..... - الضربة المدفوعة الأمامية .....
- 46 ..... - الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الأمامية .....
- 48 ..... - الضرب الساحق .....
- 51 ..... - ضربات اللعب على الشبكة .....
- 54 ..... ثالثاً / الضربات الخلفية .....
- 55 ..... - ضربة الإبعاد الخلفية .....
- 56 ..... - الضربة المسقطة الخلفية .....
- 57 ..... - الضربة المدفوعة الخلفية .....
- 59 ..... - الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية .....

الفصل الثالث

(الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة)

- 63 ..... اختبار الإرسال البعيد
- 64 ..... اختبار الإرسال القصير
- 66 ..... اختبار الإرسال السريع
- 67 ..... اختبار ضربة الإبعاد الأمامية
- 69 ..... اختبار ضربة الإبعاد الخلفية
- 71 ..... اختبار الضربة المدفوعة الأمامية
- 72 ..... اختبار الضربة المدفوعة الخلفية
- 73 ..... اختبار الضربة المسقطة الأمامية
- 74 ..... اختبار الضربة المسقطة الخلفية
- 76 ..... اختبار ضربات اللعب على الشبكة
- 77 ..... اختبار الضرب الساحق الأمامي
- 78 ..... اختبار الضرب الساحق الخلفي
- 80 ..... اختبار الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الأمامية
- 81 ..... اختبار الضربة المرفوعة (تحت الذراع) الخلفية
- 82 ..... اختبارات القدرات العقلية في الريشة الطائرة
- 82 ..... - اختبار الإدراك في الريشة الطائرة -
- 84 ..... - اختبار اتخاذ القرار في الريشة الطائرة -

الفصل الرابع

(اللياقة البدنية في لعبة الريشة الطائرة)

90	القوة
91	السرعة
92	المطاولة
93	المرونة
94	الرشاقة
94	التوافق
97	التوازن
98	تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية في لعبة الريشة الطائرة
98	تطوير القوة
100	تطوير السرعة
101	تطوير المطاولة
102	تطوير المرونة
103	تطوير الرشاقة
104	تطوير التوازن
104	تطوير التوافق
105	نظم إنتاج الطاقة في لعبة الريشة الطائرة
105	القدرة اللاهوائية

## الفصل الخامس

### (الاختبارات البدنية في لعبة الريشة الطائرة)

- 111 ..... اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة 15 ثانية).
- 111 .. اختبار الحجل لأقصى مسافة في (10) ثانية على رجل واحدة ولكلا الرجلين ..
- 112 ..... اختبار وضع الانبطاح مع رفع وخفض الجذع في (10) ثانية.....
- 113 ..... اختبار كوين للرشاقة .....
- 114 ..... اختبار الركض من خط القاعدة للمعب الريشة إلى الخط الوهمي للشبكة .....
- 115 ..... اختبار دفع كرة طيبة (3 كغم) بالذراعين .....
- 117 ..... اختبار سارجنت .....
- 118 ..... اختبار الانتقال فوق العلامات .....
- 119 ..... اختبار الدوائر المرقمة .....
- 120 ..... اختبار قوة القبضة .....
- 121 ..... اختبار ركض لمدة 12 دقيقة .....

## الفصل السادس

### التطبيقات العملية لتعلم الحركي في الريشة الطائرة

- 126 ..... أولا- الشرح والعرض في لعبة الريشة الطائرة .....
- 127 ..... ثانيا- التقنيات الموجه في لعبة الريشة الطائرة .....

- 128 ..... ثالثاً- التغذية الراجعة في لعبة الريشة الطائرة
- 129 رابعاً- استخدام أشرطة الفيديو في تعلم المهارات الأساسية في الريشة الطائرة....
- 129 ..... التوقع الحركي في لعبة الريشة الطائرة
- 131 ..... نظرية معالجة المعلومات في لعبة الريشة الطائرة
- 131 ..... أولاً - الإدراك
- 134 ..... ثانياً- اتخاذ القرار
- 138 ..... ثالثاً- تنفيذ الاستجابة
- 139 ..... - تنوع الممارسة وتأثيرها في تعلم مهارات الريشة الطائرة
- 140 ..... - أهمية الممارسة والمنافسة في لعبة الريشة الطائرة
- 141 ..... - دور المدرب في مرحلة المنافسات (السباقات الرسمية) بالريشة الطائرة
- 141 ..... - الخطأ الفني في أثناء الممارسة والمنافسة في لعبة الريشة الطائرة
- 142 ..... - تصحيح الأخطاء الفنية في لعبة الريشة الطائرة
- 146 ..... - التدريب العقلي في لعبة الريشة الطائرة
- 147 ..... - مهارات التدريب العقلي
- 147 ..... أولاً- الاسترخاء
- 148 ..... ثانياً - التصور العقلي
- 150 ..... ثالثاً - الانتباه
- 152 ..... - الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي
- 152 ..... - التكتيك في لعبة الريشة الطائرة

155 ..... - أهمية المنافسات في لعبة الريشة الطائرة

155 ..... - التخطيط للمنافسات في لعبة الريشة الطائرة

### الفصل السابع

#### (تمارين تعليمية وتدريبية في لعبة الريشة الطائرة)

159 ..... - التعلم المهاري للمبتدئين

159 ..... - تمارين تعليمية للمهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة

173 ..... - تمارين تدريب المستوى المتقدم في لعبة الريشة الطائرة

188 ..... - تمارين تدريب اللعب الزوجي

195 ..... - التطعيم في لعبة الريشة الطائرة

### الفصل الثامن

#### (القواعد الخاصة بقانون لعبة الريشة الطائرة)

201 ..... - الملعب وتجهيزاته

202 ..... - الريشة

204 ..... - القرعة

204 ..... - نظام التسجيل

205 ..... - تبديل جهتي الملعب

205 ..... - الإرسال

207 ..... - الأخطاء التي تحدث في المباراة

- 208 ..... الحالات الواجب إعادتها في لعبة الريشة الطائرة
- 209 ..... الريشة المتوقفة عن اللعب
- 209 ..... الاستمرارية والتأخير وسوء التصرف في لعبة الريشة الطائرة
- 210 ..... الخروقات (الانتهاكات) في لعبة الريشة الطائرة
- 211 ..... الحكام في لعبة الريشة الطائرة
- 214 ..... الإرشادات والنصائح (من المدرب) من خارج الملعب
- 215 ..... تبديل الريشة
- 215 ..... الإصابة أو المرض خلال المباراة
- 216 ..... الإشارات المعتمدة من قبل قضاة الخطوط والإرسال في لعبة الريشة الطائرة ...
- 221 ..... المصادر

# الريشة الطائرة

بين الممارسة والمنافسة



مؤسسة دار الصادق الثقافية

طبع . نشر . توزيع

العراق - بابل 1233129 780 00964  
E-mail: alssadiq@yahoo.com



9 789957 761325



المملكة الأردنية الهاشمية

عمان - الاردن - العبدلي - شارع الملك حسين

قرب وزارة المالية - مجمع الرضوان التجاري رقم 118

هاتف: +962 6 4616436 فاكس: +962 6 4616435

ص. ب.: 926414 عمان 11190 الأردن

E-Mail: GM@REDWANPUBLISHERS.COM

GM.REDWAN@YAHOO.COM

WWW.REDWANPUBLISHERS.COM