





نموذج إجابة

مادة تطبيقات طرق التدريب فى رياضات التخصص

(تخصص ريشة طائرة)

الفرقة الرابعة (تخصص تدريب رياضى)

للعام الجامعى ٢٠٢٠/٢٠١٩

إعداد

د / أكرم عبد المرضى خليفه إبراهيم

## إجابة السؤال الأول

### ١- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الريشة الطائرة

- ١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- ٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- ٣- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع
- ٤- الرشاقة
- ٥- التوازن أثناء الحركة وبعدها
- ٦- التوافق
- ٧- سرعة رد الفعل
- ٨- القوة العضلية لليد والساعد
- ٩- التحمل الهوائي
- ١٠- المرونة

أهم عنصر من عناصر اللياقة بالنسبة للاعب الريشة الطائرة هو الرشاقة

### ماهية الرشاقة

ويرى كيورتن cureton أن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه

يشير هيرتز hirtz أن الرشاقة تتضمن (ماهية الرشاقة):

- ١- المقدرة على ردة الفعل الحركي
- ٢- والتوجيه الحركي
- ٣- والتوازن الحركي
- ٤- التناسق الحركي
- ٥- الاستعداد الحركي
- ٦- المقدرة على الربط الحركي
- ٧- وخفة الحركة .

ويشير هاره أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية ويتفق مع هيرتز أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية :

سرعه وتعلم وإتقان المهارات الحركية .  
سرعة تغيير أوضاع الجسم في مواقف مختلفة .(تحقيق الهدف من المهارة الحركية)  
التحكم في الحركات التوافقية المعقدة .

ويشير زاتسيورسكي (zatesyorsky) أن الرشاقة تتوقف على :

- ١- صعوبة التوافق في الحركات الرياضية .

- ٢- الدقة في التنفيذ .  
٣- الوقت المستغرق في التنفيذ

## علماء المدارس الشرقية والغربية

ويبدو أن هناك اختلاف بين علماء المدرسة الشرقية والغربية نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يرى علماء المدرسة الشرقية أن الرشاقة مرتبطة بشكل كبير بمكونات بدنية أخرى كالدقة والتوازن وسرعة رد الفعل الحركي . والتوافق العضلي العصبي التي تتطلب قدر عالياً من التحكم بالإضافة إلى السرعة والتكامل بالأداء في حين يرى علماء المدرسة الغربية أمثال لارسون (larson) وكلاارك (clark) فأنتهما يركزون بشكل خاص في مفهومهم للرشاقة على سرعة تغير اتجاه الجسم كاملاً أو بعض من أجزائه في الهواء أو على الأرض في أقل زمن ممكن وبتوقيت سليم

ومجمل القول تعتبر الرشاقة عامل هام في أداء كل الأنشطة الرياضية حيث يعتبر الفرد القادر على أوضاع جسمه إلى وضع آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة وبذلك نجد أن الرشاقة ترتبط بمكونات وعناصر وخصائص كثيرة فهي مركب من كل هذه المكونات والعناصر ويرى البعض عند ارتباطها بسرعة رد الفعل فيتمثل ذلك بسلامة الجهاز العصبي للفرد وإمكانية توافقه مع الجهاز العضلي . ويتفق صبحي حسنين في هذا الرأي حيث يرى أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي .

ويرى علاوي انه لتنمية عنصر الرشاقة ينبغي العمل على إكساب الفرد الرياضي عدداً كبيراً من المهارات الحركية المختلفة وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة . كما يشير إبراهيم سلامة إلى أن السرعة من العوامل الهامة التي لها تأثير على عنصر الرشاقة . كما يرى بعض العلماء أن الرشاقة تحتاج إلى قدر من القوة العضلية والمطاولة وبذلك يعتبر عنصر الرشاقة مؤشراً ومحصلة لجمال أي حركة حيث لا تقتصر على المجال الرياضي بل تتعداه إلى مجالات الحياة العامة فهي مطلوبة لكثير من المهن والفنون كالراقصين وعازفو الموسيقى فمثلاً عازف البيانو عندما تتعامل أصابعه مع الآلة نرى جمال في الأداء المصحوب بانسيابية الحركة وجمالها ودقة وتوافق وسرعة الاستجابة .... ذكاء .

## تعريفات الرشاقة

يعرفها هيرتز hirtz \_ : هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه .

\_ يعرفها مينيل meinel : القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه .

يعرفها \_ لارسون ويوكم: larson yocom بكونها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضا تغيير الاتجاه .

\_ ويعرفها محمد صبحي حسنين بكونها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو على الهواء

\_ وينظر جونسون jonathan إلى الجسم الرشيق انه الجسم القوي والمتزن والذي عنده قدرة على التحمل

\_ كما يعتبر اكلوم ( ١٩٩٤ ) ekblom أن القدرة على الالتفاف مسميات للتناسق الحركي ويعتبر معيارا للرشاقة

### أهمية الرشاقة :

تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو احد جزاءه . فالبدائيات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد في الألعاب مثل كرة السلة ، كرة ، كرة الريشة ، الكرة الطائرة ، كرة السرعة ، البيسبول . كما إن الجمباز والغطس يعتمد أيضا بدرجة كبيرة على الحركة السريعة للجيم وسرعة تغيير مواضع الجسم

وهناك أيضا التزحلق على الجليد ، الباتيناج ، وأشكال معينة من الرقص الحديث تتطلب أيضا التعديل السريع في الأوضاع وسرعة التحرك . وعلى العكس بعض الأنشطة لا تعتمد على الرشاقة بدرجة كبيرة ، مثل مسابقات الميدان والمضمار والسباحة

فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول انه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للأداء الجيد ، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء ، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط . بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة بشكل أساسي ، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط . ولكن في اغلب الأنشطة يمكن استحسان الأداء مع زيادة الرشاقة

### أنواع الرشاقة:

**الرشاقة العامة :** إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقة مثل الجري وتغيير الاتجاه بسرعة وبتوقيت سليم .

**الرشاقة الخاصة :** إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية للعبة التخصصية أو لنشاط معين بتوافق وتوازن ودقة كالتصويب في كرة اليد أو المحارة في كرة السلة .

### العوامل المؤثرة في الرشاقة

توجد عوامل عديدة تؤثره في الرشاقة بطرق مختلفة

١- **الأنماط الجسمية : somato tybe** الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول أن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة إما النمط النحيف والسمين اقل رشاقة ومع ذلك يوجد استثناءات في هذه القاعدة .

٢- **العمر والجنس : sex ,age** تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن ١٢ سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في زيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم بالنقصان . ويشير أن الذكور اقل رشاقة من الإناث في سن ما قبل البلوغ وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة الذكور بمستوى أعلى عن رشاقة الإناث بعد البلوغ .

٣- **الوزن الزائد : over weight** يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم واجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم .

٤- **التعب : fatigue** يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لان التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالقوى وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق .

### تنمية وتدريب عنصر الرشاقة

تتطلب الرشاقة سلامه الجهاز العصبي للفرد وسرعه الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكلما زادت سرعه الاستجابة كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه حيث انه يجب الحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا وعليه فان محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها يحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها . كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب والإرهاق وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل ( إلا إذا كان الغرض منها هو زيادة تنمية التحمل ) .

ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوه نظرا لما تتميز به تلك المراحل من قابلية جيدة للتشكيل والاستيعاب ولضمان العمل إكساب الفرد لما يسمى (بالتذكر الحركي) .

### التدريب الدائري وأثره في تنمية عنصر الرشاقة

أظهرت نتائج الدراسة لامين (١٩٩٥) أن طريقة التدريب الدائري من أهم الطرق لتنمية صفة الرشاقة لأنها تراعي الفروق الفردية وكيف تلائم ومستوى اللاعبين وقدراتهم حيث يمكن التدريب عدد كبير من الأفراد في نفس الوقت إذ يكون انجاز الأداء في اقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء . وأشار هاره (١٩٩٢) أن التدريب الدائري عبارة عن طريقة تنظيمية يراعى فيها شروطا معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وهدد تكرارها وشدتها وفترات الراحة البيئية .

ويشير علاوي (١٩٩٢) أنها طريقة تتميز بقدرتها على تنمية القدرات والصفات البدنية المختلفة ويمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على تنمية أي صفة نريدها كما أنها تتميز بعامل التشويق والإثارة

مما يجعلها إحدى الطرق المناسبة لتنمية صفة الرشاقة وخاصة في المراحل العمرية المبكرة والتي تتميز بحاجتها إلى عناصر التشويق والثارة حتى يستطيع الفرد القيام بالجهد الملقى على عاتقه أثناء درس التربية الرياضية أو أثناء التمرين . فالقدرة على إظهار الرشاقة والاتصاف بها عند الفرد الرياضي هو نتيجة الخبرة والثراء الحركي المكتسبين طيلة المراحل العمرية السابقة , وما فيها من تجارب ومعايشة للمواقف المتعددة في الألعاب والتمارين هرهوري. (١٩٩٤) وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة ما يلي

- العمل على إضافة بعض التمرينات أو مهارات حركية جديدة أثناء عملية التدريب الرياضي لضمان الرصيد الحركي للاعب

- التجديد والتنوع في ربط مختلف المهارات الحركية والإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة

- ضرورة التغيير في مختلف الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات أو المهارات الحركية المختلفة لإمكان خلق الكثير من المواقف الجديدة

كان لزاما على المدرب ضمن البرنامج التدريبي العام مع مراعاة الواجبات والأسس التالية لتنمية الرشاقة:

- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة عند الأطفال والمبتدئين في سن مبكرة .
- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة في بداية الموسم التدريبي ، والخاص في موسم المنافسات .
- يجب أن تؤدي تمرينات الرشاقة الخاصة بتوافق حركي كبير ومواقف لعبية متغيرة .
- يجب أن تؤدي تمرينات الرشاقة بأوضاع وأشكال حركية متعددة وليست على وتيرة واحدة .
- يجب أن تؤدي تمرينات الرشاقة بسرعة رد فعل عالية ثم العودة إلى الوضع الابتدائي للحركة .
- يجب تأدية تمرينات الرشاقة لتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد مع أعلى توافق حركي ممكن .

### اختبار كوين للرشاقة :

- الغرض من الاختبار :

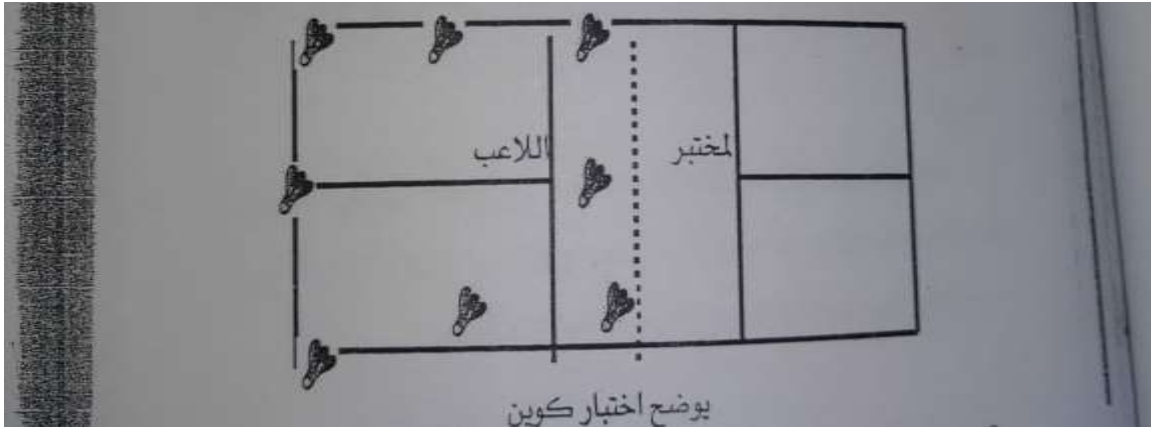
يقيس هذا الاختبار قدرة اللاعب على البدء و الاتجاه .

- الأدوات :

- ملعب ريشة طائرة .
- ساعة توقيت .
- مضارب ريشة .
- ريش .

## - تطبيق الاختبار :

- (١) : يقف اللاعب في منتصف الملعب (الخط الوهمي أسفل الشبكة المختبر أو المدرب أمامه .
- (٢) : توزيع (٨) ريشا على زوايا الملعب .
- (٣) : يمسك المختبر مضربا في يده ويشير بها إلى إحدى زوايا الملعب ونفسه ينادي بالاتجاه مثلاً (أمام يمين) أو (جانب يسار) وفي الوقت يبدأ المختبر بتوقيت الساعة المملوكة باليد الأخرى .
- (٤) : يتحرك اللاعب بسرعه الى الريشة ويلمسها ثم يعود الى منتصف .
- (٥) : ينادي المختبر بسرعة الى اتجاه اخر بمجرد وصول اللاعب الى الملعب .
- (٦) : يتحرك اللاعب بسرعه الى هذا الاتجاه ويلمس الريشة ثم منتصف الملعب وهكذا لبقية الزوايا .
- (٧) : يكرر هذا التحرك (٨)مرات (مرة واحدة في كل اتجاه) وعلى وبدون توقف .
- (٨) : يكون على المختبر تغيير نظام الاتجاهات في كل محاولة ، بحيث تكون غير معروفة للمفحوص والذي عليه ان يستجيب الى المختبر والريشة .
- (٩) : توقف الساعة بمجرد وصول اللاعب إلى منتصف الملعب بعد الانتهاء من تحركه في الريشة الثامنة .
- (١٠) : يتم حساب النتيجة بتسجيل افضل زمن من بين محاولتين يتخللها فترة راحة (٢) دقيقة .



## ٢- المهارات الأساسية في الريشة الطائرة

١. مسكات المضرب Badminton Grip .
٢. تحركات القدمين Footwork .
٣. الإحساس بالريشة والمضرب sense of Shuttle and racket .
٤. الإرسال Serving .



٥. الضربة الأمامية المرفوعة Forehand clear .
٦. الضربة الأمامية المسقطة Forehand drop shot .
٧. الضربة الأمامية الساحقة Forehand smash .
٨. الضربة الأمامية المدفوعة Forehand drive .
٩. الضربة الخلفية المرفوعة Backhand clear .
١٠. الضربة الخلفية المسقطة Backhand drop shots .
١١. الضربة الخلفية الساحقة smash Backhand .
١٢. الضربة الخلفية المدفوعة Backhand drive .
١٣. صد الضربة الساحق Smash defense .
١٤. رد الإرسال Return serve .

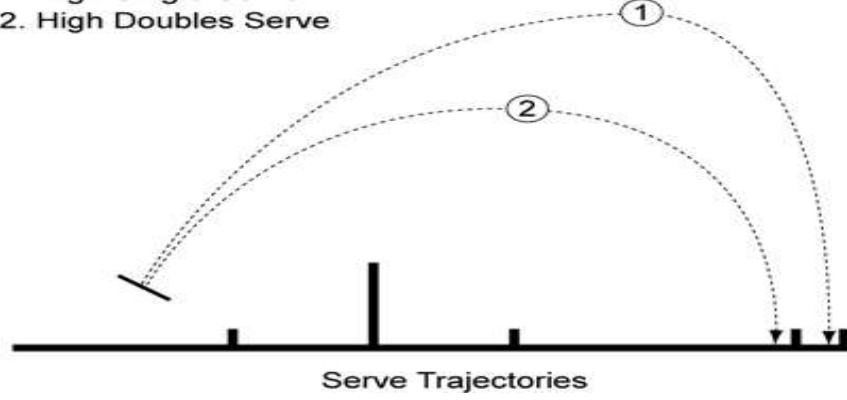
### الإرسال العالى

من الإرسال غالبا فى اللعب الفردى ، إستخدمه لتحريك منافسك لنهاية الملعب قدر الإمكان ، مما يفتح ملعبه .  
كن حذرا عند إستخدام هذا الإرسال فى اللعب الزوجى . المنافس الذى يمتلك هجوم قوى سوف يستخدم هذا الإرسال ضدك .

- يلعب غالبا بضربة من أسفل بوجه المضرب الأمامى .
- قف خلف خط الإرسال القصير بخطوتين أو ثلاثة .
- إثنى ركبتيك قليلا مع إسترخاء فى الجسم .
- ضع الرجل الحرة اماما والرجل الأخرى خلفا .
- إرفع مضربك للخلف تقريبا إلى ان يصل إلى مستوى الكتف ثم مرجح للأمام
- إمسك الريشة من قمة الريش ثم إرميها امامك ببطئ .
- إضرب الريشة بالوجه المسطح للمضرب وقم بعمل متابعه حتى يرتفع المضرب جانبا عاليا بجوار الرأس



1. High Single Serve
2. High Doubles Serve



## تدريبات على المهارة:

### التدريب الأول

يعتبر هذا التدريب من أهم التدريبات للإحساس بمهارة الإرسال وإتقانها لأنه يعطى إحساس بطول العنق (لعبة الجولف)  
يقوم كل لاعب بمسك المضرب المسكة الأمامية ثم يقوم بمسك الريشة من الريش ويقوم بومي الريشة أمامه ثم يقابلها بالمضرب قبل ان تسقط على الأرض مباشرة ولا يقابلها بالمضرب قبل ذلك ليجعل المضرب يلمسها فقط ثم يكرر نفس التمرين مع زيادة تدريجية للقوة التي يضرب بها الريشة وينتقل للمكان التي نزلت فيه الريشة ويكرر وهكذا....



### التدريب الثاني:

يقف اللاعبون في شكل قطارين وامام كل قطار طوق وعلى كل لاعب لعب الريشة إرسال امامى على أن تسقط الريشة في الطوق مع زيادة المسافة بين الطوق واللاعبين بالتدريج



### التدريب الثالث:

يقف اللاعبون في شكل صفين مواجهين ويقوم كل صف بلعب إرسال ثم يمسك اللاعب الآخر بالريشة ويعيدها مرة أخرى بإرسال.



### التدريب الرابع:

نفس التدريب السابق ولكن امام الشبكة



### اختبار الارسال البعيد :

#### - عرض الاختبار :

قياس دقه مهارة الارسال البعيد في الريشة الطائرة .

#### - الادوات المطلوبة :

- ملعب ريشه . - مضارب ريشه . - ريش . - شريط قياس . - شريط لاصق ملون .
- استمارة معلومات . - علامات للدلالة علي الدرجات . - حبل مثبت بعمده . - طاوله لوضع الريش .

#### - وصف الاداء :

- بعد ان يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطي المختبرون وقتا مناسباً للاحماء ثم يعطي كل مختبر ( ٥ ) محاولات تجريبية .

- يقف المختبر في المنطقه المحدده ب (X) .

- يقوم المختبر بالارسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشه من فوق الشبكه ومن ثم من فوق الحبل محاولا اسقاطها في المنطقه المحدده ف الملعب .

- يعطي المختبر (١٢) محاوله تحسب له افضل (١٠) محاولات فقط .

#### - تقويم الاداء :

- يعطي المختبر (٥) نقاط في حاله سقوط الريشه ف المنطقه المحدده بمسافه (٤.٥سم) خارج حدود الملعب الخلفيه زياده (٤٠سم) داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحه مباشره .

- يعطي المختبر (٢ و٣ و٤) نقاط في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافه (٤٠سم) علي التوالي بعد المنطقه المحدده ب (٥) نقاط .
- يعطي المختبر (١) نقطه في حاله سقوط الريشه في المنطقه المحدده مسافه (١٧٥سم) والتي تبدأ من نهاية (٢) والي الخط الوهمي اسفل الحبل .
- تطرح نقطه واحده عن كل محاوله لا تعبر فيها الريشه من فوق الحبل .
- في حاله سقوط الريشه علي خط بين منطقتين تعطي الدرجة الاعلي .
- الريشه التي تخرج خارج حدود الملعب ( اعدا المنطقه المحدده) او تعلق بالشبكة لا تعطي ايه نقطه .
- يكون الحد الاعلي من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في افضل (١٠) محاولات هي (٥٠) نقطه .

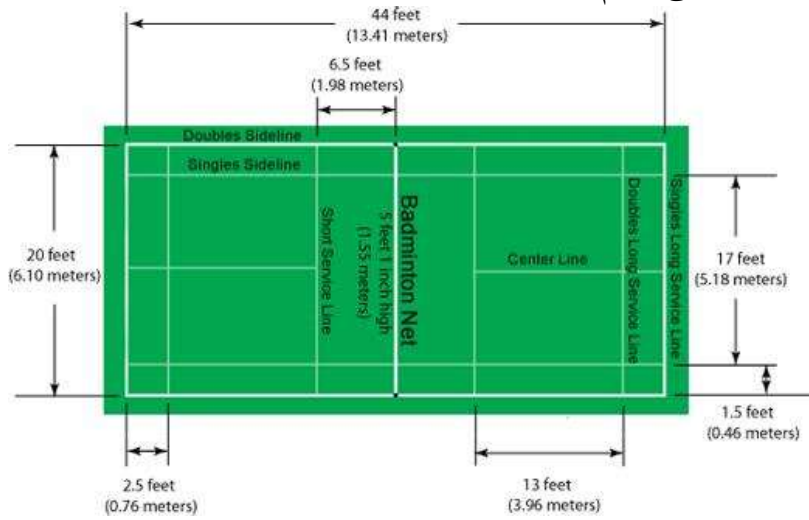


## إجابة السؤال الثاني

### ١- المقاييس القانونية لملاعب الريشة الطائرة

- الطول الكلي للملعب كاملاً (١٣.٤١م) متراً , والعرض (٦,١٠م) متراً للزوجي
- عرض الملعب الفردي (٥.١٨م)
- المسافة من تحت الشبكة إلى خط الإرسال القصير (١.٩٨م)
- المسافه من خط الإرسال القصير حتى خط الإرسال في الزوجي (٣.٩٦م).
- المسافة من خط الإرسال في الزوجي حتى الحد النهائي للملعب (٠.٧٦م).
- المسافة بين الحد الجانبي لملاعب الزوجي والحد الجانبي لملاعب الفردي (٠.٤٦م).
- يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ومحددا بالخطوط وبعرض (٤٠) ملم.
- الخطوط المحددة للملعب يجب أن تظهر بسهولة ويفضل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.
- جميع الخطوط يجب أن تكون جزءاً من المنطقة التي تحددها .
- يجب أن يكون ارتفاع القوائم عن سطح الملعب (١,٥٥) متراً ، ويجب أن تبقى عمودية عندما تشد الشبكة والقوائم أو دعائمها وأن لا تمتد إلى داخل الملعب .
- القوائم يجب أن توضع على الخط الجانبي لملاعب الزوجي ، بغض النظر عن كون اللعب فردياً أو زوجياً

- يجب أن تصنع الشبكة من الحبل الناعم الداكن اللون ، وان لا يقل سمكه عن (١٥) ملم وان لا يزيد عن (٢٠) ملم .
- يجب أن يكون عرض الشبكة (٧٦٠) ملم . ولا يتجاوز (٦,١٠) متر في الطول .
- يجب أن يكون الجزء العلوي من الشبكة محاطاً بشريط ابيض مزدوج ، ومثني بعرض (٧٥) ملم ، يمر بداخله الحبل أو السلك ، وهذا الشريط يجب أن يشد الحبل أو السلك إلى الأعلى .
- يجب أن يمتد الحبل أو السلك بثبات ، باستواء مع الحافة العليا للقوائم.
- يجب أن يكون ارتفاع الجزء العلوي للشبكة عن سطح الملعب من منتصف (١.٥٢) متراً ، و(١,٥٥) متراً فوق الخطوط الجانبية لملاعب الزوجي.
- يجب أن لا تكون هناك فراغات بين نهايات الشبكة والقوائم وإذا كان ضروريا يجب أن يربط عرض الشبكة كاملا على القائم.



## ٢- تسجيل نقاط الشوط

تسجيل النقاط في المباراة في الحالات التالية

إذا لم يكن الإرسال صحيحاً.

٢- إذا حدث للريشة أثناء الإرسال ما يلي:

- إذا علق الريشة على الشبكة أثناء الإرسال .
- إذا ضربت الريشة بواسطة شريك المستقبل .

٣- إذا حدث للريشة أثناء اللعب ما يلي:

سقطت الريشة خارج الخطوط الجانبية والخلفية للملعب .

- إذا مرت الريشة خلال أو تحت الشبكة .
- عدم عبور الريشة أعلى الشبكة.
- إذا لمست الريشة السقف أو الجدران الجانبية للملعب.
- إذا لمست شخصاً آخر أو ملابس اللاعب .
- إذا لمست أي شخص آخر خارج الملعب .
- إذا التصقت الريشة بالمضرب واستقرت عليه أثناء تنفيذ الضربة.

٤- إذا حدث أثناء اللعب واللاعب.

- لمس الشبكة أو دعائمها بجسمه أو بملابسه.
- تجاوز حدود ملعب المنافس فوق الشبكة بمضربه أو بجسمه .
- يمكن للضارب أن يتبع الريشة فوق الشبكة بالمضرب في حالة الاستمرارية بالضرب وبشكل قطري .
- تجاوز حدود ملعب المنافس تحت الشبكة بمضربه أو بجسمه مما يسبب إعاقة منافسه أو عجزه عن التركيز .
- تعمد اللاعب تشويش المنافس أثناء اللعب بأية أفعال مثل الصراخ أو القيام بحركات عدوانية.

### **٣- كيف يمكن أن يفوز اللاعب بمباراة الريشة الطائرة**

- ١- تتكون المباراة من ثلاثة أشواط ، واللاعب الذي يفوز بشوطين يعد فائزاً بالمباراة.
- ٢- يفوز اللاعب بالشوط عند حصوله على (٢١) نقطة وبفارق نقطتين عن منافسه.
- ٣- اللاعب الذي يكسب التبادل سوف تضاف نقطة إلى نتيجته ، ويكسب اللاعب التبادل إذا ارتكب منافسه خطأ.
- ٤- إذا وصل مجموع النقاط إلى (٢٠) نقطة للاعبين كليهما ، فاللاعب الذي يربح نقطتين متتاليتين أولاً سوف يكسب ذلك الشوط
- ٥- إذا وصل مجموع النقاط إلى (٢٩) نقطة للاعبين كليهما ، فاللاعب الذي تصل نتيجته إلى النقطة (٣٠) سوف يكسب ذلك الشوط .
- ٦- اللاعب الذي يفوز بالشوط سوف يرسل أولاً في الشوط التالي .

### **مع تحيات**

**د / أكرم عبد المرضى خليفه إبراهيم**