

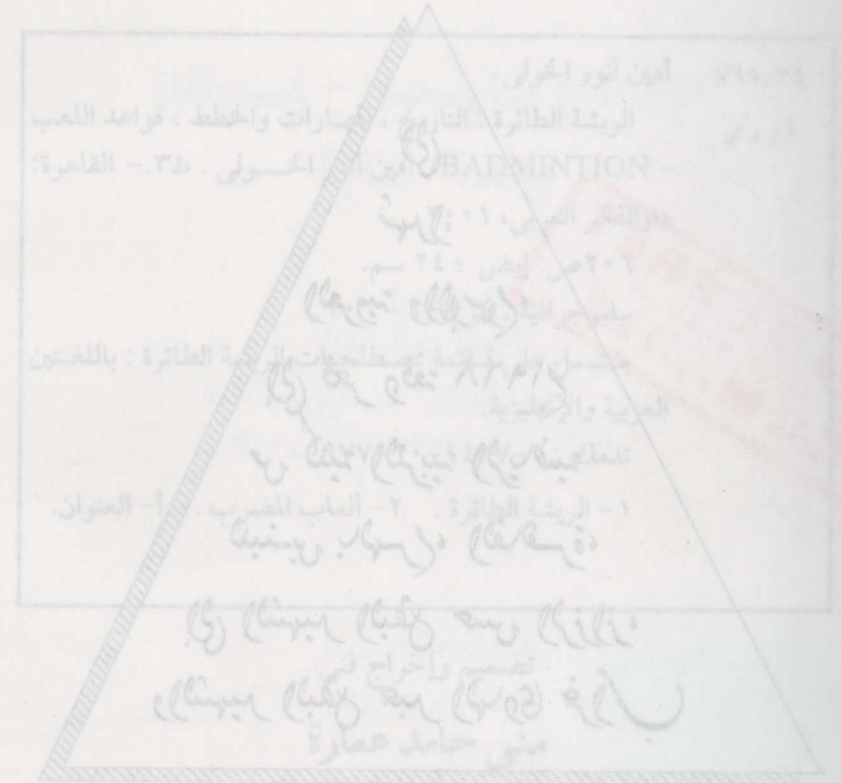
## محتويات الكتاب

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 بالملعب 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                           |

د. محمد



الألفة والتعود على الأدوات والملعب ٦٦

استخدام الرسغ ٦٨

## الضربات الأمامية ٧١

أولاً: الضربات فوق الرأس الأمامية ٧٣

ضربة التخليص ٧٣

الضربة المسقطة الأمامية ٧٩

الضربة الساحقة الأمامية ٨٠

ثانياً: الضربة المدفوعة الأمامية ٨٥

ثالثاً: ضربات الصد والدفع الأمامية ٨٧

الضربة المقوسة الأمامية - ضربة الشبكة ٨٩

أنماط خاصة لبعض الضربات الأمامية ٩٢

## الضربات الخلفية ٩٧

أولاً: ضربة التخليص الخلفية ٩٩

ثانياً: الضربة المدفوعة الخلفية ١٠٢

ثالثاً: الضربة المقوسة الخلفية ١٠٤

رابعاً: ضربات الصد والدفع الخلفية ١٠٦

## الإرسال ١٠٩

قواعد الإرسال ١١١

الإرسال الأمامي ١١٥

الإرسال الزوجي المنخفض ١١٨

الإرسال الفردي المرتفع ١٢١

الإرسال الزوجي المرتفع ١٢٤

## الاستقبال ١٢٧

وقفه الاستعداد ١٢٩

احتمالات الرد في الاستقبال الفردي ١٣١

١٣١

الريشة الطائرة



احتمالات الرد في الاستقبال الزوجي المنخفض ١٣٣

احتمالات الرد في الاستقبال الزوجي المرتفع ١٣٦

## مراكز القاعدة ١٤١

حركات القدمين ١٤٣

وقفه الاستعداد ١٤٥

القاعدة في اللعب الزوجي ١٤٨

القاعدة في الإرسال الزوجي ١٥٠

القاعدة في الاستقبال الزوجي ١٥٢

مراكز الهجوم في الزوجي ١٥٤

مراكز الدفاع في الزوجي ١٥٦

## إستراتيجيات اللعب ١٥٩

مفهوم إستراتيجيات اللعب في الريشة الطائرة ١٦١

إستراتيجية اللعب الفردي ١٦٢

إستراتيجية اللعب الزوجي ١٦٧

## اللياقة البدنية ١٧١

اللياقة البدنية في الريشة الطائرة ١٧٣

تحليل الأداءات الحركية في اللعب ١٧٤

التدريب بهدف الإعداد البدني ١٧٦

تمارين الإعداد البدني الخاص ١٨٠

قواعد اللعب كما وضعها الاتحاد الدولي للبادمنتون (I.B.F.) ١٨٥

مصطلحات الريشة الطائرة باللغتين العربية والإنجليزية ١٩٩

مصادر الكتاب ٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥

٢٠٥



الريشة الطائرة