

8- الضرب الساحق (الهجوم) :

الهجوم الساحق (ATTAK) هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وهو أيضا توجيه قوي للكرة يؤدبه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة.

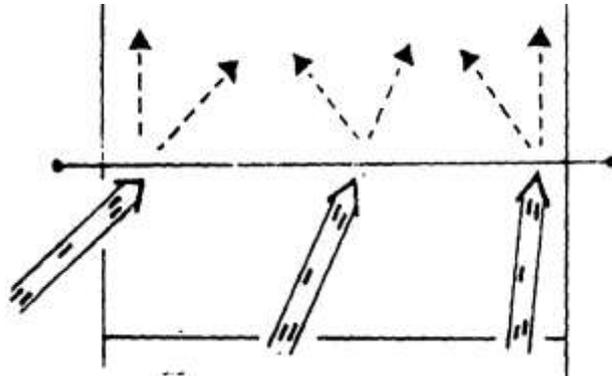
ونجاح الضرب الساحق في الكرة الطائرة يعتمد بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف بشكل سليم لتفادي حائط الصد، وكذلك تنوع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج أيضا إلى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب الساحق أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج إلى رشاقة ومرونة عالية أثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الأرض دوم عمل خطأ قانوني (مس الشبكة أو اجتياز خط الوسط)

8-1- أهمية مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح. لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات

8-2- أنواع مهارة الضرب الساحق (الهجوم):

أولا: الضرب الساحق المواجه : يعتبر هذا النوع أكثر الأنواع التي تتكرر في اللعب بالنسبة للأنواع الأخرى - طريقة أداء الحركة : إن طريقة أداء الضرب الساحق تقسم إلى المراحل التالي ة وهي خطوات الاقتراب ، الارتقاء ضرب الكرة ، الهبوط.



الشكل رقم 11: يوضح الضرب الساحق المواجه

خطوات الاقتراب: يقف اللاعب وقفة ملائمة بحيث ينطلق من المراكز الثلاثة (2,3,4) بصورة مائلة للشبكة بصورة مائلة للشبكة.

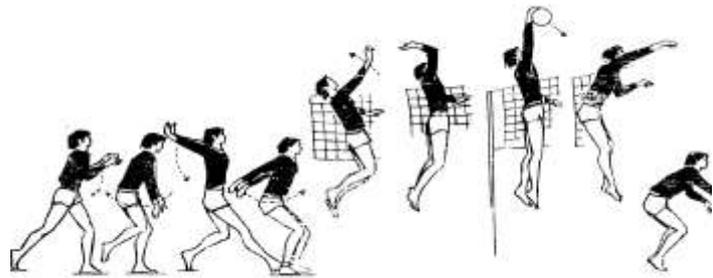
- يكون اللاعب في حالة استرخاء قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان مسدودتان للأسفل.
- مراقبة إعداد الكرة بصورة مركزة ليكون على أتم الاستعداد لانطلاق في لحظة مناسبة.
- يمكن للاعب أن يأخذ خطوات وتكون مسافة هذه الخطوات بين 2 ال 3 م.
- تكون الخطوة الأولى قصيرة وبقدم اليسار بالنسبة للاعب الأيمن.
- يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الأولى إلى الخلف والأعلى إلى ابعد نقطة وذلك للمساعدة الارتقاء بشكل جيد.

الارتقاء :

- عند البدء في الركضة التقريبية ينتقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام.
- تبدأ عملية الارتقاء بحركة جلب الذراعين من الخلف وللإمام والأعلى.

ضرب الكرة :

- بعد الارتقاء يقوس اللاعب ب الجذع إلى الخلف كذلك يثني الذراع الضاربة إلى الخلف من مفصل المرفق أما الذراع الغير الضاربة تكون ممدودة بشكل أفقي لحفظ التوازن.
- ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب ب بكل قوة ويلتقي الكرة باليد والذراع ممدود ة في أعلى نقطة ومن الخلف والأعلى يضرب الكرة في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة (كما في إرسال التنس)
- الهبوط : يهبط اللاعب بخفة على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة والجذع يكون مائلا للأمام ويجب أن يكون دون أخطاء مس الشبكة وخط الوسط.



الشكل رقم 12: يوضح مهارة الضرب الساحق (المحوم)

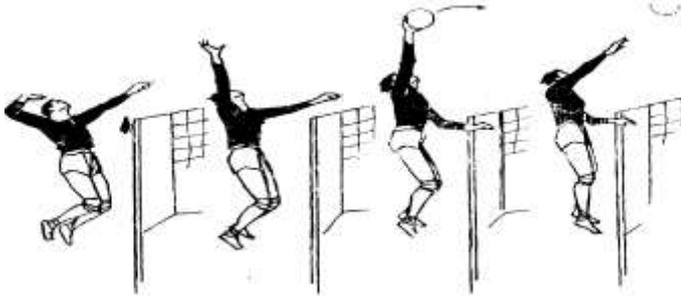
- الأخطاء الشائعة :

- يقوم اللاعب قفز بالضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء الضرب الساحق.



ثانيا: الضرب الساق بالخداع :

تكون الأداء هذه المهارة كما في الضرب الساق المواجه ولكن في آخر لحظة يبدأ بمد الذراع ونقر الكرة بحافة الأصابع والى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه الخصم ويستطيع اللاعب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين و اليسار وحسب وجود الثغرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد والتغطية.



الشكل رقم 13: يوضح مهارة الضرب الساق بالخداع

- الأخطاء الشائعة :

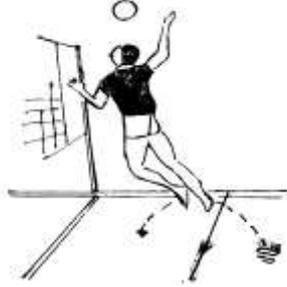
- خطوات الاقتراب ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالعلو المناسب.
- اللاعب اظهر حركة الخداع بوقت مبكر.
- اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثنية.



ثالثا: الضرب الساق من الملعب الخلفي :

نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد ازدادت مهارة حائط الصد بشكل ملموس في الآونة الأخيرة ومن اجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأّت فرق ذات المستوى العالي وخصوصا من لاعبين طوال

القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للخلف بشكل عالي من الملعب والى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهي تعتمد على المفاجئة والتنوع لإحراز نقطة ولا يجذب استعمالها من لاعبين قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يملكون قوة القفز.



الشكل رقم 14: يوضح مهارة الضرب الساحق من الملعب الخلفي

- الأخطاء الشائعة :

- عدم الارتقاء والتوقيت الجيد للضرب الساحق.
- الإعداد يكون خلف اللاعب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.
- يكون الإعداد بعيدا للخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب الخصم أي لا تشكل خطورة تذكر عليهم.

8-3- التكتيك الفردي لمهارة الضرب الساحق:

- افتح نفسك من الشبكة بعد تشكيل الاستقبال للتحضير بوقت مبكر للضرب الساحق أخذ خطوات الاقتراب بشكل مناسب وكامل.
- انتبه لإشارة المعد لمعرفة ماذا يريد أي نوع من الإعداد سوف يقوم به.
- أعرف طريقة لعب الخصم وبأي لاعب يقوم بالتغطية (أي اللاعب المتقدم أو المتأخر).
- حاول استغلال الأماكن غير محمية لتوجيه الكرة بالخداع إليها على أن تستعمل الضرب الشديد لأنه إمكانية فشل الضرب الساحق كبيرة.
- حاول أن تغير من اتجاه الضرب الساحق في كل مرة من أمام حائط الصد لأن الرقابة في الأداء تسهل من مهمة الخصم في الصد.
- في حالة وجود حائط صد ثنائي قوي يستحسن رمي الكرة إلى الخلف حيث تكون في أغلب الأحيان غير محمية.
- استعمال الخداع بعد عدة ضربات هجومية غير ناجحة.