



## المحاضرة (06): (تابع) المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

### 4- مهارة الضرب الساحق:

ان الضرب الساحق هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

أو هو ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس بواسطة إحدى الذراعين، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها أن يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي وإلى الدقة في الاداء، وهي تعتمد وبشكل أساسي على أداء مهارة الإعداد.

### - طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- 1- خطوات الاقتراب.
- 2- الارتفاع.
- 3- الضرب.
- 4- الهبوط.

### أولاً: مرحلة الاقتراب (خطوات الاقتراب):

هو جري اللاعب الضارب للضربة الساحقة للمنطقة التي يؤدي منها الوثب ويتم الاقتراب بخطوات على الأكثر لهما ارتفاع معين وتكون المسافة من 2-4 متر وفي حالة تكرار الهجوم يكون إحدى هذه الخطوات أقصر من الأخرى، ويقف اللاعب الضارب على خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة استعداد، وتتطلب سرعة كبيرة في القفز حتى يستطيع استعمال الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويلزم ان تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، وإما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز الثقل الجسم خلف عقبي القدمين وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية وتكون الذراعين مائلتان خلفاً بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب، وتختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب واتجاه الجري، وترتبط بنوع الضربة الساحقة المرغوبة أداؤها.



إن الاقتراب يجب أن يوصل اللاعب الضارب للضربة الساحقة إلى المكان المناسب الذي سيؤدي فيه القفز، ومن المهم أن يكون الاقتراب مرنا بدرجة كافية بحيث يسمح ببعض التعديلات ويحدد وقت الاقتراب بحيث يتم أقصى ارتفاع للقفز بالضبط في الوقت نفسه الذي يحدث فيه ضرب الكرة.

وعندما نتكلم عن حركة الأقدام فإننا نشير إلى نمط الخطوات التي يأخذها الضارب في تقدمه اتجاه الشبكة وأن الذين ينفذون الضربات الساحقة معظمهم يتخذون (3-4) خطوات تقريبية تجاه الكرة.

#### ثانيا: مرحلة الارتقاء:

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب ونقل ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في الأرجحة إلى الخلف لأسفل ثم أماما بأقصى قوة، وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين مثنيتين للحصول على قوة دفع.

من الواضح أن هناك جدال واضح بين المدربين بالنسبة لأفضل أسلوب يستخدم لتأدية الإرتقاء في الضرب الهجومي هل يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أم تتقدم إحداهما على الأخرى، حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن تفضيل إحداهما على الأخرى يتوقف على طول خطوة الجري، وعلى كل حال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما.

#### ثالثا: مرحلة الضرب:

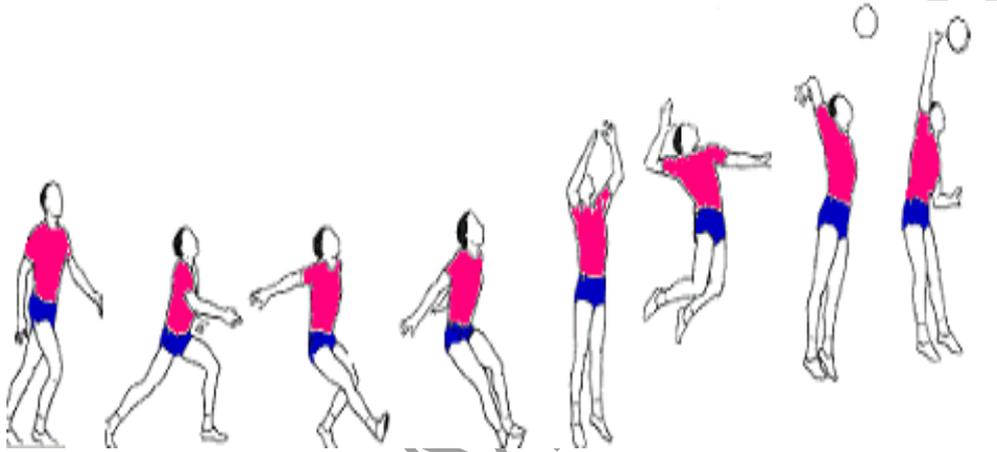
تعد هذه المرحلة من أهم مراحل أداء مهارة الضرب الهجومي، حيث تلعب كل من سرعة وزاوية انطلاقة الجسم دورا هاما في تحديد مساره، حيث وعند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الارتقاء تتحرك الذراع الضاربة من الأمام للأعلى إذ تثني من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجه للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب.

أما الذراع غير الضاربة فتكون مفردة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد للأعلى والأمام وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب.



#### رابعاً: مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذياً للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب ان يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الارتقاء للمحافظة على التوازن دون ان يتجاوز خط المنتصف ويتم الهبوط بحيث تمتص صدمة الهبوط ويتخذ وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب وبالسريعة اللازمة.



#### أهمية السحق:

للحصول على نقاط في المباراة فلو ظلت الكرة الطائرة تلعب بدون سحق والاكتفاء بتمرير الكرة للخصم لاستمرت مقابلة الكرة الطائرة مدة طويلة بسبب ارتفاع مستوى الفرق في الدفاع في المناطق المناسبة والبحث عن الثغرات للحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق والتي تعتبر من أهم المهارات الهجومية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

تتطلب هذه المهارة نوعاً خاصاً من اللاعبين يجب أن يتميز: التوافق العصبي العضلي، الوثب (الارتقاء)، الطول الذكاء الثقة بالنفس، قوة عضلات اليدين، السرعة، الرشاقة.

هذا إلى جانب قدرة اللاعب على توجيه الضربات إلى أماكن معينة لهذا لا يستطيع كل اللاعبين أداء هذه المهارة بنفس درجة الاتقان بسبب وجود فروق فردية تتعلق بصفات بدنية نظراً لاختلاف تكوينهم البدني وقدراتهم الحركية لذلك يفضل التدريب على اتقان هذه المهارة نظراً لوجود دوران.



## - أنواع الضرب الساحق:

- 1- الضرب الساحق المواجه.
- 2- الضرب الساحق المواجه بالدوران.
- 3- الضربة الساحقة الجانبية ( الخطافية).
- 4- الضربة الساحقة السريعة ( الصاعدة).
- 5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ .
- 6- الضرب الساحق بالخداع.

- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة السحق: هناك ثلاث عوامل مساعدة لزيادة قوة السحق هي:

- 1- اشتراك أكبر مجموعة من العضلات فكلما زادت عضلات الجسم المشاركة في الضربة زادت قوة السحق.
- 2- سرعة الضربة، فكلما زادت السرعة كلما زادت قوة السحق .
- 3- الوثب (الارتقاء) فكلما كان الوثب أكبر كلما كانت قوة السحق أو الضربة أسرع.





### - العوامل المساعدة على توجيه الضربة الساحقة:

- 1- إستخدام الأصابع ورسغ اليد: إن مرونة الأصابع يسمح بتوجيه الكرة بالشكل الصحيح.
- 2- تحكم اللاعب بدوران جسمه يساعد كثيرا على تغير اتجاه الكرة.
- 3- مكان الكرة: إذا أراد إسقاطها في نقطة قريبة من الشبكة يجب ضرب الكرة من أعلى قدر الامكان.
- 4- إذا أراد إسقاطها في نهاية الملعب يجب ضرب الكرة من الخلف.. إلخ
- 5- لمس الكرة في مساحة قصيرة لا يعطيها دقة في التوجيه والعكس صحيح سواء مساحة الكرة أو اليد.

### - الخطوات الفنية لمهارة الضربة الساحقة:

- 1- القدمان متوازيتان ومتباعدتان 30-40 سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي.
- 2- مسافة الاقتراب تكون من (2-4 متر) وتكون على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- 3- ان تقف في حالة استعداد مع مراقبة زميلك الذي سوف يعد لك .
- 4- تبدأ الحركة بمجرد ما يعد لك زميلك الكرة.
- 5- يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مثنيتان قليلا للأمام مع ميل الجذع والنظر الى اعلى في اتجاه الكرة.
- 6- مرحلة الارتقاء تبدأ بنقل ثقل الجسم من العقبين الى باطن القدمين ثم الامشاط وتبدأ مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معا.
- 7- مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حالة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
- 8- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها.
- 9- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقيت منه على القدمين مع ثني الركبتين.

### - بعض المواد القانونية لمهارة الضربة الساحقة:

- يجب ان تضرب الكرة والا تمسكها او ترميها.
- يجب ان تعبر الكرة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور.
- يمكن أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها.