

## المحاضرة 4 - الضربات الهجومية:

### تعريف :

هو ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة باستخدام إحدى الذراعين وتوجيهها نحو ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية ، و هي أحد الوسائل الرئيسية المهمة لتسجيل النقاط في الكرة الطائرة و استخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثالثة ، ويؤثر فيها عاملان أساسيان هما القوة و التوجيه ، حيث يتميز المهاجمون بقوة الملاحظة ، وحسن التصرف ، و سرعة البديهة ، و الثقة بالنفس ،بالإضافة الى طول القامة و قوة عضلات الرجلين و اليدين و سرعة الحركة و الرشاقة .

### أهميتها:

تعد الضربات الهجومية من أقوى وأهم طرق الهجوم المستخدمة من جانب اللاعبين في مباريات الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط بالمقارنة بالمهارات الأخرى ، كما أن كل المهارات و الخطط تصبح عديمة الفائدة و التشويق اذا لم تنتهي بالهجوم الساحق ، والهجوم الناجح يعزز أيضاً ثقة اللاعبين بأنفسهم و تبت روح الحماس فيهم و تدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير لتحقيق الفوز .

### مميزاتها :

- يسمح الاداء الجيد لهذه المهارة بتسجيل نقاط مباشرة .
- تكون هذه المهارة أكثر فعالية عند أدائها من أمام الشبكة ، كما يمكن أدائها ايضاً خلف خط الهجوم .
- جميع الخطط الناجحة يجب أن تنتهي بهجوم ناجح.
- تؤدي هذه المهارة من طرف لاعبين مختصين كل حسب طريقة و مكان لعبه.

### خطط مهارة الضرب الهجومي :

- لا يعني هجوم جيد هو الضرب القوي و انما هو القدرة على تحكم اللاعب في سرعة و دقة و اتجاه الهجوم .
- الاهتمام بعامل التوجيه أكثر من عامل القوة .
- استخدام الخداع أثناء الضرب الهجومي لتشتيت حائط الصد .
- يجب ان لا تتعدى نسبة الاخفاق في الضرب الهجومي 20% أي خطأين من بين عشرة ضربات .
- ضرب الكرة باتجاه الفراغات في ملعب الخصم.
- تغيير زاوية الضربة في كل مرة .
- ضرب الكرة باتجاه المعد في الخط الخلفي .
- ضرب الكرة من ارتفاعات مختلفة .
- ضرب الكرة في حائط الصد للخارج .

- التحكم في هجوم خاص بنظام معين لكل لاعب .
- تجنب حائط الصد بالضرب من خلال ثغراته او من فوقه.
- استخدام رسغ اليد في الضرب .

### أنواع الضربات الهجومية:

الضربات الهجومية المواجهة ، الضربات الهجومية المواجهة بالدوران ، الضربات الهجومية الجانبية الخطافية ، الضربات الهجومية السريعة الصاعدة ، الضربات الهجومية الساقطة بالرسغ ، الضربات الهجومية بالخداع. و تعد الضربات الهجومية المواجهة من أكثر أنواع الضربات الهجومية استخداما وفاعلية أثناء اللعب هذا بالإضافة إلى أنه من أسهل الأنواع التي يتقنها اللاعبون وهذا يرجع إلى رؤية الملعب عند بداية الأداء ومواجهة ملعب الفريق المنافس وأداء الضرب دون تغيير في الاتجاه .

**طريقة الأداء :** تتشابه الطرق المختلفة للضرب المحمومي في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب ، حيث تنقسم طريقة الأداء إلى أربعة مراحل متتالية:

**مرحلة الاقتراب :** تشتمل مرحلة الاقتراب على خطوتين لهما إيقاع معين وتشكل الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب أهمية خاصة لدى اللاعب حيث تكون سريعة ويهبط مركز ثقل الجسم لأسفل نظرا لاتساع خطوة الاقتراب الأخيرة . كما نؤكد على أهمية الخطوة الأخيرة من الاقتراب والتي تمتد فيها القدم أمام الجسم للارتكاز حيث يكون مركز ثقل الجسم خلفها حيث تعمل كفرملة لإيقاف اندفاع اللاعب للأمام ، وكذلك تعطى اللاعب الوقت الكافي لمرححه الذراعين بما يخدم هذه المرحلة . حيث تمتد الذراعان من أسفل للخلف ولأعلى بقدر الإمكان حتى تصل ممدودتين في مستوى عمودي على الجسم في نهاية الخطوة الثانية .

**مرحلة الارتقاء و الطيران:** وفي هذه المرحلة يتم الارتقاء بالقدمين متوازيتين أو تتقدم إحداها على الأخرى ، وعلى كل الأحوال يجب على الضارب أن يستخدم قوة كلا الرجلين في الارتقاء لتوزيع الوزن على الرجلين بالتساوي عند امتدادهما ، و بعد كسر الاتصال بالأرض يبدأ اللاعب بزيادة مد العمود الفقري باحداث تقوس للخلف مصحوبا بانثناء في الركبتين .

**مرحلة الضرب:** عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع ممكن تتحرك الذراع الضاربة لأعلى ، أما الذراع الغير ضاربة فتكون ممدودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ، ويتم ضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل اليها اللاعب ، وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

مرحلة الهبوط : تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان تقريبا الذي بدأ منه الوثب مع المحافظة على التوازن دون تجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب بعد ذلك وضع الاستعداد للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة .

### **الاطعاء الشائعة في الضربات الهجومية:**

- الاقتراب في الاتجاه الغير صحيح .
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاصق القدمين .
- عدم مرجحة الذراعين للخلف .
- الوثب للأمام بدل الوثب لاعلى .
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ .
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها خلف الرأس .
- ضرب الكرة في المكان الغير صحيح .
- لمس الشبكة بالذراع الضاربة .
- تخطي خط المنتصف بعد الهبوط .

### **المبادئ التعليمية للضربات الهجومية:**

- التقدم للمهارة بشرح أهميتها في لعبة الكرة الطائرة وأهميتها لكل لاعب .
- إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائي للمهارة .

### **أولا : إتقان حركة الذراع الضاربة :**

- لمس الكرة وهي على اليد الغير ضاربة في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة .
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض .
- لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس الضربة .
- لاعبان على جانبي الشبكة يحاول كل منهم ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميل وذلك بعد ارتدادها من الأرض - يراعى أن تمتد الذراع الضاربة لأقصى ارتفاع لها .
- اللاعب مواجه للحوائط ويمسك الكرة باليد اليمنى وضربها من أعلى في اتجاه الأرض لترتد إلى الحائط وتعود مرة أخرى .

## ثانيا : اتقان الوثب والاقتراب :

- يقف اللاعب على بعد حوالي 60 - 70 سم عن الشبكة ، يثب اللاعب لأعلى لكي يلمس كرة معلقة وتكرر هذه الخطوة مع إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء
- توضع للاعب علامات على الأرض لتعليم خطواتي الاقتراب ودون استخدام الشبكة .
- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب لمس هذه الكرة بيده ، فقط مع اتخاذ الوضع الصحيح للضرب - اليد تكون أعلى الكرة .
- نفس التمرين السابق مع وقوف المدرب بجوار مكان هبوط اللاعب حتى يقلل من وثب اللاعب أماما .
- نفس الخطوة الأولى ولكن على اللاعب ضرب الكرة وليس لمسها لكي يأخذ الإحساس باتجاهها بعد إتمام عملية الضرب .

## ثالثا : أداء الضرب الهجومي :

- كرة معلقة من الجانبين على ارتفاع 2.5 م ويحاول اللاعب بعد أخذ خطوات الاقتراب ضرب الكرة والهبوط بعد ذلك في نفس مكان الارتقاء ( الكرة تكون ثابتة ) .
- بمساعدة زميل يقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيديه لارتفاع بسيط للاعب الضرب الذي يتقدم لضرب الكرة. ( الكرة تكون متحركة ) .
- نفس التمرين السابق ولكن يقف المدرب ويقذف الكرة عاليا .
- توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على الأرض الملعب .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعب واحد بعملية الصد .
- القيام بالضربة أثناء قيام لاعبين بعملية الصد .