

جامعة المنوفية
كلية التربية الرياضية بشبين الكوم

اسم المقرر الكرة الطائرة

الفرقة الاولى
تعلم مهارة الضرب الساحق
د/ محمد منير عطية

الضرب الساحق Attack

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

أهميته :

الهدف من الضرب الساحق فى لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها فى المكان الخالى من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوماً كاملاً بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية فى تكتيكات الدفاع الحديثة، واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التى تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والسرعة الحركية الفائقة، والرشاقة، والتوافق العصبى العضلى، والقوة الانفجارية العالية فى الوثب والضرب، والدقة فى الأداء الحركى وتوجيه الضربات فى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، وفى نفس الوقت الاستعداد للدفاع فى موقعه.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظراً لاختلاف تكوينهم الجسمى وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارات، ومن ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات، فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات واعية وتدرجات جادة ومستمرة لإتقان أدائه.



طريقة الأداء :

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية :

- . الاقتراب.
- . الارتقاء (الوثب).
- . الضرب.
- . الهبوط.

وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

□ مرحلة الاقتراب :

□ يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة استعداد، وتكون المسافة من 2-4 متر، يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك، حتي يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن البد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبى القدمين بالتساوي، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتي تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية 0 وتكون الذراعان مائلتين خلفاً بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب، وتختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكرًا كان أم أنثى، حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أدائها.

□ مرحلة الارتقاء (الوثب) :

□ يتم الوثب بعد خطوتى الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرححة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب.

مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تنهى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع الغير ضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقى للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب 0 وتضرب الكرة بالجزء العلوى من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (Whip).

مرحلة الهبوط :

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة، وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذياً للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذى بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف، ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

أنواع الضرب الساحق :

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

الأخطاء الشائعة في الضرب الساحق :

- الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح، وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة.
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاصق القدمين.
- عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- الوثب للأمام بدل من الوثب لأعلى.
- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.

- الارتقاء البطئ وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازميتين؛ وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء وعدم مرحة الذراعين لأسفل وللخلف ثم أسفل أماماً عالياً بقوة في آخر خطوات الاقتراب0 والبدء في الارتقاء بثني كبير جداً في مفصلي الرجلين.
- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدى اللاعب المعد.
- عدم استخدام مفصلي القدمين والعقبين في الوثب.
- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما جعل وصول اللاعب بعيداً خلف الكرة.
- ضرب الكرة متأخراً أثناء الهبوط.
- الوثب قريباً من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.
- عدم ملاقة الكرة لضربها بسبب الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة وعدم القدرة على التوقيت السليم.
- عدم ثنى اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثنى الجذع للخلف أثناء الضرب.
- ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.
- لمس الشبكة باليد الضاربة.
- عدم الهبوط في مكان الارتقاء.
- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.
- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة.