



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية المستقبل الجامعة

الكرة الطائرة

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

"الضرب الساحق"

اعداد

م. م رشاد عباس فاضل





المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارة الضرب الساحق

ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية ، وتعتبر السلاح الهجومي للاعب المهاجم اذ يقوم بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب المنافس ، وهي المهارة الأكثر حسماً وتأثيراً في احراز النقاط للفريق إذا تم اداؤها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس .

شروط تعلم مهارة الضرب الساحق

- 1- قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين اجزاء جسمه .
- 2- تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس .
- 3- الضرب من اعلى نقطة في الكرة عند اداء الضربة لأنها العامل الاساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح .
- 4- القدرة والامكانية على اداء اشكال مختلفة من الضرب الساحق .

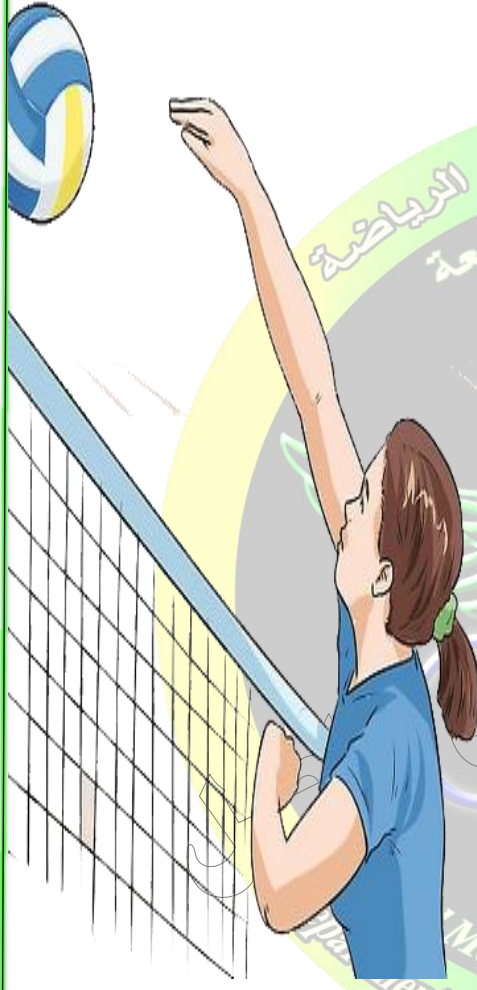
اشكال مهارة الضرب الساحق

- 1- الضرب الساحق المواجه (العالي)
- 2- الضرب الساحق بالدوران
- 3- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف)
- 4- الضرب الساحق بالرسم
- 5- الضرب الساحق بالخداع
- 6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي

الضرب الساحق المواجه (العالي)

يعد هذا الشكل من المهارة الأكثر تكراراً في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات ، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية ، ويتم اداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (2 ، 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس .

ان هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد للفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الامامي والخلفي على حد سواء .





طريقة الاداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي)

1 مرحلة الاستعداد (التهيؤ)

تعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة كما يلي :

- الجسم في حالة ارتخاء .
- القدمان متوازيان او تقديم قدم على قدم أخرى .
- يوجد انثناء بسيط في الرجلين .
- ميلان الجذع قليلاً الى الامام .
- الذراعان ممدودتان ومتدليتان جانب الجسم .
- النظر يكون الى ملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة .
- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (2 ، 4) تكونان على بعد (3-4)م من الشبكة .

2 مركلة الاقتراب (الخطوات التقريبية)

تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف الكرة وحالاتها هي التي تحدد المسافة له ، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (3-4) خطوات تقريبية تجاه الكرة ، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (3) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فأنهم يتخذون تجاه الكرة .

واقتراباً من الملية التعليمية أثرتا توضيح مراحل تنفيذ الخطوات (3-4) كحالة مفصلة للمتعلم الذي سيجد شيئاً من السهولة في تنفيذ هذه المرحلة أو من خلال ملاحظة وتعيين الذراع المستعملة للضرب ، فإذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى فيجب عليه :

- تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة اولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع الصحيح والمناسب قم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الارض بقوة للحصول على قوة رد فعل الارض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم الى الامام بشكل سريع وانسيابي .
- بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة اخرى بأخذ مسافة اطول من سابقتها مشكلة اطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب للإيقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الافقي الى عمودي وحصول حالة النهوض .
- يجب ملاحظة ان يكون موضع القدم اليسرى امام القدم اليمنى قليلا وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الاخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً لحالة القفز وقوته، وبصورة عامة تجدر الاشارة الى ان يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة ايقاعاً منظماً للأداء بشكل اقتصادي بالإضافة الى جمالية الاداء، كون هذه المهارة من اكثر المهارات متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة احباط وتحطيم لدوافع المنافس.





- حركة الذراعان مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول الضارب الى الخطوتين الاخيرتين (3 ، 4) ، لانه يحتاج الى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية ، وصول القدم الى الخطوة الثالثة فان الذراعين كلتيهما ترجعان الى الخلف والى الاعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الامكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم الى الامام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين .

3 مرحلة الارتفاع (النهوض)

تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة آتية ، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتفاع (النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم محنياً الى الامام قليلاً قبل لحظة الارتفاع بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين . وكلما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب ، أما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتفاع لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية .

4 مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة)

بعد عملية الارتفاع (النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسمه الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي يكون اعلى من مستوى الكتف ومرجحتها الى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل افقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة ، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة الى الاعلى امام الكرة في اقصى ارتفاع يصل اليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ وأخيراً ترك اليد .





5 مرحلة الهبوط

في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهة للشبكة بسحب الذراعين الى الاسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم ، اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً الى الامام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتناس شدة الهبوط خوفاً من الاصابات ، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم ، وينبغي التأكيد على ان لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي اخطاء الشبكة او اجتياز خط المنتصف .

الاطاء الشائعة في اداء الضرب الساحق المواجه (العالي)

1. يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية .
2. اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى .
3. اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع الى الخلف في انثناء الضرب الساحق .
4. انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الاسفل وليس من اعلى نقطة .

