

١. مرحلة الاستعداد (التهيؤ): تعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة كما يأتي:
  - الجسم في حالة ارتخاء.
  - القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى.
  - يوجد انثناء بسيط في الرجلين.
  - ميلان الجذع قليلا الى الامام.
  - الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.
  - النظر يكون الى ملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة.
  - وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (٢,٤) تكونان على بعد (٣,٤) م من الشبكة.

٤١

٢. مرحلة 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 (٣-٤) خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربيين في مركز (٣) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فانهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة.

الخطوات التقريبية لها مراحل فاذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى فيجب عليه:

- تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة اولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع السريع والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى ويضرب 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 لايقاف الزخم الكبير الذي يحدث 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 احالة القفز وقوته، وبصورة عامة تجدر الاشارة الى ان يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة ايقاعاً منظماً للاداء بشكل اقتصادي بالاضافة الى جمالية الاداء، كون هذه المهارة من اكثر المهارات

متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة احباط وتحطيم لدوافع المنافس.

- حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب الى الخطوتين الاخيرتين (3-4) لانه يحتاج الى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، فعند 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 الارتقاء (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 آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم منحنيماً الى الامام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية،

4. مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة): بعد عملية ارتقاء (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

٤٣

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 واخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

5. مرحلة الهبوط: في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهاً 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 الاصابة، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة اسرع للدفاع عن الكرة بعد المحرم، وينبغي التأكد على ان لا تكون نقطة الهبوط بعدة عن نقطة الارتقاء

(النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم منحنيًا الى الامام قليلا قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية،

٤. **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** بعد عملية ارتقاء (النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسمه الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى مع انثناءها من مفصل المرفق الذي

٤٣

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 واخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

٥. **مرحلة الهبوط:** في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهها 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 الاصابة، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة اسرع 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.

#### الاطّاء الشائع:

١. يقوم اللاعب باداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
٢. اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للاعلى.
٣. اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع الى الخلف في اثناء الضرب الساحق.
٤. انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الاسفل وليس من اعلى نقطة.

٤٤