



الفصل السادس



مهارة الضرب الساحق

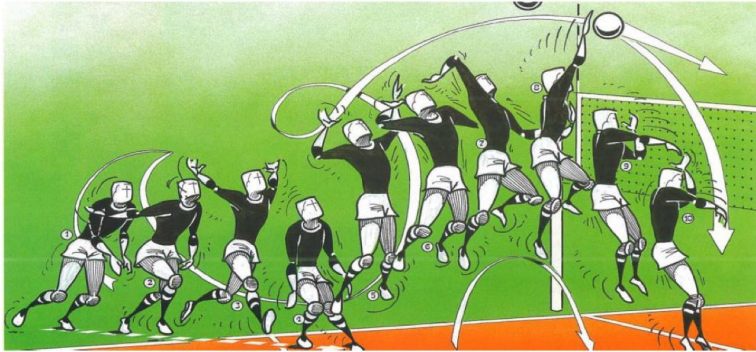
تعريف مهارة الضرب الساحق: -هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديلها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الأكثر حسماً وتأثيراً في إحراز النقاط للفريق إذا تم أدائها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

أهمية مهارة الضرب الساحق: -إن الهدف الأساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق ومن أهم المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر، فضلاً عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها وأصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت أنواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في أثناء المباراة الواحدة فضلاً عن إنها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب الضارب التصرف السليم وتنوع الضربات على وفق متطلبات وظروف اللعب، لهذا فإن هذه المهارة تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب

والقفز والضرب والدقة في الأداء بالإضافة إلى الهبوط الصحيح وفي الوقت نفسه الاستعداد للدفاع في موقعه، لهذا لا يستطيع اللاعبون جميعهم القيام بأداء هذه المهارة نظراً للاختلاف في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية الأمر الذي يدعو إلى تدريب لاعبي الفريق جميعهم على أداء هذه المهارة ومن ثم اختيار أفضلهم للقيام بمهمة أدائها في أثناء اللعب.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل أدائها الفني (التكنيك)، إذ إنها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر، وتمر مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الأداء، فضلاً عن أن أشكال الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل أدائها جميعاً ماعدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيد) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه، وكما هو موضح في الشكل (29).



الشكل (29)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) الكرة الطائرة

أهمية مهارة الضرب الساحق: - عند تعلم الأداء الفني للضرب الساحق بالكرة

الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي: -

1- قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين أجزاء جسمه.

2- تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.

3- الضرب من أعلى نقطة في الكرة عند أداء الضربة لأنها العامل الأساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.

4- القدرة والإمكانية على أداء أشكال مختلفة من الضرب الساحق.

أشكال الضرب الساحق: - جمعت المصادر العلمية معظمها على إن هناك ستة

أشكال للضرب الساحق بالكرة الطائرة هي: -

1- الضرب الساحق المواجه (العالي).

2- الضرب الساحق بالدوران.

3- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).

4- الضرب الساحق بالرسغ.

5- الضرب الساحق بالخداع.

6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

وتؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها

في حركة دورانية وترجع الذراع بكاملها في أثناء الضرب وتكون الزاوية بين

الساعد والعضد قائمة لمنح الضربة الساحقة قوة أكبر.

أولاً- الضرب الساحق المواجه (العالي): - يعد هذا الشكل من المهارة من أكثر

الأشكال تكراراً في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات،

ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية،

ويتم أداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (2، 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

إن هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد للفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الأمامية والخط الخلفي على حد سواء.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي):-تكون مراحل الأداء الفني الضرب الساحق المواجه(العالي)كما يأتي:-

1-مرحلة الاستعداد(التهيؤ):-تعد المرحلة الأولى من مراحل أداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:-
-يكون الجسم في حالة ارتخاء.

-القدمان متوازيان أو تقديم قدم على قدم أخرى.

-يوجد انثناء بسيط في الرجلين.

-ميلان الجذع قليلاً إلى الأمام.

-الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.

-النظر يكون إلى ملعب المنافس وإلى عملية إعداد(تهيئة) الكرة.

-وضع الاستعداد(التهيؤ) في مركزي الهجوم(4، 2) تكونان على بعد(3-

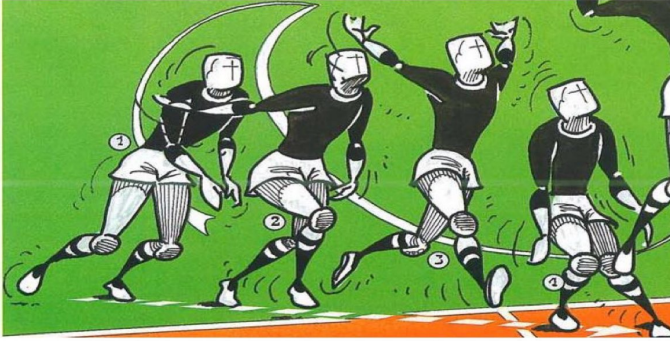
4)أمتار من الشبكة، وكما موضح في الشكل(30).



الشكل (30)

يوضح وضع مرحلة الاستعداد (التهيؤ) في الضرب الساحق

2-مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية):- تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وإنما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (3-4) خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربيين في مركز (3) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فأنهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة، كما هو موضح في الشكل (31).



الشكل (31)

يوضح مرحلة الاقتراب(الخطوات التقريبية) في الضرب الساحق

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

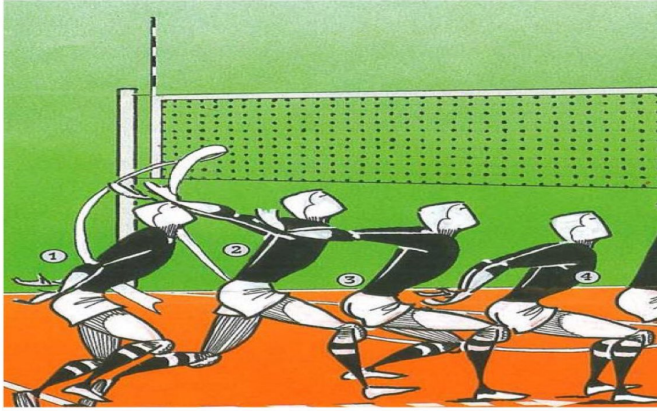
-تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة أولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع الصحيح والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الأرض بقوة للحصول على قوة رد فعل الأرض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم إلى الأمام بشكل سريع وانسيابي.

-بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة أخرى بأخذ مسافة أطول من سابقتها مشكلة أطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لإيقاف 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 الأفقي إلى عمودي وحصول حالة النهوض.

– يجب ملاحظة أن يكون موضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى قليلاً وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوتين الأخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً لحالة وقوة القفز، وبصورة عامة تجدر الإشارة إلى أن يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة إيقاعاً منظماً للأداء بشكل اقتصادي بالإضافة إلى جمالية الأداء، كون هذه المهارة من أكثر المهارات متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة إحباط وتحطيم لدوافع المنافس.

– حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب إلى الخطوتين الأخيرتين (4، 3)، لأنه يحتاج إلى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، فعند وصول القدم إلى الخطوة الثالثة فإن الذراعين كليهما ترجعان إلى الخلف وإلى الأعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الإمكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم إلى الأمام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين وكما هو موضح في الشكل (32).

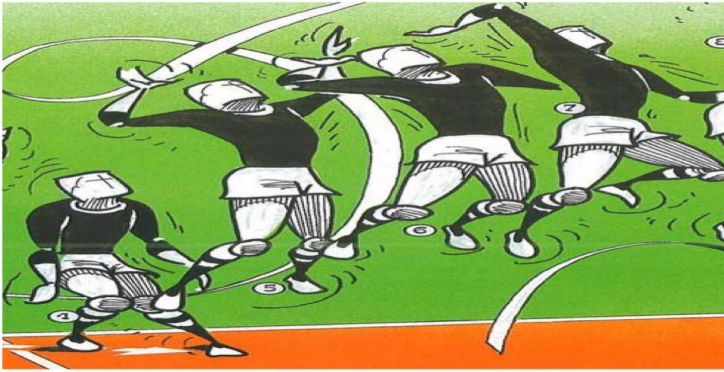


الشكل(32)

يوضح حركة الذراعين في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية)
الخطوة الرابعة

3-مرحلة الارتقاء (النهوض):-تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) بمرحلة الذراعين إلى الخلف وإلى الأسفل ومن ثم الاستمرار بالمرحلة إلى الأمام وإلى الأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء(النهوض) إلى الأعلى ويكون الجسم محنياً إلى الأمام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الأكتاف عمودية فوق الركبتين.

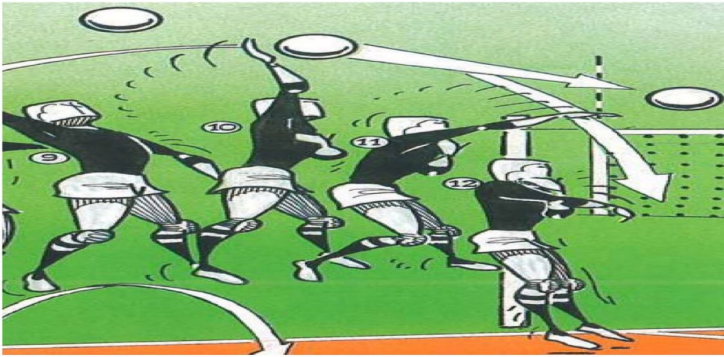
وكلما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، أما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج إلى طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، وكما هو موضح في الشكل(33).



الشكل (33)

يوضح مرحلة الطيران في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

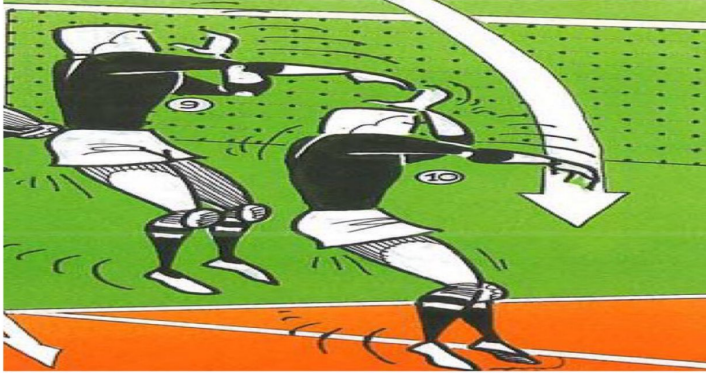
4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-بعد عملية الارتقاء(النهوض)مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب إلى أقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب إلى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الأمام إلى الأعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف ومرجحتها إلى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل أفقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة إلى الأعلى أمام الكرة في أقصى ارتفاع يصل إليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ وأخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد (التهيؤ) للهبوط، وكما هو موضح في الشكل(34).



الشكل (34)

يوضح مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) في مهارة الضرب الساحق

5-مرحلة الهبوط:- في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهاً للشبكة بسحب الذراعين إلى الأسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، أما الجذع فيكون مائلاً قليلاً إلى الأمام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتناس شدة الهبوط خوفاً من الإصابات، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط المنتصف، كما هو موضح في الشكل (35).



الشكل (35)

يوضح مرحلة الهبوط في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي):- عند أداء الضرب الساحق المواجه(العالي)بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-
- 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 إلى الخلف في أثناء الضرب الساحق.
 - 4-انتشاء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الأسفل وليس من أعلى نقطة.
- ثانيا:- الضرب الساحق من الدوران:- استعمل هذا الشكل من المهارة سابقا ويطلق أحيانا تسمية الهجوم الثلاثي وان أكثر المراكز استعمالا لهذا الشكل هو من مركز (3) ومن اللاعب الضارب في مركز(4) إذا يستعمل الذراع اليميني، ومن اللاعب الضارب في مركز(2) إذا يستعمل الذراع اليسار، ونادرا ما