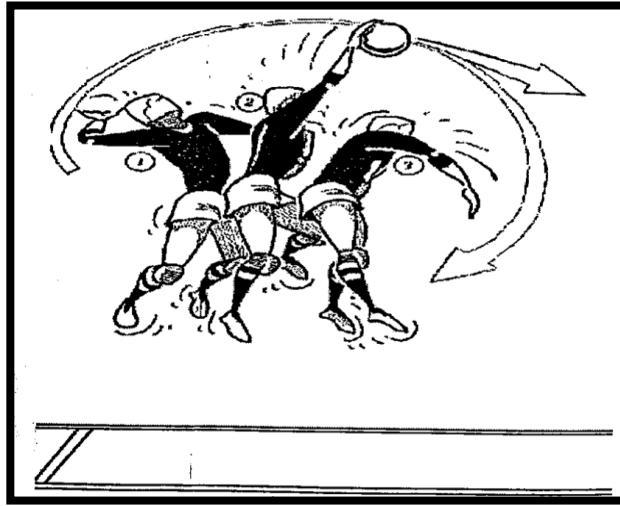


محاضرة (19)

مهارة الضرب الساحق Spiking Skill

أن مهارة الضرب الساحق تعد من المهارات الهجومية الحاسمة في الكرة الطائرة ويتم عن طريق ضرب الكرة بأحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وتعتبر عن الجهود النهائية للفريق بأكمله، والتي يعتمد عليها في تحقيق الفوز في المباريات.



الشكل مهارة الضرب الساحق

لذلك تتطلب كفاءة عالية ونوعية معينة من اللاعبين يتميزون بمواصفات خاصة، منها طول القامة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين للأرتقاء، والقفز عالياً والسرعة والدقة في الضرب ومرونة الأكتاف والجذع والرشاقة والتوافق العصبي العضلي وسرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية والتوقع الحركي والتوقيت السلمي والتصرف الحركي، وتعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الأعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم التصرف الجيد والتنويع في الهجمات وأتجاهها حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج اللاعب إلى أملاك قدرات فنية من أجل أن يتصرف بشكل سليم ويتفادى حائط الصد أو التعامل معه.

مراحل أداء مهارة الضرب الساحق

يقسم أداء الضرب الساحق الى أربعة مراحل

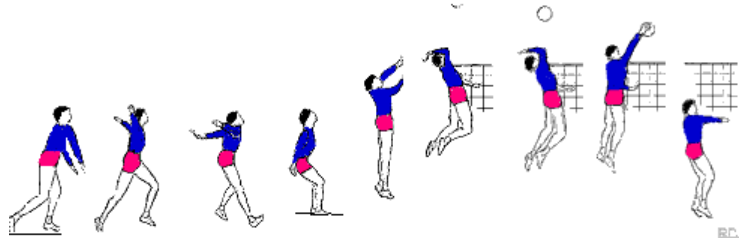
1- الركضة التقريبية (الاقتراب)

2- النهوض (الارتقاء)

3- ضرب الكرة

4- الهبوط

(كما موضح في الشكل)



اهمية الضربه الساحقه

من خلال الإطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية في لعبة الكرة الطائرة وهي التي تخص لاعبي الضرب الساحق، وجد إنهم يتميزون بطول القامة وقوة الضرب والقفز وسرعة الحركة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي ومرونة الكتف والعمود الفقري وسرعة رد الفعل والتوقيت والتحكم وحسن التصرف والذكاء والثقة بالنفس والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في المناطق المعينة من الملعب فضلا عن قدرتهم على الهبوط بسلام ثم الاستعداد للدفاع عن موقعه.

إن قوة القفز تعطي اللاعب الضارب الحصول على أفضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني إنهم لا يحتاجون إلى أفضل توازن وتوافق وتحكم لأجزاء الجسم لضرب الكرة في أثناء الارتقاء من أعلى ارتفاع بأفضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيدا عن أيدي لاعبي حائط الصد وفي ملعب المنافس قبل أن يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقعهِ الدفاعية للوصول إلى الكرة بالسرعة والتوقيت الصحيح نتيجة قوة وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة. إن مهارة الضرب الساحق إذ تعد اللمسة الثالثة وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة .

خطوات العدو

إن عدد خطوات العدو تقررهما المسافة التي يحتاجها اللاعب الضارب للانتقال تكون الخطوة الأولى قصيرة ، ويتم فيها تحويل مركز ثقل الجسم إلى الأمام وعلى مشط القدم اليمنى ، في حين تكون الخطوة الثانية بالقدم اليسرى التي تكون أسرع وأطول بحدود (60 - 90) سم ، وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط ، بينما يكون الجسم منحنيًا إلى الأمام ، وفي أثناء خطوات العدو ، وتكون حركة الذراع مشابهة لحركة الذراع الطبيعية في الركض ، ولكن بشكل أوضح وأوسع

1- خطوة الوثبة

إن لاعبي الضرب الساحق المواجه (الخلفي - الأمامي) معظمهم يستخدمون خطوتين للعدو ، بالإضافة إلى الوثبة التي هي عبارة عن خطوة ساق انفجارية تتم بالقدم اليمنى ، وتكون قفزة واطئة وطويلة ، وتصاحب هذه الخطوة تحريك الذراعين إلى الأعلى أمام الجسم كما أن الوضع الصحيح والمحكم لكلا القدمين ، يؤمن انتقالاً مؤثراً للطاقة من حركة الركض إلى حركة القفز (النهوض) ، فضلاً عن أن تحريك الذراعين إلى الأعلى يعزز ويوازن

2- عملية القفز

إن طول الوثبة يختلف باختلاف سرعة العدو ، وقوة عضلات الرجلين ، وتبدأ الوثبة بعيداً عن القدم اليسرى ، والنقطة التي تلامس القدم اليسرى بالأرض ، وحين يكون الجسم معلقاً في الهواء ، تكون حركة القدم اليسرى سريعة للساق بالقدم اليمنى ، كما يحصل تزامن بين حركة الذراع الأمامية والحركة الأمامية للقدم اليسرى

3- مرحلة الارتقاء (النهوض)

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب ونقل ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في الأرجحة إلى الخلف لأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورهما لمحاذاة الفخذين تكون الرجلين منثنيتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع

4- مرحلة الضرب

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية النهوض تتحرك الذراع الضاربة من الإمام للأعلى إذ تنتهي من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجه للإمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب . إما الذراع غير الضاربة فتكون مفردة أما الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب بدفع اليد للأعلى والإمام وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد