

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
شعبة الكرة الطائرة

اسم المقرر الكرة الطائرة ٢

مهارة الضرب الساحق

أ.د/ محمد محمد رفعت

أ.د / احمد المغاوري مروان

Attackالضرب الساحق

تعريف :

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

أهميته :

الهدف من الضرب الساحق في 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 في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوماً كاملاً بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة، واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعتبر المهارة الهجومية الأساسية التي 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 العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه .

أنواع الضرب الساحق :

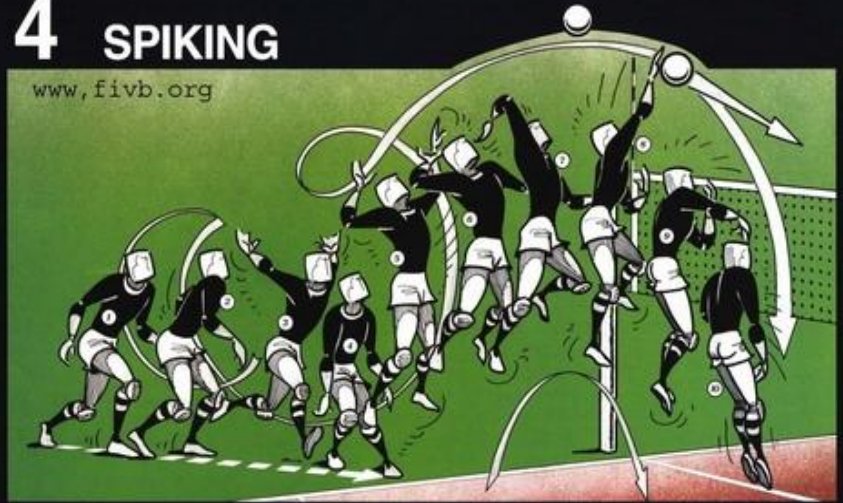
- ١- الضربة الساحقة المواجهة .
- ٢- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران .
- ٣- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .
- ٤- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .
- ٥- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ .
- ٦- الضربة الساحقة بالخداغ .

مهارة الضرب الساحق



4 SPIKING

www.fivb.org

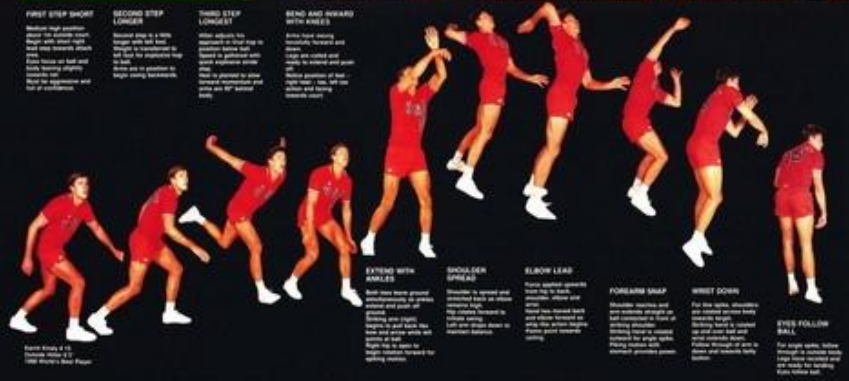


FIRST STEP SHORT
 Measure high position. Player who controls height. Head and knees follow. Arms and feet are fully flexed slightly. Head is up, eyes are on ball and feet are together and back of legs together.

SECOND STEP LONGER
 Measure step is a step. Player who has knee in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

THIRD STEP LONGEST
 When player has knee in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

BEND AND FORWARD WITH KNEE
 Arms lead during approach. Forward and back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.



ELONGATE WITH KNEES
 Head and knees go up. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

SHOULDER SPREAD
 Shoulder is spread and forward. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

ELBOW LEAD
 Elbow leads during approach. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

FOREARM SHARP
 Forearm is sharp and forward. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

SHOOT DOWN
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

HEAD FOLLOW BALL
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

4 FINGERS OPEN
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

SHOULDER ROTATES
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

ELBOW FULLY EXTENDS
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

4 FINGERS INVOLVED
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

THE BALL TOP SPIN
 Head is up, eyes on ball. Feet are together in back. Head is up, eyes on ball. Feet are together in back.

طريقة الأداء :

تتقسم 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 الصعود مراحماً للمعد في حالة استعداد، وتكون المسافة من ٢-٤ متر، يفرد اللاعب الضارب بالحذاء للمنطقة التي سيدهم، منها الضرب الساحقة، ويتم الاقتراب بخطه تدرجاً على الأكثر، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك، حتى يستطيع استخدام الأفضا، لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الهت فبدأ اللاعب الضارب بالحركة المحدد زاوية الكرة من يد المعد، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالاحل، السواء، للضارب الأيمن، الئدد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة، وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين، فهو سريعة وعميقة، واسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي، وتمتد الذراعان من أسفاً للخلف عالياً بقدر الامكان، أثناء الخطوة الأولى، حتى تصلا بمستوى عمدهم، على الجسم في الخطوة الثانية، وتكون الذراعان مائلتين خلفاً بالتساوي، في نهاية المرحلة وقبلاً الهت، وتختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة الحذاء، والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكراً كان أم أنثى، حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أداؤها .

مرحلة الارتقاء (الوثب) :

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

مرحلة الضرب :

عند هت صاع، اللاعب ال أقصد، ارتقاء ممكن، أثناء عملية الهت تتحرك الذراع الضاربة لأعلى، حيث تنتشر من مفصل المرفق، بينما يكون المرفق أعلى من مستوي الكتف ومتحمة للأمام ويكون حذاء اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الحذاء اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس، زادت قوة الضرب، أما الذراع الغد ضاربة فتكون مفهدة أمام الجسم بمستوي أفق، للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب بدفع اليد الضاربة لأعلى، وتضرب الكرة في أقصد نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، 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 الذي 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.

