

## مهارة الضرب الساحق Spiking Skill

### تعريف مهارة الضرب الساحق:

يعرف الضرب الساحق بأنه عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة وبطرق مختلفة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة إلى ملعب الخصم بطريقة قانونية

### أهمية مهارة الضرب الساحق:

يعد الضرب الساحق من المهارات التي تؤدي دوراً في تحقيق الفوز من خلال اكتساب نقاط مضمونة إذا كان أداءه صحيحاً وفعالاً مما يجعل رده بشكل سليم مسألة صعبة على الخصم، ويعتبر المهارة الأساسية من خلالها يكتسب الفريق غالبية نقاطه.

إن هذه المهارة تعبر عن الجهود الفنية للفريق بأكمله مما تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتثبت روح الحماسة فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير وتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

### أنواع مهارة الضرب الساحق:

#### أولاً: أنواع الضرب الساحق حسب الاتجاه:

أ- الضرب الساحق القطري.

ب- الضرب الساحق المستقيم.

#### ثانياً: أنواع الضرب الساحق حسب الارتفاع:

أ- الضرب الساحق العالي.

ب- الضرب الساحق المتوسط.

ج- الضرب الساحق الواطئ (السريع).

#### ثالثاً: أنواع الضرب الساحق من حيث طريقة الأداء:

أ- الضرب الساحق المواجه.

ب- الضرب الساحق بالدوران.

ج- الضرب الساحق بالخداع (التمويه).

د- الضرب الساحق الساقط (بالرسغ).

هـ- الضرب الساحق الخطافي (الجانبى).

و- الضرب الساحق الخاطف.

ز- الضرب الساحق من الملعب الخلفى.

## طرق الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

### أ- طريقة أداء الضرب الساحق المواجه:

إن هذا النوع من أكثر الانواع تكراراً في المباراة ويكون اتجاه الضرب باتجاه الركضة التقريبية ويؤدي من مركز (2-4) وباتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الخصم وتتم طريقة ادائه بخمسة مراحل:

- 1- مرحلة التهيؤ (الاستعداد).
- 2- مرحلة الاقتراب.
- 3- مرحلة الوثب (الارتقاء).
- 4- مرحلة الضرب.
- 5- مرحلة الهبوط.

وسيتم شرح مفصل لكل مرحلة ضمن أقسام الأداء الفني للضرب الساحق القسم التمهيدي والرئيسي والختامي).

### أولاً: القسم التمهيدي:

ويشمل مرحلتي (مرحلة التهيؤ (الاستعداد) ومرحلة الاقتراب).

#### 1- التهيؤ (الاستعداد):

تعتبر مرحلة التهيؤ المرحلة الأولى لأداء مهارة الضرب الساحق وفي هذه المرحلة تكون القدمان متوازيان أو تقديم قدم على الأخرى مع انثناء قليل في مفصل الركبة والجذع مانحاً قليلاً للأمام والذراعان ممدودتان ومتدليتان بجانب الجسم والنظر إلى ملعب الخصم وعلى اعداد الكرة كما في الشكل ادناه.



## - الاقتراب:

بمجرد خروج الكرة من يد اللاعب المعد يجري اللاعب الضارب (الكابس) إلى المنطقة التي سيؤدي منها الوثب ويكون الاقتراب اما بخطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات نظراً لطبيعة الكرة المعدة وقربها وبعدها من الشبكة سواء أكانت عالية أو واطنة.

تتم عملية الاقتراب بأخذ خطوة بقدم اليسار بالنسبة للاعب الايمن مع مرجحة الذراع أماماً خلفاً وتكون الخطوة الثانية واسعة وعميقة مع جلب الساق الخلفية بعدها فوراً وبجانبيها على أن تكون المسافة بين القدمين بمسافة الصدر وانشاء متوسط في مفصل الركبة استعداداً للقفز إلى الأعلى لضرب الكرة كما في الشكل ادناه.



## ❖ شروط أداء القسم التمهيدي:

- 1- مراقبة الكرة القادمة من المعد لمعرفة نوع الأعداد الذي سيقوم به المعد.
- 2- الانتباه إلى اشارة المعد (المتفق عليها مسبقا اثناء التدريبات) لمعرفة ما يريد واي نوع من الأعداد سيقوم به.
- 3- التحرك السريع لأخذ وضع الاستعداد والتهيؤ لعملية الاقتراب.
- 4- ملاحظة خط سير الكرة.
- 5- الابتعاد عن الشبكة والتحرك بسرعة بعد عمل حائط الصد أو استقبال الإرسال للتحضير مبكراً للضرب الساحق.
- 6- أخذ الركضة التقريبية لمركبات اللعب السريع على الشبكة بسرعة والاستعداد إلى الأعداد غير الجيد.
- 7- التركيز وسرعة رد الفعل.

## ثانياً: القسم الرئيسي ويشمل مرحلتين (مرحلة الوثب (القفز للأعلى) ومرحلة الضرب)

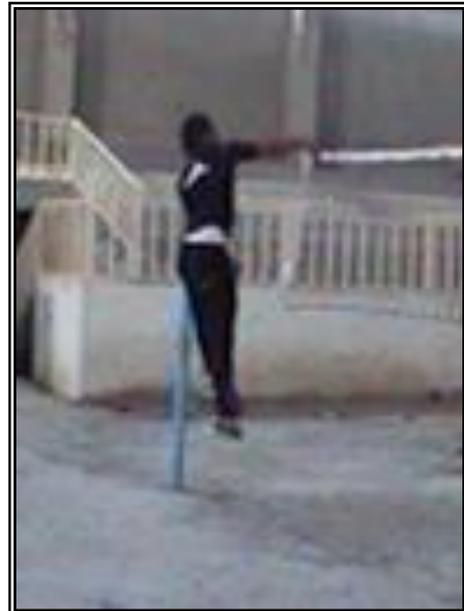
### 1- مرحلة الوثب (القفز) إلى الأعلى أو الارتفاع:

تتم عملية الوثب بعد خطوات الاقتراب وانتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى الأمام ومرجحة الذراعين من الخلف إلى أسفل ثم إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثنيتين كاملاً بعدها القفز بقوة عالية وثنى الذراع الضاربة خلفاً ورفع الذراع الثانية عالياً كما في الشكل الآتي.



### 2- مرحلة الضرب:

تبدأ هذه المرحلة عند وصول اللاعب إلى اقصى ارتفاع ممكن اثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الخلف إلى الأعلى والأمام لتضرب الكرة في الزاوية العليا لها وتكون الأصابع متلاصقة وممدودة والإبهام مؤشر للخارج ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب كما في الشكل أدناه.



## ❖ شروط أداء القسم الرئيسي:

- 1- زيادة الوثب العمودي مع ملاحظة قوة وسرعة الضربة.
- 2- مرونة مفصل الرسغ التي تساعد على دقة توجيه الكرة للزوايا والمراكز الحساسة داخل الملعب.
- 3- لضمان دقة التوجيه يجب اشتراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة.
- 4- ضرب الكرة من أعلى منطقة فيها بقدر الامكان لكي تسقط قريبا من الشبكة.
- 5- دوران الجسم في الهواء قبل الضرب يساعد كثيرا في تغيير اتجاه الضرب وتوجيه الكرة إلى المكان المناسب.
- 6- معرفة طريقة اللعب الدفاعي للفريق المنافس واستغلال الامكان غير المحمية لتوجيه الكرة بالخداع اليها.
- 7- محاولة التغير في طريقة واتجاه الضرب الساحق وحسب قوة حائط الصد، وعند وجود حائط صد زوجي أو ثلاثي قوي، يفضل رمي الكرة خلف حائط الصد أو ضرب الكرة بايدي لاعبي حائط الصد إلى الخارج.
- 8- ملاحظة الكرات القادمة (الكرات المرتدة) من المنافس فوق الشبكة ومحالة ضربها بشكل مباشر وعدم المبالغة في ضربها لأنها تكون صعبة في بعض الاحيان وليس مثل الكرات القادمة من اللاعب المعد
- 9- يجب أن يتقن اللاعب المهاجم عدة أنواع من الضرب لتنويع خطط الهجوم والسيطرة على مجرى المباراة.

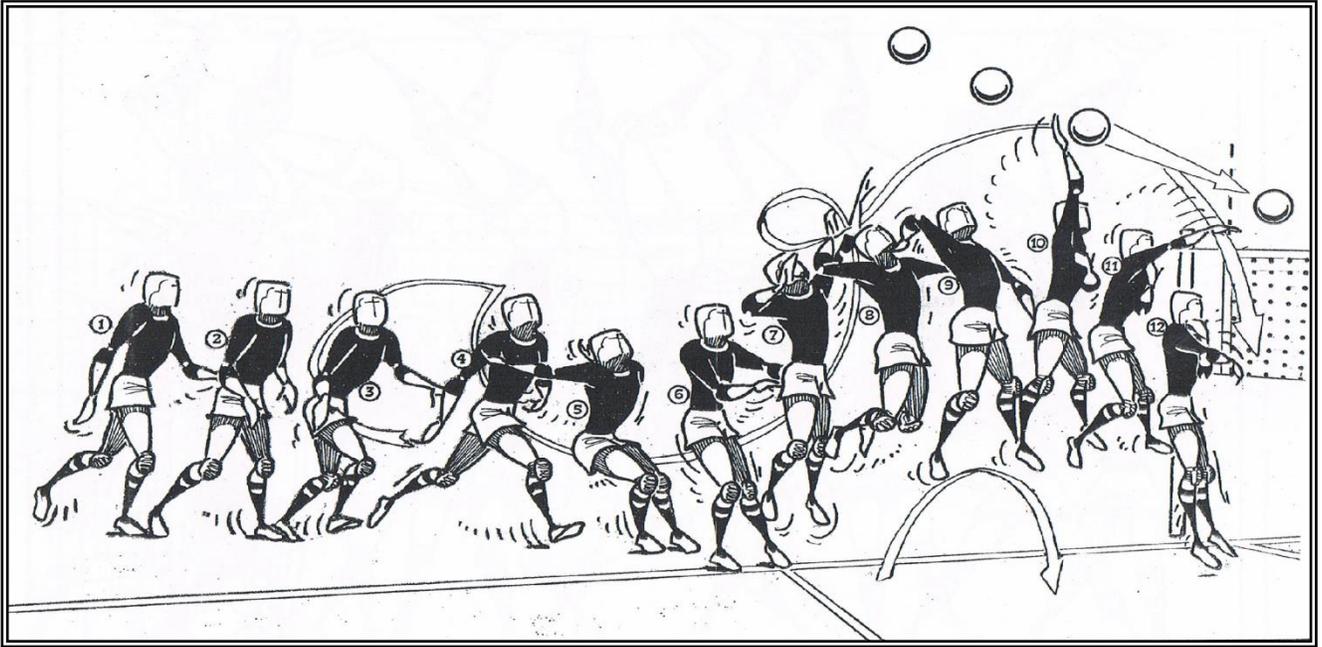
## ثالثا: القسم الختامي (مرحلة الهبوط):

تتم هذه العملية بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج بحيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ثم الهبوط على مقدمة القدمين في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب مع ميلان قليل بالجذع للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ويتم الهبوط بحيث تكون القدمين متباعدتين باتساع الحوض ومتوازنتين وثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة كما في الشكل أدناه.



## ❖ شروط أداء القسم الختامي:

- 1- الهبوط على مقدمة القدمين.
- 2- انثناء الركبتين.
- 3- سحب الذراعين للخلف وضمهما للصدر.
- 4- انحناء الجذع للأمام قليلاً.
- 5- الهبوط في نفس منطقة الوثب قدر الإمكان.



شكل يوضح: الضرب الساق من المنطقة الخلفية

ملاحظة:

جميع أنواع الضرب الساق تتشابه في خطوات التهيؤ والاقتراب والهبوط لكنها تختلف في مرحلة ضرب الكرة فقط.

## ب- الضرب الساق المواجه بالدوران:

يقوم اللاعب المهاجم بلف كتف الذراع الضاربة إلى الخارج بحيث تصبح موازية للشبكة مع فتل القسم العلوي من الجسم بحيث يصبح مواجهاً للشبكة مع ضرب الكرة عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة، ويكون اتجاه الضرب إلى مركز (1-2) من ساحة المنافس

### ج- الضرب الساحق بالخداع (التمويه):

يستخدم اللاعب هذا النوع للأغراض الخطئية ويتميز بقدره اللاعب على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء الحركي مع الضرب الساحق المواجه إلا انه في اخر لحظة عند ضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجيه الكرة بالأصابع من اسفل بخفة في الاتجاه المطلوب خلفاً أو يميناً أو يساراً حسب وجود التغيرات التي يتركها الخصم اثناء عمل حائط الصد والتغطية وفي لحظة مفاجئة لهم كما في الشكل الآتي.

### د- الضرب الساحق الساقط (بالرسغ):

يستخدم هذا النوع من الضرب عندما يمتلك فريق الخصم حائط صد قوي، ويؤدي عندما يكون اللاعب على استعداد لأداء الضربة الساقطة إلا انه يقوم بمفاجأة الخصم من خلال تثبيت رسغ اليد وضرب الكرة من الزاوية السفلى لرفع الكرة من فوق حائط الصد والى مكان الفراغ بحيث لا يستطيعون مدافعي فريق المنافس من انقاذ الكرة، يستخدم هذا النوع على الاغلب من المهاجمين قصار القامة وعندما يكون حائط الصد قوي وأطول منهم بحيث لا يستطيعون الهجوم من فوقه أو التخلص منه.

### هـ الضرب الساحق الخطافي (الجانبى):

عند استخدام هذا النوع الضرب يقوم اللاعب اثناء القفز في الهواء بثني جسمه جانباً لجهة اليد الضاربة وذلك بلف الكتف الايمن بالنسبة للاعب الايمن) إلى الخلف مع مرجحة اليد الضاربة (اليمنى) خلف الجسم ورفع اليد المعاكسة لليد الضاربة (اليسرى) عالياً وعلى امتدادها وتكون موازية للشبكة، وتؤدي الضربة بمرجحة اليد الضاربة خلفاً - جانباً - عالياً وضرب الكرة من الأعلى والجانب بكامل الكف مع سحب اليد المعاكسة بقوة اماماً - اسفل - خلفاً لزيادة قوة ضرب الكرة.

يستعمل هذا النوع من الضرب في الحالات الاضطرارية وعندما يكون اعداد الكرة بعيداً عن الشبكة وبمستوى وقوف المهاجم، وللتغيير من الرقابة ومفاجئة الخصم بنوع اخر من الضرب الساحق كما في الشكل الآتي.

### و- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية:

نتيجة لزيادة قوة وفعالية مهارة حائط الصد بشكل ملموس ومن القيام بعمل مضاد فقد وجد الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وخصوصاً مع اللاعبين طوال القامة بعد إعداد الكرة للخلف بشكل عالي وضربها إلى ملعب الخصم والهبوط في الملعب الأمامي وهذا يعتمد على المفاجأة والتنوع لإحراز نقطة من هذا النوع من الضرب الساحق، ويستحسن استعمال هذا النوع من الضرب مع قصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكون قوة قفز وضرب كافية، وأهمية هذا النوع هو هجوم سريع لخلخلة حائط الصد ودفاع الفريق المنافس ومن ثم خلق ثغرات لاستغلالها في الهجوم وإجبار الفريق المنافس التركيز عليهم مما يسهل مهمة المهاجمين الأماميين في الهجوم الناجح كما في الشكل الآتي.

## أخطاء الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق:

- 1- تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب ولذلك يثب بقدم واحدة لضرب الكرة قبل فقدانها.
- 2- الجري السريع قبل ملاحظة الكرة وخروجها من يد اللاعب المعد.
- 3- وثب ضعيف أو منخفض أو بعيد عن الشبكة مما يؤدي إلى ضرب الكرة من سطحها الخلفي.
- 4- عدم قدرة اللاعب على إيقاف حركة اندفاع جسمه اماماً نحو الشبكة.
- 5- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والارتقاء اللازمين.
- 6- عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والقفز للأعلى.
- 7- عدم ثبات اللاعب عند الهبوط مما يؤدي إلى تعدي خط المنتصف.
- 8- بعد الكرة عن جسم اللاعب مما يجد اللاعب صعوبة في ضرب الكرة.
- 9- ضرب الكرة من الأسفل مما يجعلها ترتفع عالياً وتذهب إلى الخارج.
- 10- الهبوط على الشبكة بسبب القفز للأمام وليس للأعلى.
- 11- عدم ثني الرجلين اثناء الهبوط.
- 12- عدم تقديم الرجل الواجب تقديمها وحسب اللاعب سواء كان يضرب باليد اليمنى أو اليسرى.

## العوامل التي تلعب دوراً مهماً في نجاح مهارة الضرب الساحق:

- 1- الاستقبال الجيد وايصال الكرة إلى المعد.
- 2- الأعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم التصرف الجيد والتنوع بالهجمات واتجاهها حسب متطلبات ظروف اللعب.
- 3- تنوع الأعداد مما يزيد من صعوبة تكوين حائط صد فعال لفريق الخصم.
- 4- اعداد الكرة في اتجاهات مختلفة وبارتفاعات تتلائم وطبيعة امكانية اللاعب الضارب.
- 5- التكتيك الفردي للاعب المهاجم لكي يستطيع من توجيه الكرة إلى المكان المناسب.
- 6- القدرات الفنية والتكتيكية للاعب المهاجم من اجل أن يتصرف بشكل سليم ويتفادى حائط الصد أو التعامل معه وضرب الكرة بشكل فعال.
- 7- التخلص من حائط الصد اما بالضرب بعيداً عنه أو خلفه أو الضرب بحائط الصد للخارج.

## المبحث السابع: مواصفات اللاعب المهاجم:

- 1- طول القامة.
- 2- القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين للقفز عاليا وسرعة الضرب.
- 3- مرونة الجذع والاكثاف ورشاقة الاداء.
- 4- الدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة.
- 5- التوافق العضلي العصبي.
- 6- سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية.
- 7- التوقع الحركي والتوقيت السليم للضرب.
- 8- التصرف الحركي السريع والدقيق.
- 9- سرعة البديهة وحسن التصرف.
- 10- الثقة بالنفس وسرعة البديهة.
- 11- دقة الملاحظة لرؤية الاماكن الخالية في ملعب الخصم.
- 12- التمتع بسلامة الهبوط والاستعداد للدفاع من موقعه.