

1- تعريف الضرب الساحق :

الضرب الساحق أو الضرب الهجومي هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس، وهو عادة اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة¹.

2- أهمية الضرب الساحق :

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط في المباراة أو الحصول على الإرسال ، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة 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 إلى نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

كما أن الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة قد أظهرت بوضوح قيمة عنصر القوة في الضربات الهجومية ، بل إن كثيرا ما يقاس من خلالها قوة ومستوى الفريق في الهجوم كما انها أعطت للعبة مظهرا جذابا وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة ، مما شجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ولذلك فقد أخذ المهتمون باللعبة وخاصة المدربين يركزون

1 الزين وديع فرج، الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1989، ص 116

على هذه المهارة بدرجة كبيرة أثرت في بعض الأحيان وبطريقة غير مباشرة على باقي المهارات الأخرى .

3-أنواع السحق:

* السحق الأمامي:

و هو أسهل أنواع السحق، فهو عادة ما يستعمله المبتدئين، حيث يكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم.

* السحق الجانبي:

و يؤدي هذا النوع من السحق إذا كان اللاعب بين الكرة و الشبكة ويكون الاقتراب بأخذ خطوة أو وثبة بالموازاة مع الشبكة و يطلق عليه "بالضرب الخطافي" أو الضرب بدوران الذراع.

* السحق الخلفي:

ويؤدي هذا الأخير عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها، و يعتبر هذا النوع من أصعب أنواع السحق في الأداء.¹

4- طريقة الأداء:

تتقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

* مرحلة الاقتراب :

¹ زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص 54- 60.

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهًا للمعد في حالة استعداد وتكون المسافة من (2 - 4) متر ، حيث يقوم اللاعب الضارب بالجري في المنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، تكون الخطوة الأولى "الرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) والعكس بالنسب للضارب أيسر اليد" لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة ، إذ يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عاليًا بقدر الإمكان في أثناء الخطوة الأولى حتى تصل إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية ، وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب ،

* مرحلة الارتقاء (الوثب) :

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنيتين للحصول على قوة دفع الوثب¹ .

* مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى إذ تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهًا للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام

¹ - عقيل عبد الله ، التكتيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، المرجع السابق ، ص 96.

الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (WHEB)

* مرحلة الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو بسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

5- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.
- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع¹.

6- أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضربة:

¹ - علي مصطفى طه ، الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص 152

*** اشتراك أكبر مجموعة من العضلات:**

كلما زادت مجموعة العضلات التي تشترك في أداء الضربة كلما زادت قوة الضربة ، فأقل أنواع الضربات من ناحية القوة هي ما يؤديها اللاعب بيده فقط ، أما إذا اشتركت في الضرب عضلات الذراع والكتف والجذع فإن ذلك يضيف قوة كبيرة إلى الضربة والوضع الصحيح في أداء الضربة الساحقة هو الذي يتيح للضارب استغلال مجموعة كبيرة من العضلات في هذه الضربة.

*** سرعة الضربة :**

من المعروف أن سرعة الكرة عند خروجها من اليد تختلف من لاعب لآخر وكلما زادت هذه السرعة كلما أثر ذلك على قوة الضربة.

*** الوثب للأعلى :**

إن اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب للأعلى ، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة كلما كان دوران الجسم للداخل وبالتالي زيادة قوة الضربة الناتجة عكس ما إذا كان الدوران للخارج.

*** قوة رد الفعل :**

ويقصد بها القوة الناتجة عن اصطدام اليد بالكرة لحظة الضرب ، فإذا تم الضرب خلال هبوط الكرة للأسفل فإن قوة رد الفعل هذه الضربة تختلف عن ما إذا كان اصطدام اليد بالكرة لحظة سكونها في الهواء وقبيل هبوطها ، لذلك ينبغي أن يقوم اللاعب بضرب الكرة لحظة سكونها في الهواء ، وأفضل مرحلة هي ضرب الكرة أثناء ارتفاعها في الهواء حيث

تكون قوة رد الفعل أكبر من الحالتين السابقتين ، وهذه هي الطريقة يتبعها اللاعبون عند أداء الضربة الساحقة للكرة الصاعدة¹.

7- أهم العوامل التي تساعد في دقة توجيه الضربة:

- استخدام الأصابع ورسغ اليد .
- استخدام دوران الجسم في الهواء .
- مكان ضرب الكرة .
- تجنب حائط الصد بكل الطرق .

(1)- زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي ، بطريس رزق الله ، الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1998 ، ص