

الضرب الساطق بالكرة الطائرة

تعريف الضرب الساحق

مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة إذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بيد واحدة بسرعة وقوة من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس وبطريقة قانونية.

ويعد الضرب الساحق هو السلاح الفعال في تحقيق نقطة للفريق وكذلك له الاثر الكبير في إثارة حماس الجمهور والتفاعل مع المباراة

وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والدقة كذلك التحمل (المطاولة) لأداء عدد غير محدد من الضربات في أثناء المباراة الواحدة كما أنها تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة لبديهيّة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء

انواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- يقسم الضرب الساحق الى نوعين :
- اولا حسب الاتجاه:
 - ١- الضرب الساحق القطري
 - ٢- الضرب الساحق المستقيم
- ثانيا: حسب الارتفاع:
 - ١- الضرب الساحق العالي
 - ٢- الضرب الساحق المتوسط
 - ٣- الضرب الساحق الواطئ (السريع)

انواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- رابعا: الضرب الساحق حسب المنطقة
 - ١- الضرب الساحق من المنطقة الامامية
 - ٢- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية
- خامسا : الضرب الساحق حسب قوة الضربة:
 - ١- الضرب الساحق المباشر
 - ٢- الضربة الساقطة خلف حائط الصد
 - ٣- الضرب الساحق بالخداع

مراحل اداء مهارة الضرب الساحق

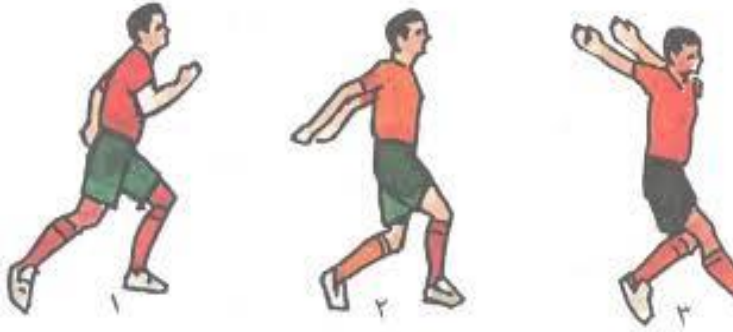
يقسم اداء الضرب الساحق الى اربعة مراحل:

١- الركضة التقريبية (الاقتراب)

٢- النهوض (الارتقاء)

٣- ضرب الكرة

٤- الهبوط



الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق

• القدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠ - ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي

• مسافة الاقتراب تكون من (٢-٣) متر تقريباً يقطعها اللاعب على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى

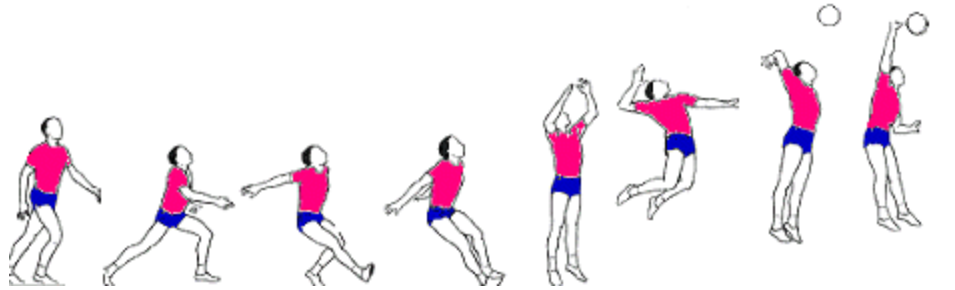
• وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة

• يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد

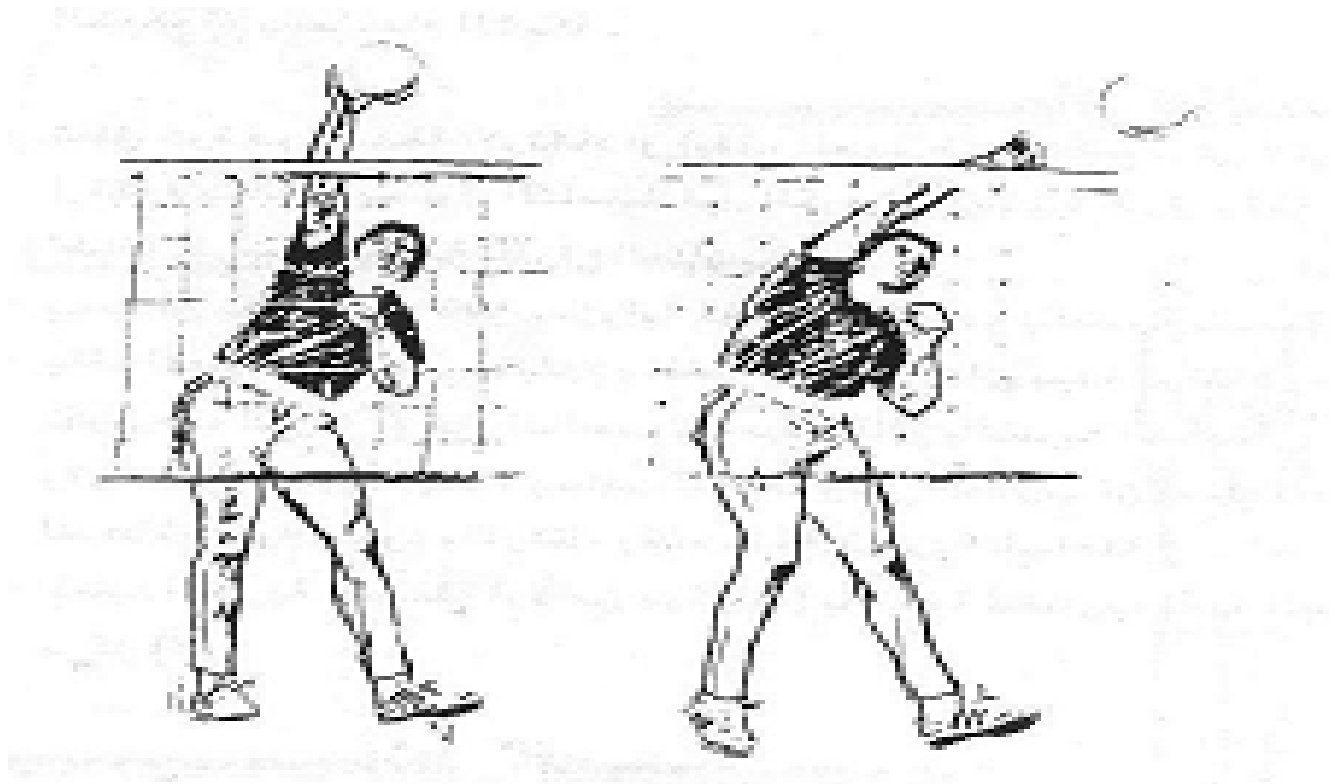
- يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منتحيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة

مرحلة الارتقاء بنقل اللاعب ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.

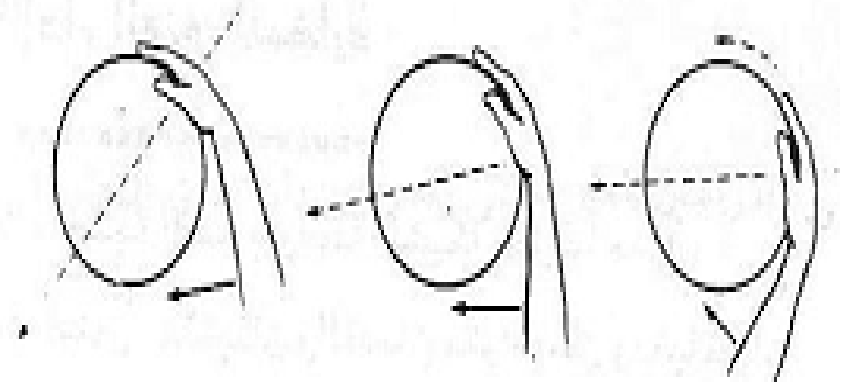
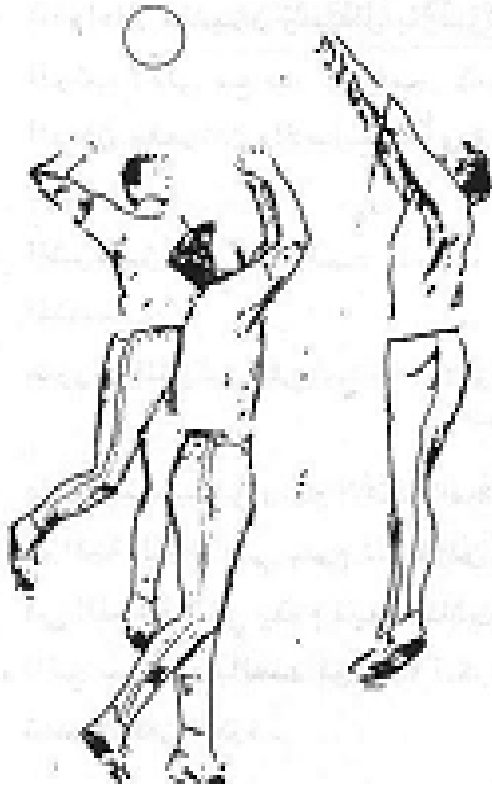
مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق .
تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد المفتوحة الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع ثني الركبتين .



الضرب الساحق بالكرة الطائرة



الضرب الساحق بالكرة الطائرة



طريقة اداء الضرب الساحق

- مع التمنيات بالتوفيق لجميع الطلبة