

### مهارة الضرب الساحق

هي احدى المهارات الاساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، اذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الاكثر حسماً وتأثيراً في احراز النقاط للفريق اذا تم ادائها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

ان الهدف الاساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الاول لاحراز النقاط للفريق ومن اهم المهارات الهجومية التي لها تاثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على اخر، فضلا عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها واصبحت من اهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت انواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الاداء ودقة التوجيه الى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند ادائها الى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لاداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في اثناء المباراة الواحدة، فضلا عن انها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيك الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل ادائها الفني (التكنيك) اذ انها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من اعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر، وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الاداء، فضلا عن ان اشكال الضرب الساحق جميعها

تتشابه في مراحل ادائها جميعاً ماعدا مرحلة الضرب الساق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه.

#### شروط تعلم مهارة الضرب الساق:

١. قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين اجزاء جسمه.
٢. تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.
٣. الضرب من اعلى نقطة في الكرة عند اداء الضربة لانها العامل الاساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.
٤. القدرة والامكانية على اداء اشكال مختلفة من الضرب الساق.

#### اشكال مهارة الضرب الساق:

١. الضرب الساق المواجه (العالي).
٢. الضرب الساق بالدوران.
٣. الضرب الساق الجانبي (الخطاف).
٤. الضرب الساق بالرسغ.
٥. الضرب الساق بالخداع.
٦. الضرب الساق من المقلب الخلفي.