

٣. **مرحلة الارتقاء (النهوض):** تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركضة التقريبية) بمرجحة الذراعين الى الخلف والى الاسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة الى الامام والى الاعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين الى المشطين بصورة آنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) الى الاعلى ويكون الجسم منحنيّاً الى الامام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الاكتاف عمودية فوق الركبتين.

وكما كانت زاوية الانثناء في الركبتين قليلة كلما قل الضغط على العضلة الرباعية والعضلات القابضة للورك وهذا بدوره يعطي ارتفاعاً عالياً جداً للاعب الضارب، اما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج الى طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية،

٤. **مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة):** بعد عملية ارتقاء (النهوض) مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب الى اقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسمه الى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الامام الى الاعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي

يكون اعلى من مستوى الكتف ومرجحتها الى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل افقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة الى الاعلى امام الكرة في اقصى ارتفاع يصل اليه اللاعب بعدها تبدأ اليد الضاربة بلمس الكرة من الزاوية العليا لها مع مرافقة الذراع الكرة قليلاً في الاتجاه المرغوب فيه مع عمل حركة تحويط فعالة للكرة من مفصل الرسغ واخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد للهبوط.

٥. **مرحلة الهبوط:** في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهها للشبكة بسحب الذراعين الى الاسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً الى الامام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتناس شدة الهبوط خوفاً من الاصابة، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة اسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على ان لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي اخطاء الشبكة او اجتياز خط المنتصف.

الاطاء الشائعة:

١. يقوم اللاعب باداء الضرب الساق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
٢. اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعد على الارتقاء بصورة جيدة للاعلى.
٣. اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع الى الخلف في اثناء الضرب الساق.
٤. انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والنقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الاسفل وليس من اعلى نقطة.