



هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

المراحل الفنية لأداء الضرب الساحق:

تتكون طريقة أداء الضربة الساحقة من أربع مراحل متتالية على النحو التالي:

١ - مرحلة الاقتراب:

وتتكون من خطوة ووثبة تنفذ كالتالي:

(أ) يتحرك الضارب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يدي اللاعب الذي يتولى الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة.

(ب) ثم تتحرك القدم الخلفية في وثبة طويلة سريعة متوسطة الارتفاع وتتحرك الذراعان في مرجحة إلى الخلف وإلى الأمام.

مثال



ورقة عمل



مراجعة





مثال



ورقة عمل



مراجعة



٢- مرحلة الارتقاء (الوثب)؛

من الوضع السابق تُثنى الركبتان وينتقل ثقل الجسم إلى الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة مرجحة من الخلف إلى الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجهة إلى أعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى أعلى في محاولة لاكتساب أعلى ارتفاع ممكن.

٣- مرحلة الضرب؛

عندما يصل جسم الضارب إلى أعلى ارتفاع له، نتيجة لعملية الارتقاء يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس، وتثنى الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق، وفي اللحظة المناسبة تندفع الذراع إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقضااض خاطفة بحيث تلامسها من أعلى أو من أعلى وللخلف قليلاً مع ملاحظة إعطاء الضرب قوة دافعة بواسطة اندفاع الجذع إلى الأمام وإلى أسفل بقوة.





مثال



ورقة عمل

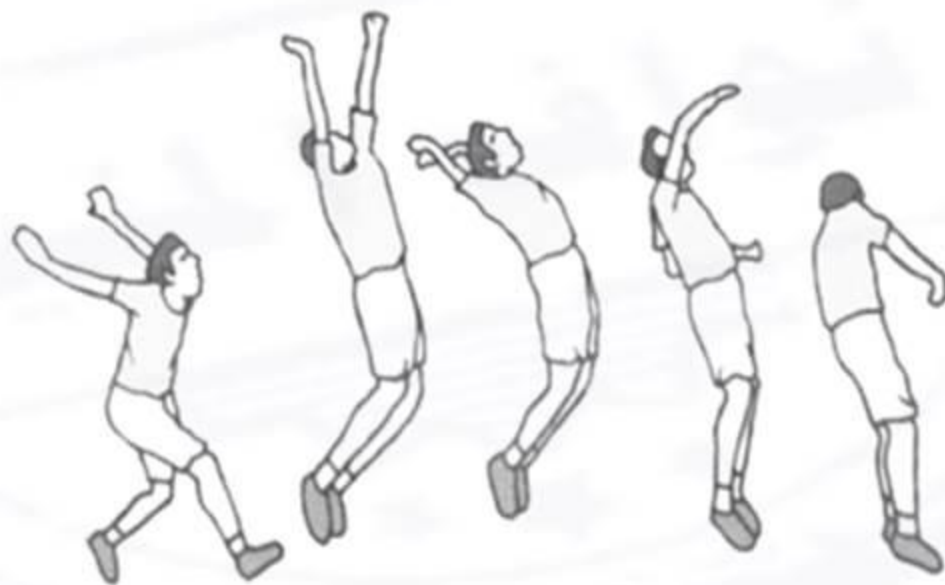


مراجعة



٤- مرحلة الهبوط:

يكون الهبوط بعد عملية الضرب على القدمين في نفس المكان الذي ارتقى منه الضارب دون أن يتجاوز خط المنتصف، ويجب أن تُثنى الركبتان لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط كما في الشكل رقم (٥-٥).





مثال



ورقة عمل



مراجعة



أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.
- الضربة الساحقة المواجهة (بالدوران).
- الضربة الساحقة الجانبية (الخاطفة).
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- الضربة الساحقة بالخداع.

