

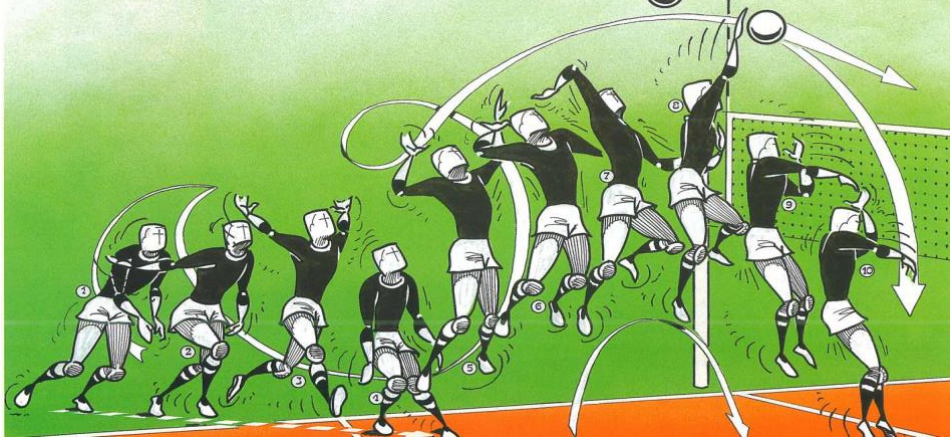
مهارة الضرب الساحق

تعريف مهارة الضرب الساحق:- هي إحدى المهارات الأساسية الهجومية في لعبة الكرة الطائرة وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، كما تعرف بأنها السلاح الهجومي، إذ يقوم اللاعب الضارب بضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة في ملعب الفريق المنافس، كما هي المهارة ذات الهجومية الأكثر حسماً وتأثيراً في إحراز النقاط للفريق إذا تم أدائها بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس.

أهمية مهارة الضرب الساحق:- إن الهدف الأساس لهذه المهارة هو تحقيق نتيجة فهي تعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق ومن أهم المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر، فضلاً عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل، ومهارة الضرب الساحق من المهارات التي تطورت بشكل ملحوظ منذ ظهورها وأصبحت من أهم وسائل الهجوم لما تتسم به من (قوة وسرعة) ومع هذا التطور ظهرت أنواع عدة لهذه المهارة التي تتسم بنسب عالية من القوة والسرعة في الأداء ودقة التوجيه إلى ملعب الفريق المنافس، وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والتوافق والدقة كذلك التحمل لأداء عدد غير محدد من الضربات الساحقة في أثناء المباراة الواحدة فضلاً عن إنها تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة من كل هذا يعد جهداً ضائعاً.

كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب الضارب التصرف السليم وتنويع الضربات على وفق متطلبات وظروف اللعب، لهذا فإن هذه المهارة تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء بالإضافة إلى الهبوط الصحيح وفي الوقت نفسه الاستعداد للدفاع في موقعه، لهذا لا يستطيع اللاعبون جميعهم القيام بأداء هذه المهارة نظراً للاختلاف في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية الأمر الذي يدعو إلى تدريب لاعبي الفريق جميعهم على أداء هذه المهارة ومن ثم اختيار أفضلهم للقيام بمهمة أدائها في أثناء اللعب.

وتتميز مهارة الضرب الساحق عن غيرها من مهارات الكرة الطائرة بمراحل أدائها الفني (التكنيك)، إذ إنها تتم بالقفز عالياً بضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر، وتتم مهارة الضرب الساحق بخمس مراحل في الأداء، فضلاً عن أن أشكال الضرب الساحق جميعها تتشابه في مراحل أدائها جميعاً ما عدا مرحلة الضرب الساحق (التنفيذ) التي تظهر فيها اختلافات وعلى وفق متطلبات اللعب وظروفه، وكما هو موضح في الشكل (29).



الشكل (29)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) الكرة الطائرة

أهمية مهارة الضرب الساحق:- عند تعلم الأداء الفني للضرب الساحق بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:-

- 1- قوة وسرعة الذراع عند الضرب وقدرته على التوافق الحركي بين أجزاء جسمه.
- 2- تركيز الانتباه وملاحظته لنقاط الضعف في الفريق المنافس.
- 3- الضرب من أعلى نقطة في الكرة عند أداء الضربة لأنها العامل الأساسي في تنفيذ هذه الضربة بنجاح.
- 4- القدرة والإمكانية على أداء أشكال مختلفة من الضرب الساحق.

أشكال الضرب الساحق:- جمعت المصادر العلمية معظمها على إن هناك ستة أشكال للضرب الساحق بالكرة الطائرة هي:-

- 1- الضرب الساحق المواجه (العالي).
- 2- الضرب الساحق بالدوران.
- 3- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).
- 4- الضرب الساحق بالرسغ.
- 5- الضرب الساحق بالخداع.
- 6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي.

وتؤدي عملية ضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية وترجع الذراع بكاملها في أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لمنح الضربة الساحقة قوة اكبر.

أولاً-الضرب الساحق المواجه(العالي):- يعد هذا الشكل من المهارة من أكثر الأشكال تكراراً في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية، ويتم أداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (2، 4) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

إن هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد للفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الأمامية والخط الخلفي على حد سواء.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه(العالي):- تكون مراحل الأداء الفني الضرب الساحق المواجه(العالي) كما يأتي:-

1-مرحلة الاستعداد(التهيؤ):- تعد المرحلة الأولى من مراحل أداء مهارة الضرب الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة يكون كما يأتي:-

-يكون الجسم في حالة ارتخاء.

-القدمان متوازيتان أو تقديم قدم على قدم أخرى.

-يوجد انثناء بسيط في الرجلين.

-ميلان الجذع قليلاً إلى الأمام.

-الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.

-النظر يكون إلى ملعب المنافس وإلى عملية إعداد(تهيئة) الكرة.

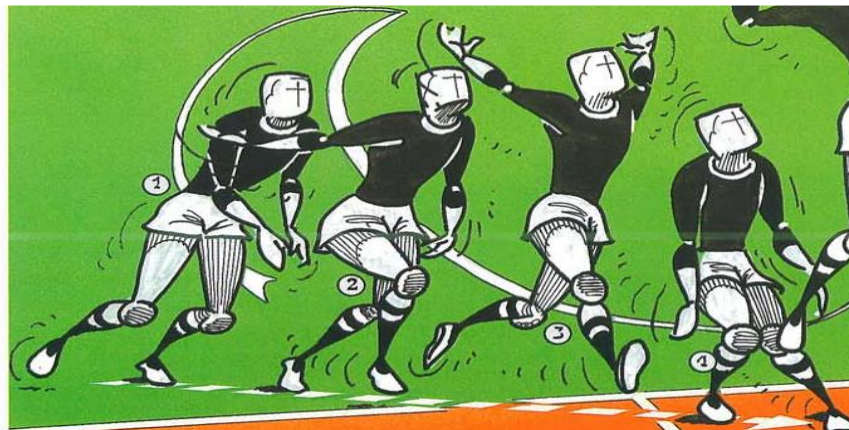
-وضع الاستعداد(التهيؤ) في مركزي الهجوم(4، 2) تكونان على بعد(3-4)أمتار من الشبكة، وكما موضح في الشكل(30).



الشكل (30)

يوضح وضع مرحلة الاستعداد (التهيؤ) في الضرب الساق

2- مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية): -تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وإنما ظروف وحالات الكرة هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساق يتخذون (3-4) خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (3) والذين ينفذون الضرب الساق الخاطف والسريع فأنهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة، كما هو موضح في الشكل (31).



الشكل (31)

يوضح مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) في الضرب الساق

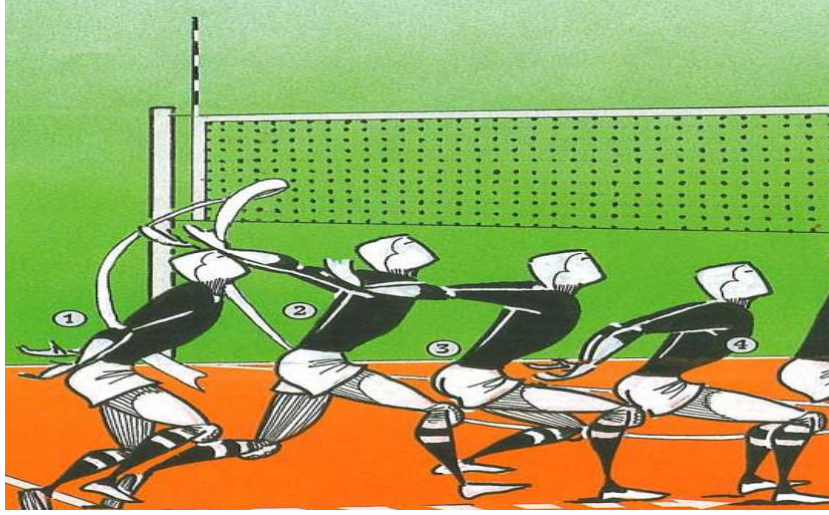
واقتراباً من العملية التعليمية أثرنا توضيح مراحل تنفيذ الخطوات (3-4) كحالة مفصلة للمتعلم الذي سيجد شيئاً من السهولة في تنفيذ هذه المرحلة أو من خلال ملاحظة وتعيين الذراع المستعملة للضرب، فإذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى، فيجب عليه:-

-تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة أولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع الصحيح والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الأرض بقوة للحصول على قوة رد فعل الأرض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم إلى الأمام بشكل سريع وانسيابي.

-بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة أخرى بأخذ مسافة أطول من سابقتها مشكلة أطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لإيقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع القدم اليسرى التي ختت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الأفقي إلى عمودي وحصول حالة النهوض.

-يجب ملاحظة أن يكون موضع القدم اليسرى أمام القدم اليمنى قليلاً وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوات الأخيرة قد حدثت بوقت واحد دعماً لحالة وقوة القفز، وبصورة عامة تجدر الإشارة إلى أن يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة إيقاعاً منظماً للأداء بشكل اقتصادي بالإضافة إلى جمالية الأداء، كون هذه المهارة من أكثر المهارات متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة إحباط وتحطيم لدوافع المنافس.

-حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب إلى الخطوات الأخيرة (4، 3)، لأنه يحتاج إلى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، فعند وصول القدم إلى الخطوة الثالثة فإن الذراعين كلتيهما ترجعان إلى الخلف وإلى الأعلى وبأقصى قوة ممكنة وإن تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الإمكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم إلى الأمام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين وكما هو موضح في الشكل (32).



الشكل (32)

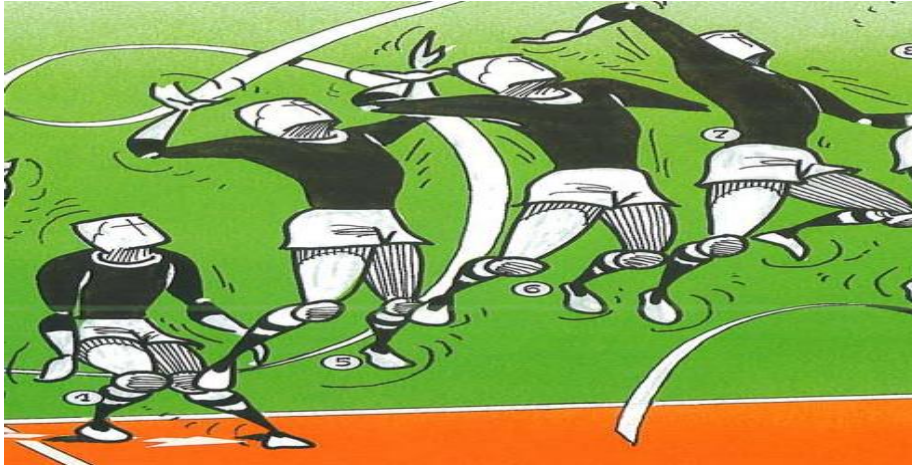
يوضح حركة الذراعين في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية)

الخطوة الرابعة

3-مرحلة الارتقاء (النهوض):-تبدأ هذه المرحلة بعد الانتهاء من مرحلة الاقتراب (الركنة التقريبية) بمرجحة الذراعين إلى الخلف وإلى الأسفل ومن ثم الاستمرار بالمرجحة إلى الأمام وإلى الأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من العقبين إلى المشطين بصورة أنية، وتعد هذه الحركة مهمة جداً للمساعدة في الارتقاء (النهوض) إلى الأعلى ويكون الجسم مائلاً إلى الأمام قليلاً قبل لحظة الارتقاء بحيث تكون الأكتاف 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، أما حركة الذراعين فهي تؤدي دوراً مهماً في عملية الارتقاء لان اللاعب الضارب يحتاج إلى

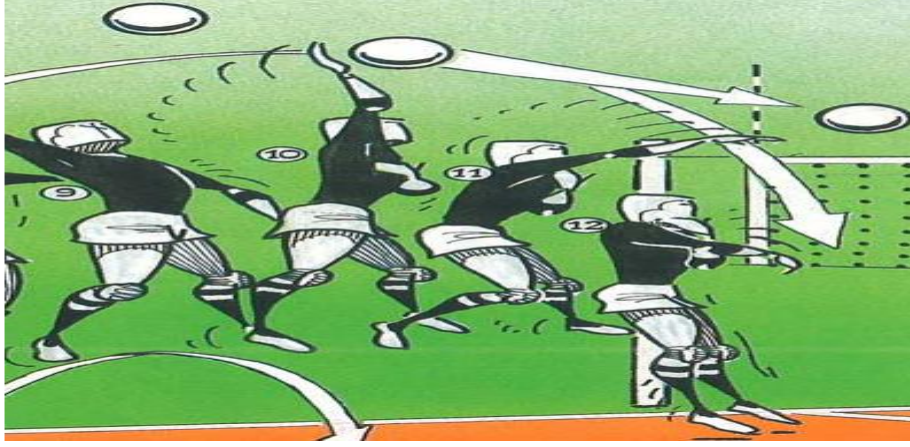
طاقة كبيرة لجعل قفزته قوية، وكما هو موضح في الشكل(33).



الشكل(33)

يوضح مرحلة الطيران في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

4-مرحلة التنفيذ(ضرب الكرة):-بعد عملية الارتقاء(النهوض)مباشرة وعند وصول اللاعب الضارب إلى أقصى ارتفاع يحصل تقوس في جسم اللاعب إلى الخلف كذلك تتحرك الذراع الضاربة من الأمام إلى الأعلى مع انثنائها من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف ومرجحتها إلى الخلف في حين تكون الذراع غير الضاربة (الحرّة) ممدودة بشكل أفقي لغرض التوازن في الهواء مع قتل الجذع من مفصل الحزام باتجاه الذراع الضاربة، وفي الوقت نفسه يتحرك مرفق الذراع الضاربة إلى الأعلى أمام الكرة في أقصى ارتفاع يصل إليه 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 وأخيراً ترك اليد للكرة والاستعداد (التهيؤ)للهبوط، وكما هو موضح في الشكل(34).



الشكل (34)

يوضح مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) في مهارة الضرب الساحق

5-مرحلة الهبوط:- في هذه المرحلة يهبط اللاعب الضارب على مقدمة القدمين ومواجهاً للشبكة بسحب الذراعين إلى الأسفل تجنباً بلمسها من خلال ثني الذراعين بجانب الجسم، أما الجذع فيكون مائلاً قليلاً إلى الأمام مع حدوث انثناء في مفاصل الكاحل والركبة والورك لامتصاص شدة الهبوط خوفاً من الإصابات، وان هذا الانثناء يكون عميقاً استعداداً للتحرك بصورة أسرع للدفاع عن الكرة بعد الهجوم، وينبغي التأكيد على أن لا تكون نقطة الهبوط بعيدة عن نقطة الارتقاء (النهوض) لتفادي أخطاء الشبكة أو اجتياز خط

المنتصف، كما هو موضح في الشكل)



الشكل (35)

يوضح مرحلة الهبوط في الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي):- عند أداء الضرب الساحق المواجه (العالي) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- يقوم اللاعب بأداء الضرب الساحق من الوقوف وبدون الخطوات التقريبية.
- 2- اللاعب لم يأخذ خطوة واسعة وعميقة تساعده على الارتقاء بصورة جيدة للأعلى.
- 3- اللاعب لم يأخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف في أثناء الضرب الساحق.
- 4- انثناء الذراعين لم يكن خلف الرأس من مفصل المرفق والتقاء الكرة يكون بالذراع المثنية من الأسفل وليس من أعلى نقطة.

ثانياً:- الضرب الساحق من الدوران:- استعمل هذا الشكل من المهارة سابقاً ويطلق أحيانا تسمية الهجوم الثلاثي وان أكثر المراكز استعمالاً لهذا الشكل هو من مركز (3) ومن اللاعب الضارب في مركز (4) إذا يستعمل الذراع اليمين، ومن اللاعب الضارب في

مركز (2) إذا يستعمل الذراع اليسار، ونادرا ما يستعمل هذا الشكل من المهارة في الوقت الحاضر من قبل الفرق ذات المستوى المتقدم.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران:- إن الركضة التقريبية والارتقاء ثم الهبوط في جميع أشكال مهارة الضرب الساحق تكون متشابهة إلا إنها تختلف فقط في مرحلة التنفيذ (لحظة الضرب)، وتتلخص طريقة الأداء الفني لهذا الشكل من المهارة بالآتي:-

-يبدأ اللاعب بضرب الكرة بعد الارتقاء وبعد أن يلف كتف اليد الضاربة للخارج حتى تصبح بصورة موازية للشبكة وترافق اليد الكرة بعد ذلك في زاوية (45) بعد قتل القسم العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها إلى الشبكة.

-يكون دائما اتجاه الضرب الساحق إلى مركز (1) ومركز (2) من ملعب الفريق المنافس وطبعاً تكون زاوية قتل الجذع في مركز (4) أقل منه في مركز (3) وذلك لأن اللاعب في مركز (4) يكون قريباً من الخط الجانبي الأيسر، بينما يستطيع من القيام بقتل الجذع بدرجة (45°) من مركزي (2 و3) وكما هو موضح في الشكل (36).



الشكل (36)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الدوران

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب من الدوران:- عند أداء الضرب الساحق من الدوران (الثلاثية) بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-اللاعب يركض باتجاه الشبكة دون اخذ زاوية بدرجة (45).

-اللاعب يقوم بالقفز والكرة تكون خلفه لذلك لا يستطيع من عمل ضرب ساحق قوي.

-اللاعب يضرب الكرة بدون انثناء للخلف بشكل كافي في اليد الضاربة ويلتقي الكرة بالأصابع.

-اليد الضاربة تلتقي بالكرة وبالذراع المثنية من مفصل المرفق.

ثالثا:- الضرب الساحق الخطاف(الجانبى):- هو أحد الأشكال الحركية لمهارة الضرب الساحق ويؤدى عندما يكون إعداد الكرة بعيدا من الشبكة أو يؤدى للتغيير من الرتبة ومفاجئة لاعبي الفريق المنافس بشكل آخر من الضرب الساحق.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبى):- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف لأشكال مهارة الضرب الساحق الأخرى، إلا أنه يختلف عنها في لحظة الضرب حيث يكون اتجاه الأكتاف في أعلى نقطة في التحليق موازيا للشبكة وتكون الكرة قريبة من اليد اليمنى البعيدة عن الشبكة ثم تضرب الكرة بالرسغ وترافق اليد الكرة وبشدة كما في الإرسال الخطاف، وكما هو موضح في الشكل(37).



الشكل (37)

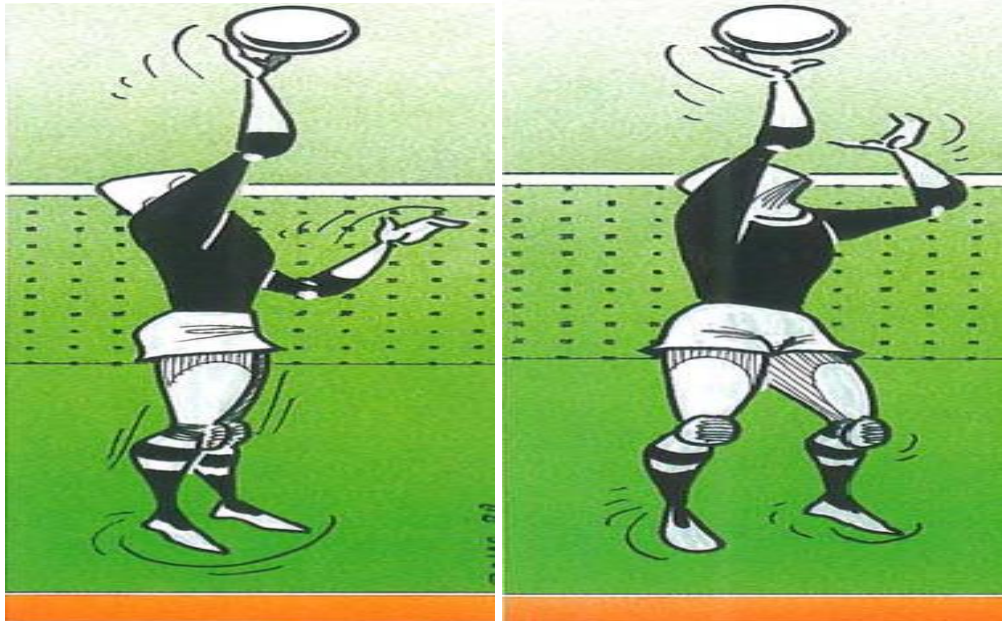
يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبى)

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب الساحق الخطاف(الجانبى):- عند أداء الضرب الساحق الخطاف بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة وهي أخطاء الإرسال الخطاف نفسها، إلا إن الضرب الساحق الخطاف يقوم على التحليق، فضلا عن ارتباطه بإعداد الكرة له من قبل اللاعب المعد، بالإضافة إلى حائط الصد للفريق المنافس، ومن أهم هذه الأخطاء هي:- عند أداء الضرب الساحق الخطافي توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

- 1- تكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.
- 2- الارتقاء يكون قبل الوصول إلى الكرة.
- 3- ضرب الكرة باليد المضمومة.
- رابعاً:- **الضرب الساحق بالرسغ**:- يستعمل هذا الشكل من المهارة في مواقف عدة في المباراة ومنها :-

- 1- وجود حائط صد قوي للاعبي الفريق المنافس.
- 2- عدم الاتزان الجيد للاعب الضارب في الهواء.
- 3- وجود ضعف واضح ومعين في الخط الدفاعي للفريق المنافس.
- 4- اللاعبون المهاجمون قصار القامة.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ:- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع لطريقة الأداء الفني للضرب الساحق المواجه (العالي) والضرب الساحق بالدوران، ويؤدي هذا الشكل من المهارة عندما يكون اللاعب الضارب على استعداد كامل لأداء الضرب الساحقة وذلك بمفاجئة لاعبي الفريق المنافس وبايقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وفي هذه اللحظة تكون الذراع عمودية تقريباً ويثبت رسغ اليد الضاربة ويضرب الكرة من الزاوية السفلى الجانبية لرفع الكرة من فوق حائط الصد وإلى مكان الفراغ، وعلى اللاعب الضارب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على لاعبي الفريق المنافس التحرك إليه وإنقاذ الكرة، وكما هو موضح في الشكل (38).



الشكل (38)

يوضح طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالرسغ

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالرسغ:- عند أداء الضرب الساحق بالرسغ بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

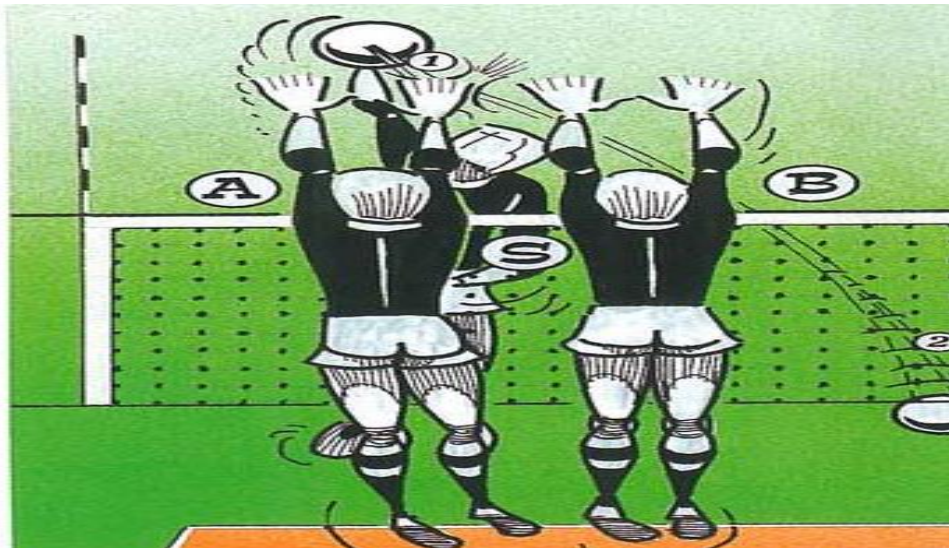
1- تكون الذراع الضاربة في لحظة التقائها بالكرة مثنية.

2- الارتقاء يكون قبل الوصول إلى الكرة.

3- ضرب الكرة من الزاوية العليا لها.

خامسا:- الضرب الساحق بالخداع:- يستعمل هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق للأغراض الخطئية ويتميز عن الضربة الساحقة الساقطة بقدرة أكبر على التمويه والخداع، والهدف من هذا الشكل من المهارة هو تخلص اللاعب الضارب وانفراده في الضرب الساحق ومن إعاقة حائط الصد الفريق المنافس.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع:- تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع للضرب الساحق المواجه (العالي) إلا أنه عن مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) يتوقف الضرب وتوجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بعد لمسها من أسفل بخفة وإلى الاتجاه المطلوب وفي اللحظة المفاجئة دون أن يكتشفه اللاعب المنافس ويستطيع اللاعب الضارب توجيه الكرة إلى الخلف أو إلى اليمين واليسار حسب وجود الثغرات التي يتركها لاعبي الفريق المنافس في أثناء عمل حائط الصد والتغطية، كذلك يمكن للاعب الضارب أن يقوم بهذا الشكل من المهارة باليدين أيضا بدلا من اليد الواحدة بعد أن يقوم بالمراحل السابقة نفسها وفي اللحظة الأخيرة يناولها باليدين بدل اليد الواحدة، وكما هو موضح في الشكل (39).



الشكل (39)

يوضح الأداء الفني للضرب الساحق بالخداع

لأخطاء الشائعة في الأداء الفني للضرب بالخداع:- عند أداء الضرب الساحق بالخداع بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-الركضة التقريبية ليست بالسرعة المطلوبة فلذلك يكون القفز ليس بالارتفاع المناسب.

-اللاعب لم يأخذ حركة الذراعين الصحيحة للخلف لتساعده على الارتفاع.

-اللاعب يظهر حركة الخداع بوقت مبكر.

-اللاعب يعمل الخداع بالذراع المثنية.

ويمكن للاعب أن يقوم بالخداع بدون حائط صد أو ضد حائط صد بلاعب واحد(فردى)أو ضد حائط صد زوجي(ثنائي).

سادسا:-الضرب الساحق من الملعب الخلفى:-نتيجة لزيادة قابلية اللاعبين على القفز فقد تطور الأداء المهاري لحائط الصد بشكل ملموس بالآونة الأخيرة ومن أجل القيام بعمل مضاد ضد هذا الحائط فقد رأت الفرق ذات مستوى الأداء العالى فى الآونة الأخيرة، لاسيما لاعبو طوال القامة من ضرب الكرة بعد إعدادها للمنطقة الخلفية من الملعب وبشكل عالى إلى ملعب الفريق المنافس والهبوط فى المنطقة الأمامية، ويعتمد هذا الشكل من المهارة اعتماداً كبيراً على المفاجئة والتنويع لإحراز نقطة ولا يستحسن استعماله من قبل اللاعبين القصار القامة أو اللاعبين الذين لا يمتلكوا قوة قفز وضرب كافية، لأن الضرب سيكون حتماً بالقوة المطلوبة وتعود دون عناء بشكل هجوم جيد مضاد من الفريق المنافس.

طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفى:-تتشابه طريقة الأداء الفني للضرب الساحق من الملعب الخلفى للضرب الساحق المواجه(العالى)إلا أنه يختلف بأنه يؤدي من المنطقة الخلفية من الملعب.

الأخطاء الشائعة في الأداء الفني من الملعب الخلفى:- عند أداء الضرب الساحق من الملعب الخلفى بالكرة الطائرة توجد أخطاء شائعة عدة أهمها:-

-عدم الارتفاع والتوقيت الجيد للضرب الساحق باتجاه ملعب الفريق المنافس.

-إعداد الكرة يكون خلف اللاعب الضارب لذلك لا تكون الضربة شديدة وقوية.

-يكون إعداد الكرة بعيداً وللخلف مما يؤدي إلى أن الكرة لا تأخذ زاوية عمودية باتجاه ملعب المنافس أي لا تشكل خطورة تذكر.

التمارين اللازمة لتطوير مهارة الضرب الساحق:- حتى يستطيع اللاعب تكوين فكرة صحيحة عن المهارة ثم أدائها عمليا يجب شرح الحركة بصورة وافية وعرضها أمام اللاعبين مع تصحيح الخطأ والتأكيد على أن يتم تعلم الضرب الساحق دائما داخل ملعب الكرة الطائرة، ومن التمرينات اللازمة لتطوير الضرب الساحق هي:-

-يقوم اللاعب بعمل الركضة التقريبية والنهوض بدون كرة ويعمل المدرب على تصحيح الأخطاء.

-يقوم اللاعب بالركضة التقريبية لمسك الكرة المرمية من قبل المدرب(هنا يحاول اللاعب ضبط توقيت الانطلاق والقفز ولحظة التقائه بالكرة).

-ضرب الكرة إلى الأرض بالذراع الممدودة من الخلف للزميل أو بصورة منفردة على الحائط.

-عمل الركضة التقريبية ورمي الكرة المحمولة من فوق الشبكة(ملاحظة الركضة التقريبية النهوض سقوط الكرة على الأرض تكون اقرب ما يمكن للشبكة) ويمكن استعمال كرة التنس في المرة الأولى والكرة الطائرة في المرة الثانية.

-ضرب الكرة المحمولة بيد المدرب الواقف على صندوق خشبي قرب الشبكة ويكون ارتفاع الكرة حسب إمكانية قفز اللاعب إلى الأعلى.

-التمرين السابق نفسه ولكن يحاول المدرب رمي الكرة إلى الأعلى قليلا.

-ضرب الكرة المرمية من قبل المدرب وعلى بعد(2-3)أمتار(يكون مشابهة لمهارة الإعداد).

-مناولة اللاعب الكرة للمعد ثم يضرب الكرة المعدة من قبله فوق الشبكة.

-ضرب الكرة باتجاه مواجه فقط ومن المراكز(3و4 و2).

-التمرين السابق نفسه ولكن ضرب الكرة باتجاهين(للأمام أو بالدوران).

-عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعب واحد.

-عمل الضرب الساحق مع حائط الصد بلاعبين.