

وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة والهبوط الصحيح. الحالة الفسيولوجية للاعب: وهي تعني قدرة اللاعب على أداء التدريبات الهوائية، المهارات الهجومية وتشمل: الإرسال : ويقصد به ضرب الكرة إلى منطقة الخصم المنافس من خلف خط الملعب وهي من أهم مهارات كرة الطائرة ، وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس، أو من ضربة ساحقه تمريرا وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية ويعد الاعداد من اهم المهارات الأساسية لكرة الطائرة، وهو عبارة عن ضرب اللاعب للكره بإحدى اليدين بقوه لعبورها بالكامل فوق المستوى الرأسي للشبكة وتوجيهها لأسفل نحو ملعب منافس وهو عاده اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ولذلك صمم هذه الضربة للفوز بنقطه 1، وتمريرها من أسفل إلى أعلى لزميل الملعب، إن الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق في الكره الطائرة يمكن تقسيمه إلى أربع مراحل هي: أولاً. بحيث تكون الخطوة الأولى وهي الرجل اليسرى للضارب الأيمن اليد والعكس بالنسبة للضارب أيسر اليد؛ لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكره وبالنسبة الخطوة الثانية فتتميز بأنها؛ ويمتد الذراعين من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان في أثناء الخطوة الأولى لكي تصلا إلى مستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية وتكون الذراعان مائلتين بالتساوي في نهاية المرحلة، تتحرك الذراع الضاربة للأعلى؛ ويكون جذع اللاعب في حاله تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة؛ فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب. أما بالنسبة للذراع الغير ضاربة فتكون؛ ويتم الضرب من رفع اليد الضاربة للأعلى، و تضرب الكره في اقصى نقطه ارتفاع يصل إليها اللاعب. وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط. كما أن للضرب الساحق أنواع وهي : الضربة الساحقة المواجهة، و الضربة الساحقة المواجهة بالدوران، كلما زادت قوه الضربة، فإن ذلك يضيف قوه كبيره الى الضربة. كلما أثر ذلك على قوة الضربة. تساعد على زيادة ارتفاع اللاعب عند الوثب لأعلى، وكلما زاد ارتفاع اللاعب قبل الضربة؛ ويقصد بها القوه الناتجة عن استخدام اليد بالكرة لحظة الضرب فإذا تم الضرب خلال هبوط الكره للأسفل؛