

تقييم درجة الصعوبة للضربة الخلفية الارضية في لعبة التنس الارضي

أ.م.د. عمار جبار عباس¹ أ.د. ماجدة حميد كمش² أ.د. حسام محمد هيدان³ أ.د. عبد الحافظ غوار⁴

1 جمهورية العراق/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2 جمهورية العراق/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

3 جمهورية العراق/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4 الجماهيرية العربية الشعبية اللبية/جامعة الزيتونة/كلية التربية البدنية

(¹ ammarjabbar76@gmail.com)

المستخلص: ان الهدف الاساسي في مهارة الضربة الخلفية هو محاولة اللاعب المرسل تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط في منطقة استقبال اللاعب المستلم ومن خلال المحاضرات الخاصة بمادة التنس الارضي. اذ بين الباحثون ان هناك اختلافا للتعرف لضعف صعوبة الكرات المرسله للضربة الخلفية في منطقة الاستقبال لدى طلاب المرحلة الثالثة. ولاحظ ايضا الباحثون اختلافا في درجة نجاح الكرات المرسله من حيث مناطق سقوطها في منطقة الاستقبال واختلاف درجة صعوبتها على اللاعب المستلم، وعليه ارتأوا دراسة درجات الاختلاف في صعوبة الكرات المرسله لمناطق استقبال اللعب لتلك الضربة. هدف البحث تحديد درجات الصعوبة للكرات المرسله (الضربة الخلفية) في مناطق الاستقبال الصحيحة للضربة فروض البحثان المنطقة المجاورة للخط الجانبي تكون اكثر المناطق صعوبة على اللاعب المستقبل.

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة طبيعة المشكلة، على عينه من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، واجريه البحث في ملعب التنس الارضي التابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

من خلال ما تم عرضه ومناقشته توصل الباحثون الى عدة استنتاجات التالية:

-ان المنطقة المجاورة للخط الجانبي للملعب والمعلمة بالحرف (أ) هي أصعب المناطق الاربعة على المستقبل لتفوق المرسل فيها بنسبة 91% من الحالات المتحققة فيها المنطقة (أ) في الصعوبة المنطقة المعلمة بالحرف (ب) وهي المنطقة المجاورة لخط منتصف الملعب وتليها المنطقة المعلمة ب (ج) وهي المنطقة الخلفية لمنطقة الاستقبال البعيدة عن الشبكة . وتليها المنطقة المعلمة بالحرف (د) وهي المنطقة المحصورة بين خطوط المناطق السابقة يحقق المرسل أكثر نقاطه من منطقة الصعوبة (أ) اذ يتفوق على المستقبل ب (63%) من الحالات جميعها مقابل (37%) حالة للمستقبل .

فيما كانت توصياتهم:

-التدريب وبتركيز على توجيه الضربة الخلفية الى المنطقة المجاورة للخط الجانبي للملعب . يمكن اعادة استمارة تقييم درجات الصعوبة لمناطق الاستقبال بالاعتماد على ما جاء من اجراءات هذه الدراسة . يمكن اجراء بحوث اخرى تعتمد بطبيعتها على نوع الضربة الامامية وعلاقتها بمناطق الصعوبة .

الكلمات المفتاحية: تقييم - درجة الصعوبة - الضربة الخلفية الارضية - التنس الارضي.

1-المقدمة:

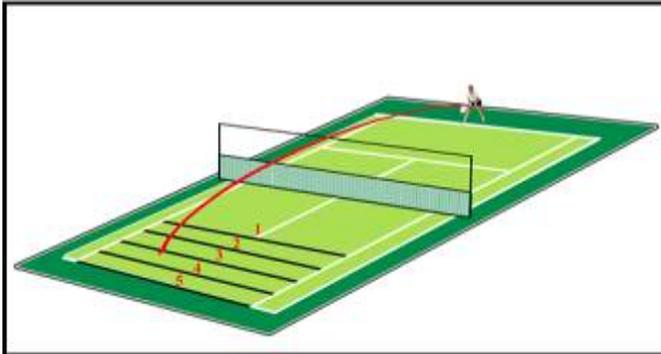
ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطبيق الخطة الموضوعية من قبل المدرب يعتمد نجاحها على عدة جوانب أساسية منها اللياقة البدنية والنفسية للاعب وقدرته العقلية للتصرف الانجازية والذي يعرف بالتكتيك (المنهج أو الخطة) وكذلك اجادته لتكتيك المهارة (الاداء الفني للمهارة) فاللاعب الجيد الذي يمتلك اداء جيد للمهارة ويعمل بنهج جيد يستطيع ان يتفوق على اللاعب الذي لا يمتلك هاتين الميزتين او يفترق الى اجادة احدهما. مشكلة البحث ومن خلال خبرة الطالب المتواضعة في هذا المجال لاحظ ان هناك ضعف في تعلم مهارة الضربة الخلفية حيث تكمن مشكلة في كسب النقطة في مهارة الضربة الخلفية تعد المحصلة النهائية لإداء اللاعب كما وتعد مهارة الاستقبال الى جانب مهارة الضربة الخلفية من المهارات الاساسية والحيوية للاعب كرة التنس والتي عليه ان يتعلمها ويتقنها ويطور قابليتها في ادائها بشكل مستمر وتحت مختلف الظروف . إذ ان الهدف الاساسي في مهارة الضربة الخلفية هو محاولة اللاعب المرسل تسجيل اكبر عدد ممكن من النقاط في منطقة استقبال اللاعب المستلم ومن خلال المحاضرات الخاصة بمادة التنس الارضي. اذ بين الباحثون ان هناك اختلافا للتعرف لضعف صعوبة الكرات المرسلة للضربة الخلفية في منطقة الاستقبال لدى طلاب المرحلة الثالثة. ولاحظ ايضا الباحثون اختلافا في درجة نجاح الكرات المرسلة من حيث مناطق سقوطها في منطقة الاستقبال واختلاف درجة صعوبتها على اللاعب المستلم، وعليه ارتأوا دراسة درجات الاختلاف في صعوبة الكرات المرسلة لمناطق استقبال اللعب لتلك الضربة. هدف البحث تحديد درجات الصعوبة للكرات المرسلة (الضربة الخلفية) في مناطق الاستقبال الصحيحة للضربة فروض البحثان المنطقتان المجاورة للخط الجانبى تكون اكثر المناطق صعوبة على اللاعب المستقبل. مجالات البحث المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المجال الزمني: من الفترة 2017/11/23 ولغاية 2018/4/13. المجال المكاني: ملعب التنس الارضي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

ان طرق التطور العلمي الحديث قد شملت شتى ميادين الحياة وبدأت التطبيقات العلمية تأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم متطور ومتجدد مستثمرة بذلك جميع الأساليب والوسائل العلمية في جميع مجالات الحياة بما فيها مجال التربية لبدنية وعلوم الرياضة للوصول إلى مرحلة التطور العلمي الذي يعطي افضل النتائج في العملية التعليمية.

إذ شهدت العملية التعليمية تطوراً كبيراً أسهم في إخراج التعليم من صيغته التقليدية الى صيغ أكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنمية امكاناته وقدراته فبرزت أساليب التعلم الحديثة في المجالات كافة ومنها مجال التربية لبدنية وعلوم الرياضة والتي أسهمت في تطور العلاقة بين المدرس والمتعلم والواجبات التي يقومون بها وتأثيرها في تطوره وحتى يكتب للعملية التعليمية النجاح فلا بد لمدرس التربية الرياضية من استخدام أساليب تمكنه من التوصل الى الأهداف المراد تحقيقها مع مراعاته مدى صلاحية هذه الأساليب ومن ثم مدى ارتباطها بالأهداف التي يسعى إليها ومن اجل استثمار الوقت والجهد واقتصاداً بالتكاليف المادية ينبغي التأكيد على اختيار الفعالية المناسبة لقابلية المتعلم وعمره فضلاً عن الوسائل المستخدمة في بيئة التعلم لتطوير الأداء من خلال استخدام أساليب التمرينات.

ويعد تعلم المهارات الأساسية لكل رياضة من أهم شروط النجاح والتقدم في الأداء بشرط إن يكون مبنياً على أسس علمية صحيحة مما يساعد على سرعة التعلم ويحقق اختزال في عامل الوقت الجهد في اداء الحركة، وان الشيء الوحيد الذي يميز الوحدة التعليمية هو التمرين وفي ضوءه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء وبالنظر لتعدد أساليب التمرين وتنوعها، فقد اختلف المختصون حول كيفية اختيار الافضل لأن لكل أسلوب مميزات وأهدافه الخاصة لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار عند اختيار أي يجب الاخذ بنظر الاعتبار مستوى اللاعب وعمره الزمني والتدريبي ونوع المهارة المراد تعلمها من اجل ضمان استخدام الأسلوب الافضل في تعلم المهارة . وهذا بدوره يسهم في تسريع عملية التعلم وتحقيق اغتزال عامل الوقت والجهد في اداء الحركة إذ ما استخدم بالطريقة العلمية الصحيحة والتي تعتمد على نسب الاداء الحقيقي للتعلم.

الشكل (2) موضحا مناطق وقوف المختبر وكيفية إجراء الاختبار والعلامات التقييمية.



شكل (1) يوضح قياس دقة الضربة الخلفية في التنس الأرضي يوضح العلامات التقييمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار هوايت المعدل بالتنس الأرضي لمهاتري الضربتين الأمامية والخلفية.

-يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة كم في الشكل (2).

-ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم.

-يقف اللاعب على علامة الوسط، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة قاذف الكرات إن وُجد أو بواسطة المدرس المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدما الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية، درجات اللاعب هي مجموع 3-7 النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل الطالب على درجات تصاعديّة من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقييمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .

2-6 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/12/14 وذلك لغرض الوقوف على اهم المعوقات التي قد تحدث اثناء تنفيذ التجربة الاستطلاعية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث المستخدم: استخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة طبيعة المشكلة إذ تعتمد هذه الطريقة على تجميع البيانات والحقائق الجارية من موقف متين وذلك من عدد كبير من الحالات في وقت معين (عدنان: 2004، 154).

2-2 عينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2016/2015 والبالغ عددهم (16) طالبا من المرحلة الثالثة شعبة (أ) والبالغ عددهم (28)، وقد اختيروا بالطريقة العمدية كونهم يمثلون العينة الجيدة ويشكلون نسبة (25%) من مجتمع الاصل، واستبعد الباحثون الطلاب الراسين (3)، والمرقن قيودهم (2)، والمعلمين الدارسين (2)، والطلاب الممارسين (1) (لاعي الأندية والمنتخبات). اما عدد افراد العينة الاستطلاعية إذ كان عددهم (4) طلاب إذ تم استبعادهم من عينة البحث.

ت	توصيف العينات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	28 طالبا	100%
2	عينة البحث	1.2 طالبا	100%
3	العينة الاستطلاعية	4 طالبا	14.28%
4	العينة التجريبية	16 طالبا	57.14%

2-3 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والاجنبية،

المقابلات والاستشارات العلمية).

2-4 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث: (ملعب

التنس الأرضي عدد (2)، مضارب تنس عدد (20)، كرات تنس عدد (40)، شريط ملون، شريط قياس، ساعة توقيت نوع Eraxon عدد (3)، شواخص عدد (15)، شبكة ملعب تنس عدد (2)، أقراص DVD عدد (2).

2-5 إجراءات التجربة الميدانية:

2-5-1 استمارة الملاحظة وتقييمها:

الاختبار الضربة الخلفية الارضية:

اسم الاختبار: قياس دقة الضربة الخلفية

ويجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و(30) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل مثبت كما في

المستحصلة كما موضح في الجدول (2) تدل بأن المنطقة (أ) معنوية من ثلاثة مناطق هي على التوالي (ب، ج، د) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (4.25، 8.25، 14.4) على التوالي أكبر من قيمتها الجدولية تحت مستوى ثقة (95%) وبدرجة حرية (ن-2) وبالباغة (1.96) .

جدول (1) يبين عدد النقاط التي يحصل عليها المرسل والمستقبل والنسب المئوية لها

مناطق الاستقبال	مجموع النقاط	عدد النقاط		النسب المئوية	
		المرسل	المستقبل	المرسل	المستقبل
أ	257	235	22	91%	9%
ب	112	83	29	74%	26%
ج	112	63	49	58%	42%
د	177	33	144	19%	81%
المجموع	658	414	244	63%	37%

*الحالة التي يحصل فيها المستقبل على نقطة

جدول (2) يبين نتائج اختبار (ت) لمعنوية الفرق بين نسبتين لمناطق الاستقبال

الدالة	قيمة (ت)		النسبة المئوية	مناطق الاستقبال
	الجدولية	المحسوبة		
معنوي	1.96	4.25	91% - 74%	أ - ب
		8.25	91% - 58%	أ - ج
		14.4	91% - 19%	أ - د
		2.67	74% - 58%	ب - ج
		9.17	74% - 19%	ب - د
		6.5	58% - 19%	ج - د

كما دلت نتائج اختبار (ت) بأن المنطقة (ب) معنوية مع منطقتين هما على التوالي (ج، د) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.6) على التوالي أكبر من قيمة (ت) الجدولية السابقة الذكر وتحت نفس درجة الحرية ومستوى الثقة . بينما كانت المنطقة (ج) معنوية مع المنطقة (د) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.5) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.96) . ومما سبق يتضح بأن صعوبة المناطق جاءت بحسب ترتيبها الأبجدي والموضح في الشكل (1) وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي مقتضاه بأن المنطقة المجاورة للخط الجانبي هي أكثر المناطق صعوبة على المستقبل . ويعزى الباحثون سبب ترتيب المناطق الى ان مسار الكرة في المنطقة (أ) يجبر اللاعب المستقبل الخروج عن الساحة بعد ردها مما يخلق فسخة كبيرة في ساحته ويمنح الفرص للاعب المرسل من تهيئة نفسه وردها بشكل جيد يمكنه كسب نقطة. اما المناطق الباقية فقد أشارت المصادر ان

2-7 التجربة الرئيسية: التجربة الرئيسية إذ تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2017/12/21 ولغاية 2017/12/22 يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة كم في الشكل (2) . ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم. يقف اللاعب على علامة الوسط، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة فاذف الكرات إن وُجد أو بواسطة المدرس المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدماً الضربة الخلفية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الخلفية، درجات اللاعب هي مجموع 3-7 النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل الطالب على درجات تصاعديّة من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .

2-8 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS والتي شملت على القوانين التالية: (النسبة المئوية، اختبار معنوية الفرق بين نسبتين).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

يتضح من الجدول (1) ان عدد النقاط التي تم مسحها في المباريات هي (658) نقطة منها (414) نقطة للمرسل للكرة و(244) نقطة يحصل عليها المستقبل مباشرة بعد ارجاع الضربة الخلفية، وقد اعتبرت هذه الحالات حالات يفشل فيها المرسل او حالات الفشل في المنطقة التي تحت التقويم (مناطق الاستقبال الاربعة) أي ان المرسل ينجح في المنطقة (أ) بما مقداره (91%) من الحالات ويفشل في (9%) منها وهكذا .

3-2 تحديد مناطق الصعوبة والسهولة للضربة

الخلفية وتحليلها حسب الجداول التالية:

ولأجل معرفة ترتيب المناطق حسب صعوبتها اخضعت النتائج اعلاه الى اختبار (ت) لمعنوية الفرق بين نسبتين وكانت النتائج

فيها بنسبة 91% من الحالات المتحققة فيها المنطقة (أ) في الصعوبة المنطقة المعلمة بالحرف (ب) وهي المنطقة المجاورة لخط منتصف الملعب وتليها المنطقة المعلمة بـ (ج) وهي المنطقة الخلفية لمنطقة الاستقبال البعيدة عن الشبكة . وتليها المنطقة المعلمة بالحرف (د) وهي المنطقة المحصورة بين خطوط المناطق السابقة يحقق المرسل أكثر نقاطه من منطقة الصعوبة (أ) اذ يتفوق على المستقبل بـ (63%) من الحالات جميعها مقابل (37%) حالة للمستقبل. اما توصياتهم كانت التدريب وبتركيز على توجيه الضربة الخلفية الى المنطقة المجاورة للخط الجانبي للملعب .يمكن اعادة استمارة تقييم درجات الصعوبة لمناطق الاستقبال بالاعتماد على ما جاء من اجراءات هذه الدراسة .يمكن اجراء بحوث اخرى تعتمد بطبيعتها على نوع الضربة الامامية وعلاقتها بمناطق الصعوبة .

المصادر:

- [1] ايلين وديع فرج؛ التنس، ط1: (الاسكندرية، مطبعة المعارف، 1986).
- [2] عبد الرحمن عدس؛ مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس: (الاردن، مكتبة القص، 1981).
- [3] عبد العزيز هيكل؛ الكمبيوتر والتحليل الاحصائي، ط1: (بيروت، دار الكتب الجامعة، 1985).
- [4] علي سلوم جواد؛ بعض أنواع ضربات الارسال وعلاقتها بسرعة الكرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1988).
- [5] كورت ماينل؛ التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980).
- [6] محمد حسن علاوي؛ موسوعة الألعاب الرياضية، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1977).
- [7] Mosston, M. Teaching physical education: (Ohiocharles E.Merrill publishing company, 1981) p.54.
- [8] Brown, Jim success, second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to, 1995, p. 45.

اللاعب المستقبل الفرصة الجيدة اوجبه الكرة بعد ردها مما بخلق صعوبة في توجيه كراته، واعتبرت المنطقة (ج) من المناطق الصعب لأنها لا تعطي اللاعب المستقبل الزمن الكافي لتهيئة نفسه لرد الكرة وذلك لان المسافة بين سقوط الكرة واللاعب المستقبل قصيرة وارتدادها أقل ارتفاعاً فيما اعتبرت الفسحة المحصورة بين المناطق الثلاثة من المناطق السهلة وذلك لوضوح مسار الكرة المرتدة لدى اللاعب المستقبل .

أما ما يتعلق بالفرض الثاني، فيتضح من الجدول (3) بأن عدد النقاط التي يحصل عليها المرسل من المرسل من مجموع النقاط هي (414) وهي تشكل نسبة (63%) من مجموع النقاط فيما يحصل بالمقابل اللاعب المستقبل على (244) نقطة وهي تشكل نسبة (37%) من مجموع النقاط وعند اختبار البيانات أعلاه وجد بأن قيمة (ت) المحسوبة هي (13.0) وهي اكبر من الجدولية تحت مستوى ثقة (95%) والبالغة (1.96) وعند ملاحظتنا لجدول (1) نرى من المرسل يتفوق على المستقبل بما مقداره (91%) من مجموع الحالات فيما يبقى للمستقبل عدد (9%) من الحالات وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي مقتضاه (يحقق المرسل أكثر نقاطه من المنطقة المجاورة للخط الجانبي). جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمستقبل والمرسل مع مجموع النقاط

مج	المرسل		المستقبل		قيمة (ت)		الدالة
	عدد النقاط	النسبة المئوية	عدد النقاط	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولية	
658	414	63%	244	37%	13.00	1.96	معنوي

4-الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه ومناقشته توصل الباحثون الى عدة استنتاجات التالية:

-ان المنطقة المجاورة للخط الجانبي للملعب والمعلمة بالحرف (أ) هي أصعب المناطق الاربعة على المستقبل لتفوق المرسل

الملاحق:

ملحق (1) يوضح الاستبانة الخاصة باستطلاع آراء الخبراء حول تقييم درجة الصعوبة للضربة الخلفية الارضية في لعبة التنس الارضي الأستاذ الفاضل المحترم تحية طيبة ...

يروم الباحثون إعداد بحثهما بـ (تقييم درجة الصعوبة للضربة الخلفية الارضية في لعبة التنس الارضي) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على هذه التمرينات المرفقة طيا . واختياركم التمرين الأنسب من خلال هذه الاستبانة سوف يعزز من رصانة هذا البحث.

شاكركم تعاونكم معنا ...

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة:

الكلية:

التوقيع:

التاريخ:

التمرينات التعليمية للضربة الخلفية

ت	اسم التمرين	الأهمية النسبية				
		1	2	3	4	5
1	تمرين طبطبة الكرة وضربها، الغرض منها تطوير السيطرة على الكرة.					
2	تمرين ضرب الكرة اعتماداً على الرقم والغرض منه التوجه باتجاه الكرة الساقطة، يقف اللاعبون الذين يرمون الكرة على الخط الجانبي للملعب وحسب أرقامهم (1-2-3-4-5-6) ويقوم اللاعب برمي الكرة إلى الأعلى من (1-6)، وعلى اللاعب صاحب المضرب الذهاب الى موقع الكرة وضربها فوق الشبكة ويعود الى خط القاعدة Baseline.					
3	تمرين جماعي ضرب الكرة من منطقة الإرسال الفردي، ممارسة ضرب الكرة من المسافة الصحيحة في المنافسة.					
4	تمرين الكرة الطائرة البسيطة. الغرض منه تطبيق إحساس الكرة الطائرة.					
5	تمرين التآرجح، الغرض منه تشجيع الأرجحة عند ضرب الكرة إلى الأرض إذ يقف اللاعبون على مسافة 2-3 أمتار من الحائط ويضرب اللاعب الكرة بقوة شديدة على الحائط وذلك لغرض أداء الأرجحة بشكل صحيح.					
6	تمرين فرقي لرمي الكرة باليد، وضربها بالمضرب، لممارسة ضرب الكرة الضربة الأمامية الأرضية.					
7	تمرين ضرب كرة طويلة بدقة الغرض منه التشجيع على الضربات الطويلة العميقة الدقيقة.					
8	تمرين بناء المداومة والتتابع الغرض منه تطوير المداومة وزيادة وقتها، ففي البدء تضرب الكرة مرتين ثم أربعاً ثم ستاً ثم ثمانياً ثم عشراً للوصول إلى الرقم المطلوب، وبعد ذلك إكمال التمرين للاعبين الآخرين					
9	تمرين المداومة والرکض: الغرض منه لعبة للتسلية والثبات في صد الضربة الأرضية مع الحركة.					
10	تمرين المداومة من 10 ضربات. الغرض منه المداومة البسيطة القابلة للتطور، والتحرك الى النقاط المؤشرة على الأرض.					
11	تمرين الأهداف المرقمة: الغرض منه تطوير الدقة لدى اللاعب، يرمي المدرب الكرة إلى اللاعب، وينادي برقم الهدف الموجود في الجهة المقابلة (جهة المدرب وتكون الأهداف محددة مسبقاً)					
12	تمرين الهدف لتطوير التصويب على موقع الضربة وعلى نقطة معينة والذهاب إلى الجهة الأخرى من الملعب .					
13	تمرين المداومة في العمق لتطوير صد الضربة الأمامية، التي تصل إلى العمق، ويكون اللعب على عدد معين من النقاط.					
14	تمرين الزوجي المتقاطع في الملعب، لتطوير مبدأ الثبات عن طريق المداومة المتقاطعة.					
15	تمرين سباق رمي الكرة الطائرة وضربها، بواقع 5 ضربات من اللاعب غير الحامل للمضرب، كما يؤدي اللاعبون كلهم الرجوع والتقدم إلى الأمام والخلف عند الأداء.					