

تأثير الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني في تعلم بعض
الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس

أ.م.د. قصي محمد حسين
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة التنس بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيبة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة التنس للمبتدئين.

وكانت أهداف البحث:

1- وضع حقيبة تعليمية باستعمال التمرين الذهني في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.
2- التعرف على تأثير الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.

وكانت أهم الاستنتاجات:

1- (الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني) له تأثير في تعلم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلاب .
2- اختيار التمرينات وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بالتنس كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني .

وتم التوصية ب:

1- اعتماد أسلوب (الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني) لما له من تأثير في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلبة .

2- ضروري اختيار التمرينات وتقنياتها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما له من تأثير مباشر في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلبة .

(Effect of educational bag using mental exercise in learning some of the front and back ground blows with tennis)

Prepared by: A.D. Qusay Mohamed Hussein

The importance of research in the promotion of tennis game in the right way through learning the basic skills according to the appropriate exercise is a mental exercise and a statement on the role of this educational bag in achieving the good results and advanced tennis game for beginners.

The research objectives were:

1- the development of an educational bag using mental exercise in learning some of the front and back ground blows with tennis.

2-to identify the impact of the educational bag using mental exercise in learning some of the front and back ground blows with tennis.

The most important conclusions were:

1-teaching bag using mental exercise) has an impact in learning the front and back ground blows for students.

2-Selection of exercises and standardization according to the system method used has a direct impact on the teaching of basic skills in tennis as in the method of educational pouch using mental exercise.

It was recommended that:

1-Adopting the method (teaching bag using mental exercise) because of its impact in learning some of the front and back ground blows to the students.

2-It is necessary to select exercises and standardization according to the method of the method used because of its direct impact in learning some of the front and back ground blows to the students.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد التربية الرياضية هي الجزء المكمل للتربية العامة للنهوض بمستوى الطالب بالجانب الصحي والبدني والفكري وهي لأتقل عن أهمية التربية العامة لان الطالب ليس بحاجة للجانب النظري والعلمي وإنما أيضا بحاجة إلى الجانب الرياضي.

وفي الجانب الرياضي يعتبر التعلم بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص وسيلة أساسية بالنهوض بمختلف الألعاب الرياضية وهو القاعدة الأساسية والمهمة في تحقيق النتائج الجيدة مستقبلا" في المراحل المتقدمة من المنتخبات الوطنية .

لهذا تعتبر قاعدة التعلم الحركي للمبتدئين لأي لعبة رياضية عنصر مهم لا بد إن تعتمد على العلوم الحديث بالتعلم وتكون شاملة ودقيقة ، ورغم وجود أساليب تعلم مختلفة إلا إن اختيار الأسلوب الصحيح والناجح مهم وأساسي لنوعية اللعبة .

ولعبة التنس احد الألعاب الفردية التي تحتاج مهاراتها إلى أسلوب علمي ناجح بتعلمها بالشكل الصحيح كونها مزيج من القدرات البدنية والفنية ولايمكن الفصل بينهم بالأداء إلا باستخدام الحقائق التعليمية الحديثة مع التمرينات الهادفة وهو التمرين الذهني.

وبذلك جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة التنس بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيقة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة التنس للمبتدئين.

1-2 مشكلة البحث :

المهارات الأساسية بالتنس الأرضي بحاجة إلى أساليب وتمارين صحيحة لتعلمها كونها فردية وتعتمد على قدرات المتعلم الذاتي لتعلم هذه المهارات .
ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتعلم الحركي ولعبة التنس وجد إن تعلم وتنفيذ المهارات الأساسية بالتنس لا يرتقي إلى المستوى المطلوب وهذا دليل على تذبذب التعلم أو استخدام الأسلوب الغير مناسب وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم وهي الحقيقة التعليمية وفق التمرين الذهني في تعلم بعض أنواع بالتنس.

1-3 أهداف البحث:

- 1- وضع حقيبة تعليمية باستعمال التمرين الذهني في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.
- 3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.
- 4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.

1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة .
- 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني : ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.

1-5-3 المجال الزمني : المدة من 2018/11/12 ولغاية 2019/1/16

2- الدراسات النظرية:

1-2 أسلوب الحقيبة التعليمية (3: 39):

وهي مجموعة من المواد التعليمية التي تساعد المتعلم في عملية التعليم والتعلم وهي تتكون من أكثر من نوع من الوسائط التعليمية وتتركز حول مادة تعليمية محددة.

كما هي وحدة تعليمية من آليات أسلوب التعلم الذاتي تستعمل أنشطة تعليمية متنوعة وتركز على أهداف تعليمية محددة لتحقيق نتائج تعليمية تقاس بمقاييس مرجعية المحك وهي جزء من منهج تعليمي متكامل. ومن مميزات الحقيبة التعليمية هي تعتبر من أهم التقنيات التربوية التي تساعد على تحقيق مبدأ التعلم الذاتي للمتعم، كما هي إلية جديدة أثبتت فاعليتها في نخالف ميادين المعرفة ومجالاتها ومنها المجال الرياضي.

ولهذا فان أهمية الحقيبة التعليمية تكمن في أنها تمكن المتعلم من الممارسة العملية للخبرات والمهارات المسموعة والمرئية والحسية المناسبة كما أنها تمكنه من الحصول على المعلومات واكتسابها، وفسح المجال للملاحظة والتدقيق والتعامل مع المواد بشكل مباشر إلى درجة تمكن من تحقيق الأهداف المطلوبة .

2-2 التمرين الذهني (3: 36) :

يعرف التمرين الذهني بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن، إي كل ما يختص بالحركة دون الأداء الفعلي لها . لقد أصبح من الأهمية بمكان للمدرب إن يساعد الأفراد على تنمية أسلوب تفكيرهم ومهاراتهم العقلية كما هو الحال لتنمية مهاراتهم البدنية، وان فن المزوجة بينهما يضمن الوصول بالمتعلم إلى درجات متقدمة في مستوى التعلم. لذلك يمكننا القول بان العملية التعليمية تعتمد على الترابط بين التدريب الذهني والبدني معا، ولا بد من التركيز على التدريب الذهني للمتعم وخاصة إثناء تعليم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة. كذلك فان التدريب الذهني يساهم في مراحل اكتساب المهارات

الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم وزيادة القدرة على التنبؤ ويساهم في الاستعداد للمواقف في المستقبل. وان من أهدافه زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء، والاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية التدريب ونظامه وتطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية. كذلك يمكن إن ندرج من ضمن التقسيمات أعلاه التمرين الكلي الذي يعبر عنه بعدم تقسيم أو تجزئة المهارة إنشاء التدريب عليها، والتمرين الجزئي الذي يستعمل لتسهيل العملية التدريبية وذلك من خلال الإجراءات التي تعتمد على تجزئة المهارة عند التدريب عليها.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة والبالغ عددهم (180 طالب) .

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالب وهم يشكلون نسبة (11.11%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طلاب وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.215	3.857	2.41	62.47	3.728	2.32	62.23	الوزن/ كغم	1
0.576	2.175	3.66	168.23	2.128	3.56	167.25	الطول/ سم	2
0.82	2.197	0.56	25.48	2.296	0.58	25.26	الضربة الأرضية الأمامية/ عدد	3
0.93	3.956	0.77	19.49	3.599	0.69	19.17	الضربة الأرضية الخلفية/ عدد	4

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات تنس عدد (3) سبت-مضارب تنس عدد (20)- ملعب تنس -شريط لاصق ملون-شريط قياس -

صافرة -ساعة توقيت -ميزان طبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على مناهج مادة التنس التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة

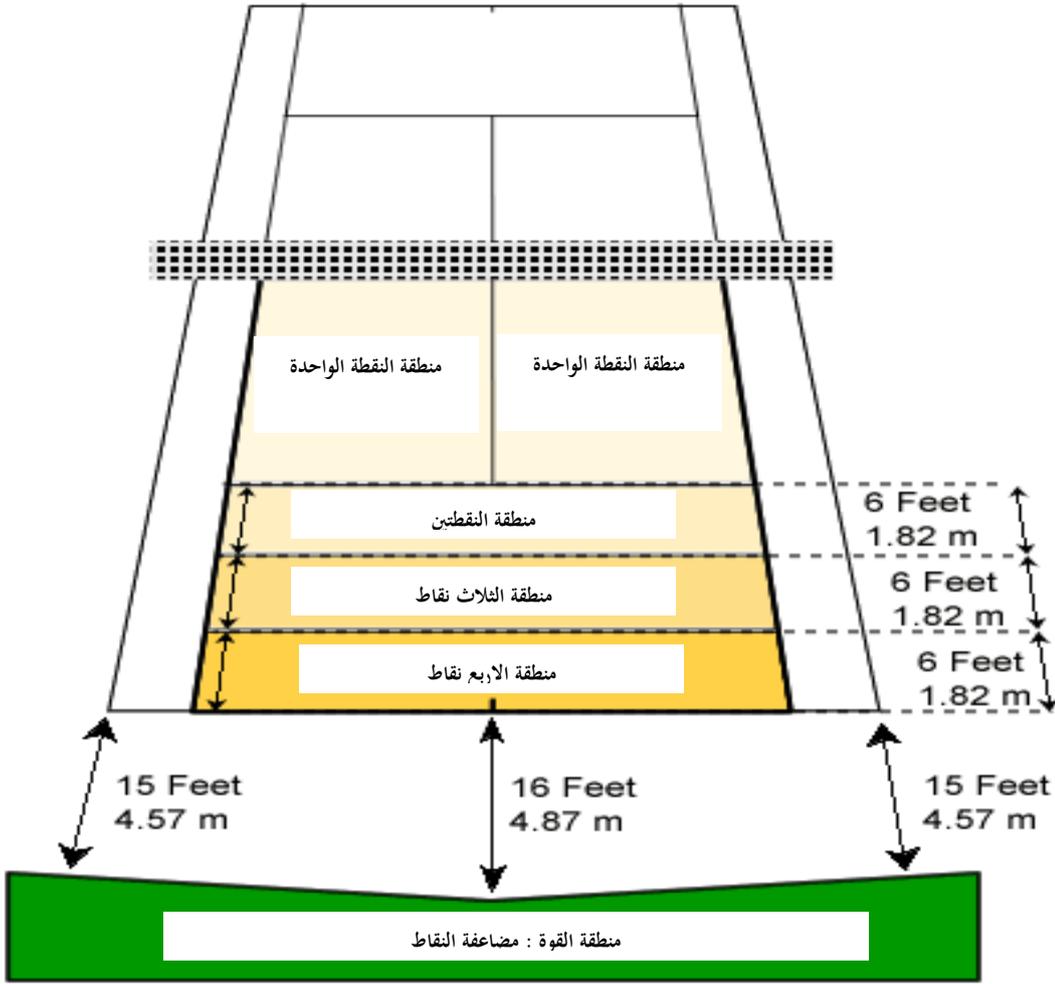
البصرة وتم اختيار المهارات الأساسية الآتية:

1-الضربة الأمامية

2-الضربة الخلفية

3-4-2 اختبار الاتحاد الدولي ITF لقياس دقة وعمق الضربة الأرضية الأمامية والخلفية (5 : 2):

- الهدف من الاختبار: قياس دقة وعمق الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية.
 - الأدوات والأجهزة : ملعب تنس نظامي ، مغذي للكرات أو مدرب ، مضارب تنس 10 ، كرات تنس 20 ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .
 - وحدة القياس : الدرجة.
 - وصف الأداء : يتم تقسيم الملعب حسب الرسم الموضح لمناطق النقاط لاختبار دقة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية ، ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الأرضية ويجب أن تكون الأبعاد للمناطق كما موضح بالرسم .
 - التسجيل :
- يتم احتساب النقاط للطبة الأولى والطبة الثانية للكرة على المكان الذي تحدث فيه الطبة فإذا كانت الطبة الأولى في منطقة النقطة الواحدة و الثانية في منطقة النقطتين يتم احتساب ثلاث نقاط أما إذا كانت الطبة الأولى في منطقة الثلاث نقاط مثلا والطبة الثانية في منطقة مضاعفة النقاط فيتم احتساب ستة نقاط لهذه الضربة و هكذا على بقية مناطق النقاط.
- الكرات التي تسقط على الشبكة وخارج خط القاعدة يتم احتساب درجة (صفر) لها.



شكل (2)

يوضح اختبار دقة وعمق الضربة الأرضية الأمامية والخلفية

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/11/12 على عينة من نفس الطلاب وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيق البرنامج كلك معرفة مستوى اللاعبين لغرض توحيدهم في تطبيق التمرينات بنفس المستوى.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة:

قبل إجراء الاختبارات القبليّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية والتجربة الاستطلاعية تم وضع وحدتين تعليمية للمهارات الأساسية الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لغرض معرفة الأداء الصحيح وبعده تم إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والتي أجريت بتاريخ 2018/11/19.

3-5-2 تطبيق أسلوب الحقيبة التعليمية :

بعد تهيئة جميع متطلبات الحقيبة من الوسائل التعليمية النظرية والإيضاحية والتطبيقية المطلوبة تم تهيئة التمرينات المطلوبة لتعليم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية وفق خطوات تدريجية الصعوبة وبالإضافة إلى التمرينات الذهنية المطلوبة.

وتم برمجة هذه التمرينات داخل حقيبة تعليمية حسب نوع كل مهارة، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع. وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية. وبدأ تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2018/11/20 وانتهت بتاريخ 2019/1/15

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/1/16

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي.

2-الانحراف المعياري.

3-معامل الاختلاف.

4-معامل الارتباط البسيط.

5-اختبار (ت) للعينات المترابطة.

6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة				
		القبلي		البعدية		
		ع	س	ع	س	
1	الضربة الأرضية الأمامية/عدد	0.58	25.26	0.79	27.26	
2	الضربة الأرضية الخلفية/عدد	0.69	19.17	0.86	21.78	
						قيمة ت المحتسبة
						الخطأ القياسي
						3.59
						0.557
						2.952
						0.884

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة			
		القبلي		البعدية	
		ع	س	ع	س
1	الضربة الأرضية الأمامية/عدد	25.48	0.56	28.97	0.92
2	الضربة الأرضية الخلفية/عدد	19.49	0.77	23.48	0.91

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت الضربات الأرضية الأمامية والخلفية أي أن أسلوب التعلم المستخدم من قبل المدرب والأسلوب المقترح من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث . وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام إلى الأسلوب المستخدم من قبل المدرب وإلى البرنامج المطبق إذ المدرب في منهجه التعليمي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها مما يدل على نجاح المهارة وخاصة الإرسال ودقته، فالمهارة كما يراها (محمد صالح محمد) (1990) "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية، إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها" (1 : 26).

إما المجموعة التجريبية فان تعلم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية جاءت وفق أسلوب الحقيقية التعليمية المستخدمة والتمرين الذهني والتي حققت نتائج جيدة كما في وضح في جدول (4).

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	س	ع	س
1	الضربة الأرضية الأمامية/عدد	27.26	0.79	28.97	0.92
2	الضربة الأرضية الخلفية/عدد	21.78	0.86	23.48	0.91

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يعني أن التمرينات المطبقة بأسلوب الحقيبة التعليمية أفضل من الأسلوب المتبع التقليدي الذي يعتمد على تعلم المهارات بكل نوع على حدة إذ بأسلوب الحقيبة يتم تعلم الأنواع مجتمعا والتي تعتمد على الفروق الفردية بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (4: 237).

وتعد الحقيبة التعليمية والتمرين الذهني يتم فيها التركيز على متطلبات تعلم المهارة من إحساس والخلط بالجانب البدني والمهاري في آن واحد وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) (1987) في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (2: 215).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1- (الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني) له تأثير في تعلم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلاب .

2- اختيار التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بالتنس كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني .

3- الأسلوب التعليمي الذي يحتوي على خصائص مطابقة من القدرات الذاتية ويراعي الفروق الفردية وفيه وسائل تعليمية متعدد يعطي نتائج أفضل بتعلم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلاب .

2-5 التوصيات:

1- اعتماد أسلوب (الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني) لما له من تأثير في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلبة .

2- ضروري اختيار التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما له من تأثير مباشر في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلبة .

3- لا بد من الاعتماد على الأسلوب التعليمي الذي يحتوي على خصائص مطابقة من القدرات الذاتية ويراعي الفروق الفردية وفيه وسائل تعليمية متعدد يعطي نتائج أفضل في تعلم بعض الضربات الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس للطلبة .

- 1- محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات: رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية، 1990، ص26.
- 2- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987، ص115.
- 3- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ،2011، ص39-45.
- 4-Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273
- 5-ITF ;InternationalTennisfedreration.Play tennis manual Play+Stay ,p2.

ملحق (1)

نموذج (من الوحدات التعليمية)

أهداف الوحدة التعليمية: تعليم الأداء المهاري

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
				القسم الابتدائي: 1-تسجيل الحضور 2-الإحماء
		شرح مهرة الإرسال وبيان أهميته		القسم الرئيسي: 1-الجزء النظري
		- أداء الإحساس بالكرة والمضرب بدون كرة . -أداء الإحساس بالكرة ورميها للأعلى مع الحركة لأداء الضربة. -أداء الضربة الأمامية مع الجدار . -أداء الضربة الخلفية مع الجدار -أداء الضربة الأمامية أمام الشبكة. -أداء الضربة الخلفية أمام الشبكة. -أداء ضربات أمامية وخلفية داخل الملعب بين المتعلمين	د3 د3 د4 د4 د3 د3 د4	2-الجزء التطبيقي
-تبادل اللاعبين بين تكرار وآخر -تصحيح الأخطاء أثناء حدوثها.				القسم الختامي