

تأثير تمارينات مركبة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الارسال

بالكرة الطائرة

م.م. علي خالد مخلف/العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. صالح علي دنهاش ، م.م. ياسر محمد حمود/العراق. كلية المعارف الجامعة. قسم التربية

البدنية وعلوم الرياضة

Saleh90.a94@gmail.com

### الملخص

هدف البحث الى التعرف على اثر التمارين المركبة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي. تكونت عينة البحث من (١٢) لاعب يمثلون منتخب جامعة الانبار بالكرة الطائرة ، بعد ذلك اجرت الاختبارات القبليّة على عينة البحث وبعدها تم تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث على عينة البحث ولمدة (٦) أسابيع وبواقع وحدتين لكل أسبوع وبعدها أجريت الاختبارات البعدية وتدوين البيانات في سجل وبعد ذلك تم معالجة البيانات احصائيا ونوقشت النتائج مناقشة علمية مستندا الى خبرة الباحثون والمصادر العلمية وقد خرج الباحثون باستنتاجات منها ان التمارين المركبة حققت تطورا في سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة وفي ضوء الاستنتاجات وضع الباحثون التوصيات من أهمها اعداد تمارين جديدة في لعبة كرة الطائرة مشابهة لحالات اللعب.

الكلمات المفتاحية: تمارينات مركبة ، سرعة الاستجابة الحركية ، مهارة استقبال الارسال

، الكرة الطائرة

The effect of compound exercises to develop motor response speed and serving reception skill in Volleyball

Ali Khaled Mikhlif / Iraq. Anbar University. College of Physical  
Assistant Lect. Education and Sports Sciences

Assistant Lect. Saleh Ali Danhash, Assistant lect. Yasser Muhammad  
Hamoud / Iraq. College of Knowledge University. Department of  
Physical Education and Sports Sciences

Saleh90.a94@gmail.com

---

#### Abstract

The research aims to identify the effect of compound exercises on developing the speed of the motor response and the skill of receiving the serving in volleyball. The researchers used the experimental approach with two pre and post tests. The research sample consisted of (12) players representing the Anbar University team in volleyball, after that the pre-tests were conducted on the research sample and then the main experiment of the research was carried out on the research sample for a period of (6) weeks and by two units per week, after which the post-tests were conducted and the data were recorded in a record . After The data were processed statistically and the results were discussed in a scientific discussion based on the experience of researchers and scientific sources. The researchers concluded compound exercises achieved an improvement in the speed of the motor response and the skill of serving reception in volleyball . In the light of conclusions , the researchers recommended to prepare new exercises for volleyball similar to other cases of play.

Key words: compound exercises, motor response speed, serving skill, volleyball

١- المقدمة:

ان التطورات العلمية السريعة في المجال الرياضي ساعدت العملية التدريبية واسهمت في تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة وبما ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي تحتل مكانة كبيرة لدى مختلف الفئات العمرية في المجتمع والتي شهدت تطور سريعاً واصبحت واحدة من الالعاب المنتشرة في جميع انحاء العالم ، ولأهمية وجودها في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ومع التطور الحاصل وبسبب التغيرات التي ادخلت على قواعدها القانونية اصبحت تعتمد على سرعة الاداء والقوة بشكل مباشر وسرعة الاستجابة الحركية فضلاً عن صفات اخرى ان الكرة الطائرة تتكون من مهارات متسلسلة ومتداخلة تبدأ بالارسال ثم الاستقبال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب وبحيث اذا فقدت احداها او ضعف المستوى فيها فأنها تؤدي الى خسارة نقاط كبيرة اذا ما اكتشفها الفريق المقابل.

(عامر جبار كاظم السعدي ، ١٩٨٨ ، ص ٢٠)

واستقبال الارسال هو أحد المهارات الدفاعية التي تقلل من تأثير الارسال الساحق للمنافس او تغشلها فضلاً عن ان الاستقبال الجيد يعطي افضلية للفريق من اجل الاعداد الجيد وأداء الهجوم الفعال في الكرة الطائرة. مما تقدم تبرز أهمية البحث من خلال وضع تمارين مركبة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة من خلال اعتماد نوعية التدريبات التي تأخذ شكل الأداء المهاري وطبيعة العمل العضلي الذي يجمع بين تطوير الأداء المهاري والعضلي والحركي في آن واحد وبما هو مشابه للمواقف الفعلية للعب، ومما يزيد الدراسة أهمية هو استخدام تمارين تتمتع بسرعة حركات الرجلين.

وللخبرة المتواضعة للباحثين ومعايشتهم لواقع التدريبات وكذلك ملاحظتهم للأداء الدفاعي للاعبين منتخب جامعة الانبار اثناء المنافسات تم تسجيل الملاحظات السلبية للأداء الدفاعي والذي يكمن في البطيء النسبي للاستجابات الذي يعكسه صعوبة الدفاع والخطاء الكثيرة اثناء ذلك مما يؤثر على اداء الفريق لذلك ارتى الباحثون استخدام تمارين تتمتع بسرعة الحركة من اجل الوصول بمهارة استقبال الارسال الى افضل أداء مهاري لتحقيق احسن النتائج كون ان التدريب عملية متكاملة تهدف الى تطوير القدرات العضلية والضعف لدى اللاعبين لرفع مستواهم البدني وبالتالي المستوى المهاري من اجل الوصول الى الهدف المنشود بأقصر الطرائق وقل جهد توافقاً مع أهمية هذه المهارة وتماشياً مع التعديلات الجديدة التي طرأت على قانون اللعبة. ويهدف البحث الى:

١- التعرف على اثر التمارين المركبة الخاصة في تطوير الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث  
٢-٢ عينة البحث: اختار الباحثون عينة البحث من مجتمعها الأصلي المتمثل بلاعبي منتخب  
جامعة الانبار بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ وهم  
يمثلون مجتمع البحث بالكامل .

٢-٢-١ تجانس عينة البحث:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث ، قام  
الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر) ، وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
٠,١٣	٢,٣٨	١٧١,٧٠	سم	الطول
٠,١٦	٣,٧٢	٧٠,٤٢	كغم	الوزن
٠,٣٤	١,١٧	٢١,٤	سنة	العمر

يبين الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) ،  
والتي لها علاقة بالبحث ، ويظهر في الجدول ، إن قيم معامل الالتواء هي أصغر من  $(3 \pm)$  ،  
وبهذا تكون عينة البحث متجانسة ، في المتغيرات المذكورة .

٢-٣ أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ أدوات البحث:

- ملعب الكرة الطائرة القانوني.
- كرات طائرة عدد (5) يابانية الصنع.
- شريط قياس متري عدد (2).
- اشرطة لاصقة ملونة.
- مرتبة عدد (٢)
- اعمدة عدد (٢).
- جهاز لقياس الوزن (الميزان الطبي) كغم .
- ساعة توقيت نوع Casio يابانية الصنع .

٢-٣-٢ أجهزة البحث:

- حاسوب شخصي نوع (DELL).

- حاسبة يدوية نوع (Casio).

- كاميرا فيديو يابانية نوع (SONY) عدد (١).

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة الانترنت.

٢-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:

٢-٤-١ اختبار سرعة الاستجابة الحركية: (صقر غني الطائي ، ٢٠١٥ ، ص ٦٠)

اسم الاختبار: اختبار صقر .

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية بمثير بصري .

طريقة الاداء: يقف المختبر امام الجهاز وجانبا بمسافة (30 - 40 سم) تقريبا وعند سماع الصافرة او اليعاز من قبل القائم على الاختبار يقوم باجتياز الجهاز وقطع التحسس الضوئي الذي سوف يعطيه اشارة بصرية الى احدى الالوان الاربعة (الأضوية) ويقوم المختبر بمس ذلك اللون بواسطة ضاغط التوقف حسب اللون المستهدف والمثبت على قمع والعودة من امام الجهاز مرة اخرى ويكرر الاداء ست مرات بحسب زمن كل تكرار على حدى وذلك باستخدام مؤقت الكتروني موجود في الجهاز يبدأ باحتساب الوقت الكترونيا من لحظة اعطاء اليعاز ويتوقف العد عند مس القمع ويستخرج زمن الاستجابة الحركية لكل مختبر بأخذ وقت افضل محاولة من المحاولات الثلاث علما ان المسافة بين الجهاز والاقماع وبين قمع وآخر هي (2) م شروط الاداء:

- يقف المختبر امام الجهاز ويركز انتباهه الى الشخص القائم على الاختبار الذي سوف يقوم بإعطائه ايعاز البداية .

- يقوم الشخص القائم على الاختبار بتسجيل زمن كل لمسة لاستخراج الوقت المستغرق خلال 6 لمسات .

- تعاد المحاولة للمختبر فقط في حالة الاصابة او السقوط بعد مدة راحة كافية .

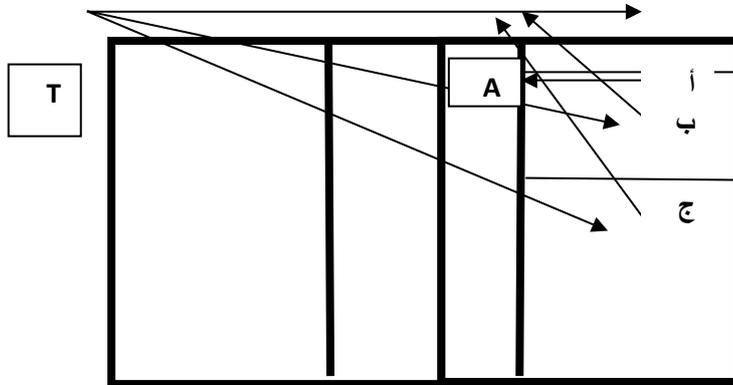
طريقة التسجيل: يحسب زمن اللمسات ال (6) كل لمسة على حدى ويأخذ زمن افضل محاولة .



شكل (١) يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

٢-٤-٢ اختبار مهارة استقبال الارسال: (علي مصطفى طه ، ١٩٩٩ ، ص ١٨٥)

- الهدف من الاختبار:- قياس دقة استقبال الارسال .
- الادوات المستخدمة:- ملعب الكرة الطائرة قانوني ، وكرات قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (٩) ادناه .
- مواصفات الاداء:- يقف اللاعب المختبر في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة من المرسل محاولاً توجيهها الى النقطة (A) التي يقف فيها اللاعب المعد بوصفه هدفاً ، ويكرر الاداء من المنطقة (ب) والمنطقة (ج) لكل منطقة (٣) محاولات .
- شروط الاداء :- يؤدي استقبال الارسال على وفق الشروط القانونية لأداء المهارة
- تسجيل النقاط :- يؤدي المختبر (٣) محاولات من كل منطقة وكما يأتي:-
- الكرة الموجهة الى الهدف (اللاعب المعد) (٤) درجات .
- الكرة داخل المربع الذي يقف فيه الهدف (٣) درجات .
- الكرة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم (١) درجات .
- الكرة خطأ
- الدرجة العظمى للاختبار (٣٦) درجة.



٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على (٣) طلاب من خارج عينة البحث، اختبروا بطريقة عشوائية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١/٣ على القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار في تمام الساعة العاشرة صباحاً من أجل التعرف على:

- المدة الزمنية المستغرقة لأداء الاختبار .
- صلاحية الادوات المساعدة المستخدمة وملائمتها لعينة البحث.
- مدى استعداد الطلاب لتنفيذ الاختبار .
- كفاءة فريق العمل المساعد لكيفية تنفيذ الاختبار واستخدام الادوات.

٢-٦ إجراءات البحث الميدانية:

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية ، وتطبيق المنهج التعليمي المستخدم على عينة البحث ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية .

٢-٦-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في القاعة المغلقة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١/٥ ، ومن ثم تدوين البيانات في سجل وتنظيمها بجدول معينة للحصول على نتائج الاختبار القبلي المطلوبة في البحث. وقد راعى الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية .

٢-٦-٢ تجربة البحث الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية من قبل مدرب الكرة الطائرة وفريق العمل المساعد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الأنبار في يوم الاحد الموافق (٢٠١٨/١/٧)، وذلك بتطبيق التمارين المركبة (ملحق ٢). ضمن الوحدات التعليمية (ملحق ١) والتي كانت تعتمد على سرعة الأداء والحركات المفاجئة والتي خضع لها افراد عينة البحث حصراً لمدة (٦) اسابيع بواقع (٢) وحدتين تعليمية في الاسبوع لأيام (الاحد ، الاربعاء) ، وبمجموع كلي مقداره (١٢) وحدة تعليمية وبزمن مقداره (٦٠) دقيقة للوحدة الواحدة مقسمة كالاتي:-

١- القسم التحضيري: (١٠) عشرة دقائق

٢- القسم الرئيسي: (٤٠) أربعون دقيقة مقسمة الى:

أ- القسم التعليمي: (١٠) عشر دقائق

ب- الجزء التطبيقي: (٣٠) عشرون دقيقة

٣- القسم الختامي: (١٠) خمس دقائق

تم تطبيق التمارين المركبة في القسم الرئيس من الوحدة ، ووزعت على هذا الجزء من الوحدة (٢٠) تمريناً مقترح وبواقع (٤) تمارين للوحدة التعليمية وفقاً لنتائج التجربة الاستطلاعية في تحديد زمن أداء كل تمرين على حسب مستوى أفراد العينة ، وقد تم الانتهاء من تجربة البحث الرئيسة يوم الثلاثاء الموافق (٢٠١٨/٢/٢٣) .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على افراد العينة ضمن الوحدات التعليمية قام فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة البحث وذلك في يوم (الخميس) الموافق (٢٠١٨/٢/٢٥) مع مراعات نفس المعطيات والظروف المكانية للاختبارات القبلية، ثم تفرغ بيانات الاختبارات البعدية في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

٢-٧ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في البحث:

(محمد صبحي ابو صالح ، ٢٠٠٦ ، ص٦٧)

- قانون النسبة المئوية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار (T) للعينات غير المستقلة

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها

٣-١-١ عرض النتائج القبلية والبعديّة لاختبار سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيم (ت)

المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س				
سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١,٢٩	٠,٢	١,٠٤	٠,٠٤	٠,٢٤	٠,١٤	٦	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) عند درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (٦) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) ، مما يدل على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أما درجة حرية (١١) ولصالح الاختبار البعدي ، يعزو الباحثون هذه الفروق إلى طبيعة التمرينات المركبة التي طبقت على عينة البحث والتي قد احدثت هذه الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. "ان استخدام تكرار التمرينات كان لها الاثر الفعال في تطوير الجهاز العصبي وتكيفه على سرعة اتخاذ القرار وتحسين عمل المستقبلات والمرسلات العصبية وزيادة التوافق العصبي العضلي داخل العضلة وزيادة تردد السيالات العصبية لاستثارة العضلات بسرعة عالية" (بهاء الدين سلامة ، ٢٠٠٠ ، ص٦٧)

كما عمد الباحثون الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال التمارين التي تعمل على تطوير سرعة رد الفعل البسيط والمركب. ان استخدام التمارين المركبة المتنوعة والتكرارات سيؤدي الى قدرة العضلة على الانقباض والانبساط بسرعة عالية ، ان قدرة العضلة على الارتخاء والمطاطية تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية والأداء المهاري الجيد"

(أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد ، ١٩٩٣ ، ص١٨٨)

٣-١-٢ عرض النتائج القبلية والبعديّة لاختبار مهارة استقبال الارسال وتحليلها ومناقشتها.  
جدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة استقبال الارسال

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س				
مهارة استقبال الارسال	ثانية	٤,٩٥	٢٣,٨٠	٥,٠٩	٤,٢	١,١٥	١٢,٧٢	معنوي	

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) عند درجة حرية (١١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥).

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t.test) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة استقبال الارسال.

ويبين الجدول (٣) قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (١٢,٧٢) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٠١) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أما درجة حرية (١١) ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثون هذه الفروق الى فاعلية التمارين المركبة وتأثيرها المباشر على احداث نقلة نوعية لعينة البحث بالإضافة الى التنوع والتشويق في التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية ، اذ تذكر (رشا طالب ، ٢٠٠٧) نقلا عن إبراهيم عصمت ان "التمارين اذا احسن انتقاؤها ووضع برامجها واستخدامها وتقييمها تستطيع ان تشوق اللاعب وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم فهي تشدذ الفكرة وتساعد في تعليم المهارات وفي تنمية الاتجاهات"

(رشا طالب ذياب ، ٢٠٠٧ ، ص ١٧١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- التمارين المركبة حققت اثرا إيجابيا في تطوير الاستجابة الحركية .

٢- التمارين المركبة حققت اثرا إيجابيا في تطوير مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة

٤-٢ التوصيات:

١- اعداد تمارين جديدة في لعبة كرة الطائرة مشابهة لحالات اللعب.

٢- اجراء دراسات أخرى في تعلم باقي المهارات والصفات البدنية والحركية الأخرى .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سعد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

- بهاء الدين سلامة: الفسيولوجيا والرياضة والاداء البدني ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .

- رشا طالب ذياب: استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٧ .

- صقر غني الطائي: بناء وتقنين اختبارين لقياس زمن الاستجابة الحركية بجهازين بمثير سمعي وبصري على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، ٢٠١٥ .

- عامر جبار كاظم السعدي: مهارة استقبال الارسال واثرها على النهج الهجومي بالكرة الطائرة . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٨٨ .

- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

- محمد صبحي ابو صالح: الموجز في الطرق الاحصائية ، عمان ، دار اليازور للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ .

ملحق (١)

نموذج الوحدات التعليمية

الأسبوع : الأول المكان : القاعة الرياضية بجامعة الانبار

الوحدة : الأولى العينة : (١٢) لاعب

التاريخ زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة

الهدف التعليمي : تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارة استقبال الارسال.

الجزء الرئيسي	٦٠ د	القسم التعليمي	شرح	طريقة	أداء	التمارين	المخصصة	للوحدة	التعليمية
		١٠ د	التمرين	زمن الأداء	تكرار	زمن الراحة البينية	عدد المجاميع	زمن الراحة بين المجاميع	المجموع بالثانية
			٢	٦ثا	٤	٥ثا	٣	١٠ثا	١٣٧ثا
		القسم التطبيقي ٥٠ د	٣	٢٠ثا	٣	١١ثا	٢	٢٠ثا	١٨٤ثا
			١	٣٢ثا	٣	٢٠ثا	٢	٢٠ثا	٢٩٢ثا
			٤	٢٤ثا	٣	١٦ثا	٢	٢٠ثا	٢٢٨ثا
المجموع	بالدقيقة								١٤,٠١

ملحق (٢)

نموذج من التمرينات المركبة

التمرين الأول: يقف المساعد على بعد (٣) م من نهاية الملعب داخل الساحة ويحمل في كل يد كرة طائرة وتكون الذراعين ممدودتان جانبا (يمين ، يسار) ويقف اللاعب على خط النهاية وعندما تسقط الكرة يحاول اللاعب انقاذها قبل ارتطامها بالأرض .

التمرين الثاني: يقف المساعد على بعد (١,٥) م من خط النهاية داخل الساحة ويحمل في كل ذراع كرة تنس وتكون الذراعان ممدودتان جانبا يمينا ويسارا ، ويقف اللاعب على خط النهاية وعندما تسقط الكرة من المساعد يحاول اللاعب التقاطها

التمرين الثالث: يقف اللاعب في الساحة الخاصة به (ظهره مواجه للشبكة) وعند سماع الصافرة يقوم المدرب برمي الكرات ، وبنفس اللحظة يقوم اللاعب بعملية الدوران باتجاه الشبكة لمحاولة الدفاع عن الملعب ثم يعود الى مكان المكان وأداء المحاولة الثانية.

التمرين الرابع: يقف اللاعب على الخط الجانبي ويرسم في منتصف الساحة خط ، يقوم المدرب بضرب الكرة الى الجهة الأخرى (البعيدة عن اللاعب) وعلى اللاعب التحرك باتجاه الكرة لمحاولة الدفاع عنها بذراع واحدة (القريبة من الكرة) بطريقة Dive.

التمرين الخامس: يقف اللاعب في الساحة الخاصة به وفي وضع تهيؤ، وفي الساحة الثانية يقف المدرب خلف خط النهاية والشبكة مغطاة بقطعة قماش بقياس ٢م عرض ، حيث يقوم المدرب برمي الكرة الى الساحة المقابلة وباتجاهات مختلفة وأماكن متعددة وبشكل متتالي وعلى اللاعب التحرك لمحاولة استقبال الكرات .