



The effect of exercises using aids in developing some offensive skills for disabled players (6-10) in table tennis

Asst. Prof. Dr. Muslim Muhammad Sabit *, Mortada Abdel-Sada Mohsen

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kufa, Iraq

Najaf Youth and Sports Directorate, Iraq

group25@gmail.com

Research submission date: 7/4/2023

Publication date : 9/30/2023

Abstract

The importance of the research is evident because it deals with knowledge in using some means to help develop some offensive skills and their necessity in the course of the match.

The research problem dealt with the difficulty faced by people with disabilities in developing offensive skills (the front and back thrust, the front upper spin), which require the introduction of auxiliary educational means that accelerate and assist the development process, which the researchers believe must be available when performing various skills, so the researchers decided to study this problem. To know and enhance strengths, discover weaknesses and avoid them.

The research aimed to identify the effect of exercises with assistive means in developing the offensive skills of players with disabilities, category (8-10) in table tennis. The researcher hypothesized that there is a significant effect of using exercises with assistive means in developing some offensive skills for players with disabilities, category (8-10) in table tennis. Table.

The researchers used the experimental method for its suitability to the research, and the researchers identified their community as the players of the Paralympic Committee in Najaf. A sample of this community was selected, numbering (6) players, in the design of the experimental group. After conducting tests on them, they were treated statistically and presented in special tables to be analyzed and discussed.

The researchers discussed some conclusions, the most important of which are the following:

- 1- Carrying out exercises with the use of assistive devices contributed to the development of offensive skills for people with disabilities.
- 2- The use of assistive devices contributed to creating an atmosphere of excitement and suspense in the performance.

Keywords: exercises, assistive devices, disability challengers, tennis ball

أثر تمرينات باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي متحدي الاعاقة فئة

(10-6) بتنس الطاولة

أ.م.د مسلم محمد صابط*، مرتضى عبد السادة محسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة، العراق

مديرية شباب ورياضة النجف، العراق

group25@gmail.com

تاريخ النشر/2023/9/30

تاريخ تسليم البحث /2023/7/4

المخلص

تتجلى أهمية البحث كونه يتناول المعرفة في استخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الهجومية وضرورتها في مجريات المباراة .

وكانت مشكلة البحث تتناول الصعوبة التي تواجه متحدي الاعاقة لتطوير المهارات الهجومية (الضربة الدافعة بالوجه الامامي والخلفي ، ضربة الدوران العلوي الامامية) والتي تحتاج لإدخال وسائل تعليمية مساعدة تسرع وتساعد عملية التطور والتي يعتقد الباحثان بوجود توافرها عند اداء مختلف المهارات لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة. لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها واكتشاف نقاط الضعف وتلafiها.

وهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات بالوسائل المساعد في تطوير المهارات الهجومية للاعبي متحدي الاعاقة فئة (8-10) بتنس الطاولة ، وفرض الباحث أن هناك تأثير معنوي لاستخدام التمرينات بالوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعبي متحدي الاعاقة فئة (8-10) بتنس الطاولة .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته للبحث وحدد الباحثان مجتمعها بلاعبي اللجنة البارالمبية في النجف الاشرف ، وقد تم اختيار عينة من هذا المجتمع، بلغ عددها(6) لاعبا بتصميم المجموعة التجريبية ، وبعد اجراء الاختبارات عليهم تم معالجتها احصائيا وعرضت بجداول خاصة ليتم تحليلها ومناقشتها .

وتناول الباحثان بعض الاستنتاجات وأهمها التالي :

1- تنفيذ التمرينات مع استخدام الوسائل المساعدة ساهم بتطور المهارات الهجومية لمتحدي الاعاقة.

2- ان استخدام الوسائل المساعدة ساهمت في خلق جو من الاثارة والتشويق في الاداء .

الكلمات المفتاحية: تمرينات ، وسائل مساعده ،متحدي الاعاقة ، كرة التنس

التعريف بالبحث :**1-1 مقدمة البحث و أهميته :**

إن سباق الدول للارتقاء بالمستوى الرياضي أصبح واضحا من خلال استعمال تكنولوجيا الأجهزة والأدوات الرياضية والوسائل التعليمية المساعدة في الميادين الرياضية ، إذ لا تكاد تخلو فعالية رياضية من جهاز أو أداة مساعدة تواكب العملية التعليمية أو التدريبية .

إن استعمال التمارين الرياضية المتنوعة وإشراك الأجهزة والأدوات الرياضية في تطوير المهارات كان له التأثير الايجابي للاعبين"إن الوسائل التعليمية وأهمية استخدامها في عملية التعلم أو التدريب لم تعد موضوعاً هامشياً في العملية التعليمية أو التدريبية بل أصبحت جزءاً لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية ، إذ إن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التعلم أكثر فعالية وإيجابية وذلك لأن استخدامها في العملية التعليمية أو التدريبية يؤدي إلى بناء التصور لدى اللاعب أو المتعلم وتطوره ويعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية أو التدريبية"

وتعد لعبة تنس الطاولة من الألعاب الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر على مستوى العالم وفيها من المهارات المتعددة التي تحتاج إلى أوقات طويلة لتطويرها وخصوصا المهارات الهجومية التي تعد مهارات مركبة صعبة ولا بد للمختصين من إدخال مختلف الوسائل المساعدة لتطوير هذه المهارات سيما أن الطرائق والوسائل التدريبية لا تكون بمفردها قادرة على تطوير المهارات لذلك تكمن الأهمية في استعمال هذه الوسائل بتطوير المهارات الرياضية ومساعدة متحدي العاقبة فئة (8-10) وقوفا على تجاوز مكامن الضعف في الأداء والارتقاء بالمستوى إذا ما استعملت بشكل علمي سليم، للمساعدة في تسهيل عملية التدريب .

1-2 مشكلة البحث :

أن لعبة تنس الطاولة من الألعاب الصعبة والتي تحتاج الى وقت طويل وإمكانيات كبيرة لصنع لاعب ذي مستوى عال لأنها تحتاج إلى أساليب متنوعة ومتطورة بديلة عن الاساليب المتبعة التي يستخدمها المدربون فضلا عن ان الاساليب وحدها غير كافية لذا يجب استخدام اجهزة وأدوات مساعدة تساعد في تفعيل تأثير الاساليب المستخدمة في تطوير المهارات المرتبطة بها و التي تعد مهمة في اداء المباريات بشكلها الصحيح ومن خلال ملاحظة الباحث وسؤاله العديد من المختصين في مجال تدريب تنس الطاولة اتضح لديه ان المهارات الهجومية هي الاكثر صعوبة لديهم في مراحل التدريب المهاري لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة ووضعها بعض الحلول التي يعتقد انها ستكون ذات

مردود ايجابي في تعلم هذه المهارات الصعبة وتحسين نواتج التعلم المهاري من خلال وسائل مساعدة تطور من اداء متحدي الاعاقة فئة (10-8) وقوفا.

هدفا البحث :

1- اعداد تمرينات باستخدام الوسائل في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب متحدي الاعاقة فئة (10-8) بتتس الطاولة

2- التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب متحدي الاعاقة فئة (10-8) بتتس الطاولة.

3-

فرض البحث :

- يوجد تأثير معنوي لاستخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب متحدي الاعاقة فئة (10-8) بتتس الطاولة للعينة التجريبية.

مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :لاعبو اللجنة البارالمبية في النجف الاشرف / فريق تنس الطاولة لمتحدي الاعاقة .

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2022/12/13 – و لغاية 2023/2/13

1-5-3 المجال المكاني : قاعة تنس الطاولة في منتدى شباب الشهيد صباح الكرعوي .

2-1 منهج البحث :يستخدم الباحثان المنهج التجريبي إذ إن التجريب هو "تغير متعمد للشروط المحددة لحدث ما وملاحظته التغيرات الناتجة في الحادث ذاته وتفسيرها لملائمته وطبيعة البحث بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة العينة .

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث من لاعبي اللجنة البارالمبية بتتس الطاولة والبالغ

عددهم (6) لاعبين فئة (10-8) وتم اختيارهم جميعا بطريقة الحصر الشامل وبهذا تكون نسبة العينة (100%)

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المساعدة :

2-3-1 وسائل جمع البيانات : (المصادر والمراجع العربية، المقابلة، الاختبارات والقياس، الملاحظة)،

2-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:

- ساعة توقيت عدد (1)
- جهاز قاذف كرات صيني المنشأ عدد (1)
- كاميرا رقمية عدد (1) نوع Sony

- كمبيوتر محمول عدد(1) نوع HP
 - طاولات تنس طاولة قانونية مع مضارب تنس طاولة قانونية عدد (12) مضرب .
 - كرات تنس طاولة عدد (200) مع سلة كرات عدد (2) مع شريط قياس من الجلد.
- 4-2 اجراءات البحث :

2-4-1 تحديد مهارات البحث واختباراتها :

قام الباحثان بالتشاور مع بعض خبراء اللعبة باختيار ثلاث مهارات هجومية هي ضربة الدوران العلوي والضربة الدافعة بالوجه الامامي والخلفي وهي كثيرة الاستخدام في شوط المباراة وفاعلة في حسم النتائج وكذلك لقلة اختبارات مهارات تنس الطاولة قام الباحثان باجراء اختبار اداء المهارات بالملاحظة من خلال ثلاث خبراء بتنس الطاولة ويتم الاختبار كالتالي :

وصف الاختبار :

اسم الاختبار : تقييم اداء مهارات (ضربة الدوران العلوي الامامية ، الضربة الدافعة بالوجه الامامي ، الضربة الدافعة بالوجه الخلفي)
الغرض من الاختبار/ تقييم اداء المهارات اعلاه .

الادوات المستخدمة / طاولة لعب قانونية ، سلة كرات ، كرات عدد 200 ، مضارب تنس طاولة عدد 10 ، ، ورقة التسجيل الخاصة.

طريقة الاداء والتسجيل :

يقف اللاعب خلف الطاولة بمسافة (1م) بجهة اليمين ويقوم احد اللاعبين او المدرب باعطائه (10) كرات بسرعة متوسطة من سلة قريبة بالجهة المقابلة ويقوم اللاعب بضربها بمهارة الضربة الدورانية بالوجه الامامي ثم ينتقل لجهة الضربة الخلفية ويقوم ايضا بضرب (10) كرات اخرى ويعود بعدها لجهة الضربة الامامية ويقوم بضرب (10) كرات جديدة ليكون مجموع الكرات جميعا (30) كرة ويتم تقييم هذه المهارات من (صفر-70) ويتم تقييم الكرات الناجحة من (صفر-30) على ان يكون التقييم النهائي من (100) درجة ليتم التقييم بشكل واضح ودقيق، يتم اعطاء اللاعب (10) كرات للاحماء ، ويتم اعتماد الملاحظة في تقييم المهارات لعينة البحث وذلك من خلال تصوير الاداء فيديويا ليتم التقييم بشكل واضح ودقيق ويتم عرضه على ثلاثة خبراء في مجال تنس الطاولة ليتم تقييم الاداء واعطاء كل طالب درجة من (100) درجة كحد اعلى للاداء الكلي .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تاريخ 2022/ 11/7 في قاعة منتدى شباب صباح الكرعاوي التابعة لمديرية الشباب والرياضة في النجف، على عينة من مجتمع البحث و عددهم (2) لاعبين وتم اعتماد نتائجهم في التجربة الرئيسية .وكان الهدف منها :

1. التحقق من مدى صلاحية قياسات الاجهزة .

2. تحديد اجزاء الالجهزة التي تعيق المتعلم اثناء اداء الحركة لغرض ازالتها .
3. التعرف على مدى امكانية ملائمة الالجهزة للعينة .

3-4-3 الالختبارات القبليية :

لقد تم اجراء الالختبارات القبليية بتاريخ 2022/11/13 في قاعة تنس الطاولة لمنندى شباب الشهيد صباح الالكرعاوي وللمهارات الالثلثا قيد الالدراسة وسجلت جميع الالنتائج الخاصة بهذا الالختبار في استمارات خاصة ليتم معالجلتها احصائيا وبعدها يتم عرضها ومناقشتها .

2-4-4 التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة :

لقد تم تنفيذ التمرينات في يوم 2022/ 11/18 ولغاية 2023/2/12 حيث كانت العينة تتدرب باستخدام جهاز قاذف الالكرات وكذلك الالكرات المتعددة وثلثا وحدات في الالاسبوع حصة كل وحدة (40) دقيقة في الالجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيية وكان عدد الالوحدات التدريبيية الكليية (24) وحدة تدريبيية وتمت جميعها باستخدام وسيلتين مساعدتين هما (جهاز قاذف الالكرات ، الالكرات المتعددة) وكانت اغلب التمرينات متدرجة من السهل الى الصعب وكذلك كانت شبيهة بمقاطع النقطة في المباريات حيث كانت تؤدي التكرارات لأكثر من مرة باستخدام هذه الوسائل وتدرج المهارة من السهل الى الصعب

3-4-5 الالختبارات البعديية :

تم اجراء الالختبارات البعديية قاعة منندى الشهيد صباح الالكرعاوي يوم 2023/ 2 /13 وبنفس الظروف التي طبقت بها الالختبارات القبليية .

3-5 الوسائل الالاحصائية:

استخدم الالباحث الحقيية الالاحصائية للعلوم الالاجتماعية (SPSS) في تحليل الالبيانات واستخدم فيها الوسائل الالاحصائية الالآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، T- test للعينات المترابطة) .

3- عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض نتائج الالختبارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها وهي (إختبار المهارات بتنس الطاولة) للمجموعة التجريبيية في كل من الالختبارين القبلي والبعدي وقد أُستخدم إختبار (t) لمعرفة معنوية الفروق للمجموعة التجريبيية في الالختبارات القبليية والبعديية ومقارنة قيمة (t) المحتسبة مع قيمة (t) الجدولية ومن الالنتائج الالاحصائية توافرت لدى الالباحث حصيلة كافية من الالبيانات حول نتائج التجربة الميدانية التي نفذها على المجموعة التجريبيية إذ دلت الالنتائج على وجود فروق معنوية بين الالختبارات القبلي والبعدي وحصول تقدم ملموس لدى أفراد العينة لذلك عرضت هذه الالنتائج في جداول توضيحية وعلى النحو الآتي:

1-3 عرض نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار المهارات قيد الدراسة لمجموعة البحث التجريبية
كما مبين في الجدول (1) :

جدول (1)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات قيد
الدراسة

ت	اللاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	مهارات تنس الطاولة	درجة	56.26	0.76	65.87	1.02	33.9	2.262	معنوي

درجة الحرية = 5 الفروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05)

من خلال النتائج المبينة في الجدول (1) والخاص بالاختبار القبلي لمهارة الضربة الدافعة بالوجه اللامي والخلفي وكذلك ضربة الدوران العلوي اللامي لمتحدي العاقبة نرى ان الوسط الحسابي كان (56.26) والانحراف المعياري (0.76) في حين نرى بيانات الاختبار البعدي لنفس المهارات كانت بوسط حسابي (65.87) وانحراف معياري (1.02) في حين نرى قيمة (t) المحسوبة كانت (33.9) عند درجة حرية (9) وبمستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.262) وبذلك تكون الدلالة معنوية للعينة التجريبية في هذه المهارات .

2-3 تحليل ومناقشة نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات قيد الدراسة :

من خلال تحليل الجدول (2) لاحظنا ان الفروق معنوية للمهارات ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية لاستخدام التمرينات بالوسائل المساعدة والتي كانت من خلال جهاز قاذف الكرات والكرات المتعددة كذلك فان تكرار التمرينات بالوسائل أعلاه خلال الوحدات التدريبية الأولى ساعد في تحسن المهارات قيد البحث بلعبة تنس الطاولة إذ إن " تعلم الحركات المشابهة والمتماثلة من حيث تكرارها يحصل هناك انتقال سهل ايجابي إلى أقصى درجة في تعلمها . كما إن معظم وقت التمرينات كان منصبا على الأداء المهاري للاعبين من خلال استخدام التمرينات على جانبي الطاولة بالكرات الكثيرة وتكرار أداء الضربات بمختلف أشكالها فضلا عن استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب أدى بذلك إلى تطور غير مباشر في القدرات الحركية وسرعة الاستجابة لعضلات الرجلين وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين وفتحي المهشش 1999) "من أجل أن يصل الرياضيون الناشئون إلى أفضل مستوى عليهم أن يبدأوا بتنفيذ

خطة تدريبية شاملة تبتعد عن التركيز على عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية إذ إن تدريب الناشئين في تنس الطاولة يركز على تطوير المهارات بالأساس ومن خلال المهارات يتطور اللاعب في صفاته البدنية دون اللجوء إلى تدريب الصفات البدنية بشكل مباشر⁰ لذلك استعمل الباحثان التمارين المركبة التي تتطلب واجبات متعددة من التحرك وضرب الكرات بواسطة جهاز قاذف الحركات وتكرارها بالكرات المتعددة والتي تحتاج إلى توافق بين العين والرجلين وبذلك سوف تتطور لدى اللاعب القدرة التوافقية في إدماج أكثر من حركة أثناء ضرب الكرات بتنس الطاولة وإن استخدام التمارين المتنوعة كان لها تأثير إيجابي في تطوير الاداء الحركي .

وأيضاً من المعروف أن من أساسيات التدريب هو عنصر التشويق والاثارة الذي كان متوفراً لدى العينة التجريبية باستخدامها للوسائل المساعدة وخروجها من النمطية التي اعتادت عليها مما خلق عندها حافز للتطور والابداع .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

- 1- ان لتنفيذ التمرينات مع استخدام الوسائل المساعدة تأثيراً فاعلاً في تحسن المهارات المبحوثة لمتحدي الالعاقبة فئة (8-10).
- 2- ان استخدام الوسائل المساعدة للأداء كان عاملاً مهماً في تفعيل دور اساليب التمرين المستخدمة في الوحدة التدريبية.
- 3- ان استخدام الوسائل المساعدة ساهمت في خلق جو من الاثارة والتشويق في الاداء .
- 4- أن من الضروري ان يحس المتعلم بأدائه في جميع اقسام الحركة وساعدت الوسائل المساعدة في تحقيق هذه الضرورة .

2-4 التوصيات :

- 1- اعتماد التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير مهارة كل المهارات لتنس الطاولة
- 2- اجراء دراسات مشابهة وباستخدام اساليب جديدة ومنوعة و باستخدام وقت اطول في عملية التدريب ومقارنة النتائج مع اساليب اخرى .
- 3- اجراء بحوث مشابهة على عينات تمثل فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة وإشراك اخصائيين فنيين لابنكار أجهزة ووسائل أخرى تساعد على تحسين المهارات الاخرى .

المصادر العربية والأجنبية :

- قاسم حسن حسين وفتحي المهشش : الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1، الأردن ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ،1999م .
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي، ط1، العراق-النجف الاشرف : دار الضياء للطباعة والتصميم،2008،
- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، جامعة الموصل ،مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- (1) Cageand Bevlhrsh,Educational Psychology,Rand colleg. Pob.Co.Chicago,1981.

ملحق (1)

تمريبات تطوير الأداء المهاري الخاص بتنس الطاولة لمتحدي الإعاقة فئة (6-10)
 زمن الجزء الرئيسي/ 90د
 عدد اللاعبين/ (10)

ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	سرعة الجهاز	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة القريبة	30 ثا	2	%100	30 ثا/	
2	ضربة بالوجه الخلفي / بالجهاز	30 ثا	2	%100	30 ثا/	
3	نفس التمرين (2) / بالكرات المتعددة	30 ثا	2	%100	30 ثا/	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/بالجهاز	30 ثا	2	%100	30 ثا/	
5	نفس التمرين (4) بالكرات المتعددة	30 ثا	2	%100	30 ثا/	
6	ضربة خلفية –تحرك خطوة واحدة للجانب – دوران أعلى-رجوع / بالجهاز	30 ثا	2	%75	30 ثا/	
7	نفس التمرين(6) كرات متعددة	30 ثا	2	%75	30 ثا/	
8	الأداء باليد الغير مستخدمة / بالجهاز	45 ثا	1	%50	15 ثا/	
9	نفس التمرين(8) بالكرات المتعددة	45 ثا	1	%50	15 ثا/	
10	تصغير مساحة الطاولة(للنصف)/ضربة خلفية –دوران أعلى –نفس المكان/بالجهاز	45 ثا	1	%50	15 ثا/	
11	نفس التمرين(10) بالكرات المتعددة	45 ثا	1	%50	15 ثا/	
12	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين – ضربة دوران أعلى أمامية- رجوع للوضع / بالجهاز	45 ثا	2	%50	15 ثا/	
13	نفس التمرين(12) بالكرات المتعددة	45 ثا	2	%50	15 ثا/	
14	ضربة خلفية بالاستناد على رجل اليسار-قفز للجانب برجل واحدة-استناد على رجل اليمين- ضربة دوران للأعلى – رجوع للوضع/بالجهاز	60 ثا	2	%50	30 ثا/	
15	نفس التمرين(14) بالكرات المتعددة	60 ثا	2	%50	30 ثا/	
16	نفس التمرين(6)بالجهاز					
17	نفس التمرين(6) كرات متعددة					
18	نفس التمرين(12) بالجهاز					

ت	شرح التمرينات	زمن الاداء	تكرار	سرعة الجهاز	الراحة ثا	الملاحظات
1	تمارين حركية بدون كرات على جوانب الطاولة	30 ثا	2	%100	30/ثا	
2	ضربة بالوجه الخلفي / بالجهاز	30 ثا	2	%100	30/ثا	
3	نفس التمرين (2) / بالكرات المتعددة	30 ثا	2	%100	30/ثا	
4	دوران أعلى بالوجه الأمامي/بالجهاز	30 ثا	2	%100	30/ثا	
5	نفس التمرين (4) بالكرات المتعددة	30 ثا	2	%100	30/ثا	
6	ضربة خلفية-دوران نصف دائري بالرجلين - ضربة دوران أعلى أمامية- تحرك خطوتين للجانب-ضربة دوران أعلى- رجوع للوضع / بالجهاز	45 ثا	2	%50	15/ثا	
7	نفس التمرين (6) / بالكرات المتعددة	30 ثا	2	%50	30/ثا	
8	استقبال الكرات بأي يد بدون مضرب لأي جانب /بالجهاز - عشوائي	45 ثا	1	%50	15/ثا	
9	نفس التمرين(8) بالكرات المتعددة	45 ثا	1	%50	15/ثا	
10	تصغير مساحة الطاولة(للربع)/ضربة خلفية - دوران أعلى -نفس المكان/بالجهاز	45 ثا	1	%50	15/ثا	
11	نفس التمرين(10) بالكرات المتعددة	45 ثا	1	%50	15/ثا	
12	استقبال كرات عشوائية بضربة خلفية أو دوران أمامي / بالجهاز	45 ثا	2	%50	15/ثا	
13	نفس التمرين(12) بالكرات المتعددة	45 ثا	2	%50	15/ثا	
14	ضربة خلفية بالاستناد على رجل اليسار-قفز للجانب برجل واحدة-استناد على رجل اليمين- ضربة دوران للأعلى -رجوع للوضع/بالجهاز	60 ثا	2	%50	30/ثا	
15	نفس التمرين(14) بالكرات المتعددة	60 ثا	2	%50	30/ثا	
16	ضربة بالوجه الخلفي قصيرة بالتحرك للأمام-ضربة دوران أمامي بالتحرك خطوة إلى الخلف/بالجهاز	60 ثا	2	%75	30/ثا	