

تأثير تمارين مقترحة وفق بعض المدركات في تعلم ضربات فوق الراس الخلفية للاعبين
بالريشة الطائرة

م.م. خالد علي حسون/العراق. جامعه واسط. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. سامر صلاح عبد الحسين/العراق. مديره تربيه بابل

أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين/العراق. جامعه كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Khaled Ali_77@yahoo.com

المخلص

لاحظ الباحثون من خلال تواجده في مجال لعبة الريشة الطائرة ، إن اغلب اللاعبين بأعمار 11-13 عام يعانون من ضعف في بعض المدركات الخاصة بلعبة الريشة الطائرة (إدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه)، وهذا ما يؤثر على دقة ضربات فوق الراس الخلفية بالريشة الطائرة ، بالإضافة الى صعوبة اختيار الضربة المناسبة وصعوبة اوصول الريشة الى المنطقة المحددة بارتفاع واتجاه مثالي. وهذا ما دعى الباحثين الى اعداد تمارين نوعيه تعتمد على مدركات مختلفة كالمسافة والتغير بالاتجاهات والضربات والارتفاع محاوله لتعلم واتقان هذه الضربات.

ويهدف البحث الى إعداد تمارين مقترحه وفق بعض المدركات في تعلم ضربات فوق الراس الخلفية للاعبين بالريشة الطائرة والتعرف على تأثير التمارين المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم ضربات فوق الراس الخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي بأعمار 11-13 عام والبالغ عددهم (6) لاعبين ، وهذا يعني استخدم الباحثون طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع. ومن اهم الاستنتاجات هي :

ساعدت التمارين المقترحة وفق بعض المدركات على تعلم المهارات المدروسة. وساعدت التمارين المقترحة وفق بعض المدركات عينه البحث على سرعه التنقل بين المهارات .

واهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالمدركات الخاصة بلعبة الريشة الطائرة عند تدريبي اللاعبين وخاصة الفئات العمرية . وضرورة الاهتمام بتمارين مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الريشة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.

الكلمات المفتاحية : تمارين مقترحة ، المدركات ، الريشة الطائرة

The effect of suggested exercises according to some of the perceptions in learning back overhead shots among badminton players

With a feather

Assistant Lect. Khaled Ali Hassoun. University of Wasit. College of Physical Education and Sports Sciences

Assistant Lect. Samer Salah Abdul Hussein / Iraq. Directorate of Education Babylon
Assistant Prof.Dr. Wissam Salah Abdul Hussein, Iraq. University of Karbala. College of Physical Education and Sports Sciences

Khaled Ali_77@yahoo.com

Abstract

The researchers noted that in the field of badminton, most players aged 11-13 suffer from weakness in certain perceptions of the badminton game (perception of distance, time, force and direction), which affects the accuracy of back overhead shots as well as the difficulty of selecting the appropriate shot and the difficulty of delivering badminton to the area identified by the height and the ideal direction. This is what called for researchers to prepare qualitative exercises based on different perceptions such as distance and change trends ,shots and height trying to learn and master these shots.

The research objective is to prepare the exercises suggested by some of the perceptions in learning back overhead shots of badminton players and identify the impact of the proposed exercise according to some of the perceptions in learning back overhead shot among badminton players . The researchers used the experimental approach in designing (one group with pre and post testing) for the suitability of the nature of the problem and achieve the research objectives

The research sample represented the entire research community and they are the players of the training center at the age of 11-13, and the number of (6) players, which means the researchers used a comprehensive inventory of all members of the community. The most important conclusions are Suggested exercises with some perceptions helped to learn the skills studied and Suggested exercises, according to some of the same perceptions, helped to accelerate mobility among skills.

The most important recommendations are the need to pay special attention to the game of badminton when training players, especially age groups, and the need to pay attention to complex exercises between the perception of stimuli and response in open environments because most of the skills of badminton open skills that need to provide multiple responses

Keywords: Suggested exercises, Perceptions, Badminton

1- المقدمة :

يلعب الإدراك الحس-حركي دورا مهما ورئيسا في أداء المهارات الرياضية من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو بالمقاومة أو بسرعة الحركة ، فضلا عن أن اغلب الحركات في لعبة الريشة الطائرة تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرة عالية على إدراك العديد من المتغيرات ، كإدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه . وان تطور القدرة الإدراكية تساعد اللاعب على التعرف لأغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه أثناء المنافسة وهذا بدوره يساعد على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف .

لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي شهدت تطورا واضحا في الآونة الأخيرة ، نتيجة لدخولها الأولمبياد مما جعل اغلب الدول تتنافس في ابتكار أفضل الطرق والوسائل العلمية لتطوير أداء لاعبيهم كما أن تنوع البطولات في الريشة الطائرة (الفردية والزوجية و الزوجية المختلط) للرجال والنساء جعل اغلب الدول تعتمد مبدأ التخصص في اللعب ، وذلك لأن مهارات الريشة الطائرة تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب السرعة الكبيرة للريشة وتعدد مساراتها الحركية في النقطة الواحدة مما يتطلب من اللاعب التعرف على جميع المثيرات والمتغيرات الحركية حتى يتمكن من الاستجابة وبأقل زمن ممكن ، ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تمارين تعتمد على إدراك اغلب المثيرات الحركية التي تواجه اللاعب وزيادة سرعة الاستجابة في أداء بعض المهارات الهجومية للناشئين بالريشة الطائرة.

ولاحظ الباحثون من خلال تجاربه في مجال لعبة الريشة الطائرة ، إن اغلب اللاعبين بأعمار 11-13 عام يعانون من ضعف في بعض المدركات الخاصة بلعبة الريشة الطائرة (إدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه)، وهذا ما يؤثر على دقة ضربات فوق الراس الخلفية بالريشة الطائرة ، بالإضافة الى صعوبة اختيار الضربة المناسبة وصعوبة إيصال الريشة الى المنطقة المحددة بارتفاع واتجاه مثالي. وهذا ما دعى الباحثين الى إعداد تمارين نوعيه تعتمد على مدركات مختلفة كالمسافة والتغير بالاتجاهات والضربات والارتفاع محاوله لتعلم واتقان هذه الضربات. ويهدف البحث الى :

1- إعداد تمارين مقترحه وفق بعض المدركات في تعلم ضربات فوق الراس الخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .

2- التعرف على تأثير التمارين المقترحة وفق بعض المدركات في تعلم ضربات فوق الراس الخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي بأعمار 11-13 عام والبالغ عددهم (6) لاعبين ، وهذا يعني استخدم الباحثون طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع.

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- ملاعب ريشة متكاملة نوع (yonex) عدد (2)

- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (10)

- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة)

- اعمده شبكه بارتفاعات مختلفة

- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)

- أشراطه لاصقه ملونه عدد(10) روله

- شريط قياس كتان ذات طول 20م

- ساعة توقيت صينية عدد(2)

- الاختبارات

- الاستبيان

- استمارة تفريغ البيانات

- كرات مطاطية كبيرة عدد(4)

- حبال مطاطية عدد(5)

- حبال للقفز عدد(5)

- سلم ارضي مصنوع من الكتان طوله 10م

- مصاطب للقفز ذات طول 1م والارتفاع 50سم

- قطع قماش داكنة اللون عدد(20) قطعة لعصب العينين.

2-4 المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحثون بدراسة المهارات الآتية (ضربة الإبعاد الخلفية والضربة الساحقة الخلفية والضربة المسقطة الخلفية بالريشة الطائرة).

2-5 الاختبارات المهارية:

1- اختبار ضربة الإبعاد الخلفية : (معين محمد طه ، 2001 ، ص64)

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة الإبعاد الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل ، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات،

ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (3).

وصف الأداء :

1- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X).

3- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.

4- يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

1- يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50 سم) بعد الخط الخلفي للملعب.

2- يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية خط الإرسال الزوجي البعيد.

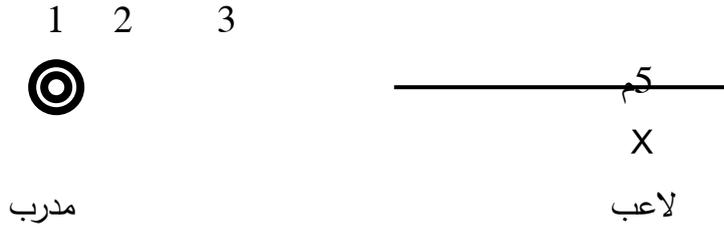
3- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (70 سم) بعد خط الإرسال الزوجي البعيد.

4- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (124 سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (4) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.

5- تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الريشة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للريشة التي تسقط خارج حدود الملعب أو تعلق بالشبكة.

6- يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها هو (50) نقطة.

50سم 76سم 70سم 124سم



شكل (2)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة المسقطة

3- اختبار مهارة الضربة الساحقة الخلفية: (مازن هادي كزار ، 2008 ، ص74)

غرض الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب الساحق الخلفي

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، ريش طبيعي ، قوائم إضافية بارتفاع (213سم) ، حبل مطاطي ، استمارة تسجيل البيانات، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار. كما في الشكل (5) وصف الأداء:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من منطقه مقابلة () بضربه ساحقه قوية محاولا إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى بشرط أن تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60سم) وبارتفاع (213سم) ويقوم اللاعب بأداء (10) محاولات مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة .

تقويم الأداء :

1- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة

2- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفرا

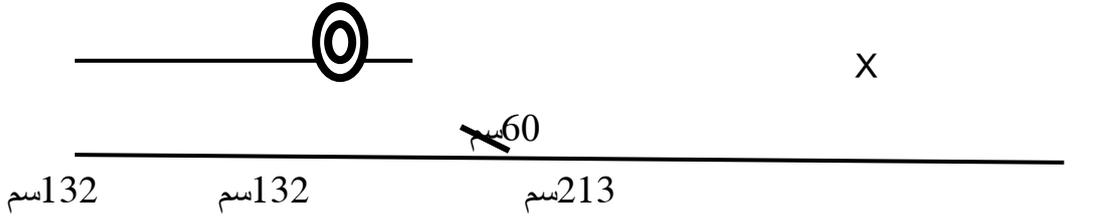
3- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى

4- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1-2-3-4-5)

5- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (10) وهي (50) درجه

1	2	3	4	5			
					217		

132سم 76سم



الشكل (3)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة الساحقة الأمامية

- 2-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 2018/11/1 .
- مكان التجربة : القاعة المغلقة في قضاء المحاويل .
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من نفس عينه التجربة الرئيسية
- أهداف التجربة :
- 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
- 2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
- 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .
- 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات
- 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة
- 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.

2-7 الأسس العلمية للاختبارات :

1- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية واختبار الإدراك وسرعة الاستجابة على السادة الخبراء والمختصين، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها.

2- الثبات: تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية واختبار الإدراك واتخاذ القرار بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طَبَّقَ الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2018/11/1 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2018/11/7 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضا .

3- الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحثون بدرجات محكمين **سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2018/11/7 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية . كما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين معاملات الثبات والموضوعية

2-8 الاختبارات القبليّة :

طبق الباحثون الاختبارات القبليّة في 2018/11/8 القاعة المغلقة في قضاء المحاويل الساعة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
ضربة الإبعاد الخلفية	*0.92	*0.92
الضربة المسقطة الخلفية	*0.90	*0.90
الضربة الساحقة الخلفية	*0.94	*0.88

العاشرة صباحاً ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية .

2-9 التمارين المستخدمة في البحث:

اعد الباحثون مجموعه من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الإدراكية من خلال أداء المهارات بمديات (باراميترات) مختلفة وبسرع وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير

أكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ، كما هدفت التمارين إلى تطور سرعة الاستجابة الحركية للاعبين من خلال تقليل زمن رد الفعل وزمن الحركة في أداء بعض المهارات الهجومية ملحق(1).

وعمل الباحثون على أداء تمارين متنوعة للمهارة الواحدة بمديات مختلفة ، ومن ثم تم دمج أكثر من مهاره اثناء التمرين الواحد ، بالإضافة الى تم التلاعب بارتفاعات الشبكة ووضع حبال فوق الشبكات وذلك لضبط ادراك اللاعبين للمهارات المدروسة.

وتضمن زمن هذه التمارين 20 دقيقة من قسم الوحدة التعليمية وبواقع 3 وحدات اسبوعيا ولمده شهر .

2-10 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة ولمجموعتي البحث في 2018/12/10 على القاعة المغلقة في قضاء المحاويل .

2-11 الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل بيانات البحث 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية: بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى استخدم الباحثون اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (2)

جدول (2) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

ن=6 ومستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لمجموعه البحث التجريبية في الاختبارات المهارية. من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدى والتي وضحت في

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0.02	2.202	2.41	31.1	1.43	23.2	اختبار ضربة الإبعاد الخلفية/درجة
معنوي	0.02	2.213	1.46	29.4	1.33	13.3	اختبار الضربة المسقطه الخلفية/درجة
معنوي	0.02	2.212	1.73	20.4	1.35	11.2	اختبار الضربة الساحقة الخلفية/درجه

الجدولين (2) تبين أن هناك فروقا " معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى :
- تناولت التمرينات المعدة من قبل الباحثون جميع أبعاد الإدراك الحس-حركي الخاصة بلعبة الريشة الطائرة من خلال أداء التمرينات بمقاييس مختلفة (المسافة - السرعة - الاتجاه - الارتفاع)، حيث إن تمكن أفراد المجموعة التجريبية من التعرف على المثيرات وإدراكها ساعد أفراد المجموعة التجريبية على أداء اغلب المهارات الهجومية بدرجة عالية من الدقة ، (إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس-حركي المطلوب ، الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء) (ناجي مطشر عزت ، 2008 ، ص99)

- إن تنوع التمرينات المقترحة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على خزن عدد كبير من البرامج الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية مما ساعد على تطور سرعة الاستجابة الحركية، ومن خلال التدريبات المستمرة والمنتظمة على سرعة الاستجابة الحركية قد قلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات التعلم الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبق .
(منتظر مجيد علي ، 2001 ، ص95)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات على تعلم المهارات المدروسة.

2- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات عينه البحث على سرعه التنقل بين المهارات .

3- ساعدت التمرينات المقترحة وفق بعض المدركات افراد العينة على ادراك الارتفاع والاتجاه والمسافة الخاص بكل مهاره.

4-2 التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بالمدركات الخاصة بلعبة الريشة الطائرة عند تدريبي اللاعبين وخاصة الفئات العمرية .

2- ضرورة الاهتمام بتمرينات مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الريشة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.

3- ضرورة إعداد تمرينات جديدة في لعبة الريشة الطائرة وتكون مشابهة لحالات اللعب .

4- إجراء بحوث مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة.

المصادر

- مازن هادي كزار، أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2004.

- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008
- منتظر مجيد علي : علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ، رسالة ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة ، 2001.
- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2001.
- وسام صلاح عبد الحسين ، تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعه بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011
- ناجي مطشر عزت ، اثر تمارينات مقترحه لتطوير الإدراك الحس - حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين لكرة اليد للشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، التربية الرياضية ، 2008.
- Venugopal mahalingan. The skills of the Badminton, Kuala Lumpur, 2007

ملحق (1)

التمارين المقترحة بالبحث

التمرين الأول :

مسك المضرب بقبضة أمامية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة .

التمرين الثاني :

مسك المضرب بقبضة خلفية وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى بصورة مستمرة وبارتفاعات مختلفة.

التمرين الثالث :

مسك المضرب وضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى على التوالي ضربة أمامية ومن ثم ضربة خلفية .

التمرين الرابع :

مسك المضرب بقبضة أمامية وضرب الريشة من فوق الرأس إلى الأعلى.

التمرين الخامس:

مسك المضرب بقبضة خلفية وضرب الريشة من فوق الرأس إلى الأعلى.

التمرين السادس:

يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة إبعاد خلفيه على جهتي الملعب

التمرين السابع:

يقف المدرب في وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطة خلفيه على جهتي الملعب

التمرين الثامن:

لاعب مقابل لاعب على جهة يسار الملعب ولعب ضربة الإبعاد الخلفية مع مس خط الإرسال

التمرين التاسع:

وضع (8) ريش موزعة على جميع أبعاد الملعب ولاعب يقف في المنتصف وعند سماعه الإيعاز بالبداية يقوم بالتحرك لجمع الريش ومن ثم إرجاعهن إلى المكان نفسه (كل تحرك للريشة بعده رجوع للمنتصف)

التمرين العاشر:

مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك إلى الأمام لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق القطري الخلفي

التمرين الحادي عشر:

مدرب واقف في جهة يمين الملعب القريبة من الشبكة وبيده (10) ريش وأمامه لاعب يتحرك حركة قطريه لأداء ضربات الشبكة ثم الرجوع بالقفز لأداء الضرب الساحق الخلفي.

التمرين الثاني عشر:

يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليمنى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة إبعاد خلفيه على جهتي الملعب.