

تأثير استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم
مهارة الارسال بالتنس للطلاب

تقدم به

م.د. حميد حماد خلف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال بالتنس , وقد تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار والبالغ عددهم (68) طالباً موزعين على شعبتين (أ – ب) , وقد اختيرت عينة البحث التجريبية بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) لتكون شعبة (أ) العينة التجريبية وشعبة (ب) الضابطة وبواقع (20) طالباً لكل مجموعة , وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث , وتم تنفيذ التجربة الرئيسة من تاريخ 2017/10/9 الى 2017/11/5 اي لمدة شهر تقريباً وحسب ما هو مقرر في برنامج الكلية وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع , واطهرت النتائج وجود فروق معنوية في كلا المجموعتين الضابطة التي استخدمت الاسلوب الامري والتجريبية التي استخدمت اسلوب فحص النفس لكن كانا لتفوق لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس , واوصى الباحثون بضرورة استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارات التنس ومهارات وفعاليات رياضية مختلفة .

Effect of using self - examination method in learning the skill of transmitting by tennis

Dr. HameedHammadKhalaf / Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Anbar University

Abstract

The research aims to identify the effect of the use of the self-examination method in learning the skill of transmitting by tennis. The research community may be from the third grade students in the Faculty of Physical Education and Sports Science - Anbar



University (68) students divided into two divisions (A - B) The sample of experimental research in the simple random way (lot) to be the Division (A) experimental sample and Division (B) control and the reality of (20) students per group, the researcher used the experimental method to solve the problem of research, and the implementation of the main experiment from 9/10/2017 to 5/11/2017, ie, for a period of approximately one month, according to what is decided in the college program and by the unit of education The results showed that there were significant differences in both control groups that used the empirical and experimental method, which used the self-examination method. However, the advantage was in favor of the experimental group in learning the skill of transmitting by tennis. The researcher recommended the use of self-examination method in learning the skills of tennis, Different.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد التربية العامل الرئيس الاول في التطور العلمي الذي يشهده العالم في هذا العصر , فهي الاساس لأي بناء فأن كان الاساس متماسكاً فكل ما يبنى عليه او سيبنى فوقه سيكون سليماً , فالتربية هي الدعامة الاولى في خلق جيل الحاضر والمستقبل الذي على ركائزه تقوم النهضة ويتقدم المجتمع , حيث ان اكثر المجتمعات تقدماً في مجالات الحياة هي تلك التي تعطي التربية الرياضية اهتماماً كبيراً وفعالاً في التعليم , وكما ان لأساليب التعلم عامة والتربية البدنية وعلوم الرياضة خاصة نصيب من هذا التطور اذ ظهرت اساليب مختلفة ومتطورة استخدمت في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة كافة كما استطاعت ان تحقق نتائج متقدمة في تعلم وتطوير المهارات والفعاليات الرياضية .

ودرس التربية البدنية وعلوم الرياضة هو احد القواعد الاساسية في تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية ومن اجل تحقيق الهدف المنشود يجب ان يتمكن المعلم من دفع طلابه الى التعلم , لذا لا بد له من استخدام طرق واساليب مختلفة ومتعددة مما يتطلب من المعلم ان يكون ملماً الماماً تاماً بكيفية حدوث التعلم من جانب الطلاب وكيف تؤثر الطرق والاساليب المستخدمة في سرعة تحقيق



الهدف من عملية التعليم وهو اتقان وتثبيت الاداء وكذا توفير الوسائل والطرق المختلفة لمراعاة الفروق الفردية للطلاب.¹

ولقد شهدت السنوات الاخيرة تطورات كبيرة في العملية التعليمية استهدفت اخراج التعليم من صيغته التقليدية الى صيغ اكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنمية امكاناته وقدراته , ومن ابرز الاتجاهات هو استخدام الاساليب الحديثة في المجالات كافة ومنها التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك لتحقيق الاهداف الملائمة لحاجات المعلم ومستوى الطلاب.²

ورياضة التنس من الرياضات التي تتطلب اتقان المهارات الاساسية ومن اهم هذه المهارات هي ضربة الارسال حيث انها قديماً كانت مجرد وسيلة لبدء اللعب وفق ما يطابق القانون³ ولم تلقى الاهمية من قبل المتعلمين او اللاعبين او القائمين على تعليمها وتدريبها الا ان التطور الذي حصل على هذه الرياضة اصبحت مهارة ضربة الارسال من اهم الضربات الهجومية التي تهدف الى كسب النقطة بل يمكن للاعب ان يفوز بالمباراة من خلال اتقان هذه المهارة .

وقد لوحظ في الآونة الاخيرة ان هناك بعض الاساليب لا تستخدم في عملية التدريس , الامر الذي دعا الباحث الى تطبيق احد هذه الاساليب وهو اسلوب فحص النفس الذي يكون فيه الطالب هو محور العملية التعليمية , حيث تعد مراحل التعليمية للطالب في الكلية من اهم المراحل التي تحدد حاصل الخبرات والسلوكيات التي يكتسبها ولكن التعليم فيها يعتمد على اسلوب التلقين من جهة المعلم وهذا يؤدي الى سلبية المتعلم اضافة الى عدم مراعاة الفروق الفردية وضيق الوقت كل ذلك ادى الى عدم الوصول للمستوى المطلوب في الاداء ومن هنا جاءت اهمية البحث في الوصول الى افضل مستوى خلال الدرس وفي الوقت المحدد لتعلم مهارة الارسال .

2-1 مشكلة البحث :

اصبحت الحاجة الى الارتقاء بمستوى التدريس اهمية كبيرة وذلك بالاعتماد على الطريقة والاسلوب المتبعة في تعليم موضوع ما , ولا يوجد اسلوب يمكن ان نفضله عما سواه من الاساليب لان ذلك يعتمد على المدرس والمتعلم والهدف والنشاط ومستوى المتعلمين والامكانيات المتاحة وغيرها , ولكن المدرس ذاته يمكن ان يوجد ضمان في طريقة معينة في التعليم والتدريس لموضوع معين معتمداً على الاختيار المناسب للطريقة او الاسلوب لتحقيق الاهداف الموضوعية , ومن خبرة الباحث المتواضعة كونه كان لاعباً كما انه مدرساً لمادة التنس ومدرباً ايضاً لرياضة التنس بالمدة

¹ محروس محمد قنديل وآخرون : اساسيات التمرينات البدنية , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998 , ص78
² محمود داوود سلمان الربيعي : طرائق واساليب التدريس المعاصرة , عمان , جدار الكتاب العالمي , عالم الكتاب الحديث , 2006 , ص140
³ ايلين وديع فرج : الجديد في التنس , الاسكندرية , منشأة المعارف , 2007 , ص47 .



ليست بالقصيرة وجد ان اغلب المدرسين يعتمد في تدريسه على الخبرات الشخصية والاسلوب التقليدي وقلة التجديد والتغيير رغم التطور الملحوظ الذي يحدث في العملية التعليمية واهدافها , ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في تطبيق اسلوب فحص النفس وهي المحاولة الاولى في تعليم مهارة الارسال بالتنس وذلك من اجل التوصل الى افضل مستوى في الاداء وتحقيق نسب تطور اعلى مما كانت عليه هذه الرياضة في السنوات السابقة .

1-3 هدف البحث :

1. تأثير اسلوب فحص النفس في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

2. اي الاسلوبين افضل (الامري - فحص النفس) في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

1-4 فرضيتا البحث :

1. فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم مهارة الارسال بالتنس هناك.

2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2017/10/2 الى 2017/12/6 .

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب التنس الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئتين دان الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار للعام الدراسي 2017 - 2018 م والبالغ عددهم (68) طالباً موزعين



على شعبتين (أ- ب) وهم مجتمع البحث الاصيلي اذ يمثلون نسبة (100%) , اما عينة البحث اختارها الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) حيث اصبحت شعبة (أ) هي العينة التجريبية التي تطبق اسلوب فحص النفس وكان عددهم (20) طالباً , اما الشعبة الثانية (ب) اصبحت العينة الضابطة التي تطبق الاسلوب المتبع في الكلية وهو الاسلوب التقليدي (الامري) وبلغ عددهم (20) طالباً ايضاً , ليصبح حجم العينة الكلية (40) طالباً اذ يمثلون نسبة (58,82%) من المجتمع الكلي .

2-3 تكافؤ عينة البحث :

جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمهارة الارسال بالتنس

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الارسال	درجة	10,95	1,23	11,05	1,47	0,23	0,82	غير دال

• غير معنوية عند مستوى دلالة خطأ (0,05) وامام درجة حرية (38)

يتبين من الجدول (1) ان نسبة الخطأ كانت (0,82) وهي اعلى من (0,05) وهذه النتائج تدل على عدم وجود فروق معنوية بين عينة البحث وهذا دليل على تكافؤ المجموعتين في المتغير .

2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

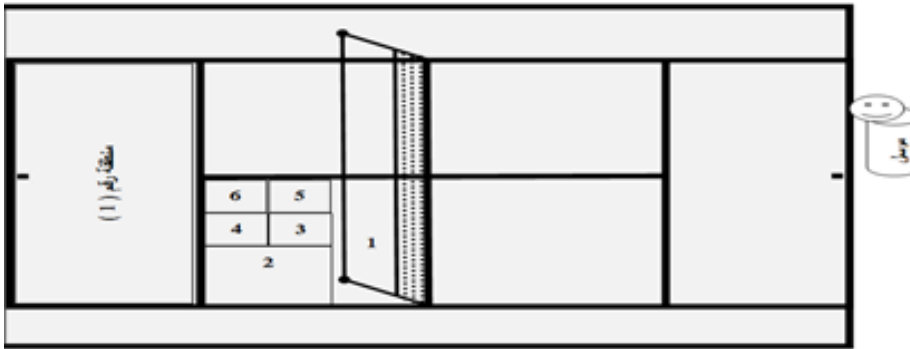
2-4-2-1 الاجهزة والادوات : 2-4-2 وسائل جمع معلومات :

3. مضارب تنس عدد (35) .
4. كرات تنس عدد (40) .
5. شريط قياس متري .
6. اعمدة عدد (2) بارتفاع 3متر .
7. حبل طوله 20 متر .
8. شريط لاصق ملون .
9. ورقة الواجب .
- المصادر والمراجع العلمية .
- استمارة جمع البيانات .
- فريق العمل المساعد .^{1*}

*مدرس المادة : م.م محمد غازي سلمان , المساعدان : م.م صلاح هادي , م.م محمد صادق .

2-5 الاختبار المستخدم :

- اختبار هوايت لقياس دقة ضربة الإرسال .
- الإجراءات : يخطط ملعب التنس الأرضي وفقا لما هو مبين في الشكل (1) فتكون المستطيلات [3,4,5,6] بقياس [1.5 × 3 قدم]، أما المستطيل [2] فيكون بقياس [6 × 10.5 قدم] وباقي المنطقة للمستطيل [1] وكلها تعطي درجات الدقة، ويثبت حبل على عمودين للشبكة بطول (7أقدام) فيكون ارتفاعه عن الشبكة (4أقدام)، ثم تكون مناطق درجات قوة الضربة للمنطقة رقم (1) من الملعب بين منطقة الإرسال وخط النهاية وتليها منطقتي (2 , 3) خلفها بعشر أقدام وأخيرا منطقة رقم (4) المتمثلة بالجدار .
- وصف الأداء وطريقة التسجيل: (10)دقائق للإحماء ثم يقف المختبر خلف خط القاعدة عند المنطقة المخصصة للإرسال ، يمنح عشرة محولات للإرسال على أن تمر الكرة بين الحبل والشبكة وهو من يرمي لنفسه الكرة، تعطى العلامة التقويمية للدرجة المؤشرة في منطقة سقوط الكرة وهي من (1-6) لدقة الإرسال ، أما إذا سقطت الكرة خارج تلك الأماكن أو من غير المنطقة المخصصة بين الحبل والشبكة فيعطى صفراً لتلك المحاولة ، مع العلم إن أعلى ما يحصل عليها المختبر للمحاولات العشرة هي (60) درجة لدقة الإرسال .



شكل (1)

يوضح منطقة الإرسال ومربعات درجات الدقة من (1-6) مع الشبكة والحبل

2-6 التجربة الاستطلاعية :

- اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2017/10/8 على (8) طلاب من نفس مجتمع البحث وخارج عينته وذلك من اجل التعرف على المعوقات التي ستواجهه الباحث اثناء تطبيق الاسلوب التدريسي (فحص النفس) من حيث الوقت وصلاحيه ورقة الواجب وتفهم فريق العمل المساعد للاختبارات وطريقة التسجيل وتهيئة المستلزمات والادوات الضرورية الخاصة بالاختبار .



7-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-7-2 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الاثنين الموافق 2017/10/9 الساعة العاشرة والنصف صباحاً في ملاعب التنس الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

2-7-2 : التجربة الرئيسية :

استغرق تنفيذ التجربة (4) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع وكان زمن الوحدة (90) دقيقة وحسب ماهو مقرر في برنامج الكلية اذ هدفت الى تعليم مهارة الارسال وباستخدام اسلوب فحص النفس وتم التنفيذ بواسطة مدرس المادة على المجموعة التجريبية حيث تم توزيع ورقة الواجب ملحق (1) حيث يقوم كل طالب بتطبيق ماتم تحديده في الورقة بمفرده , اذ استمر تطبيق هذا الاسلوب لمدة شهر , اما المجموعة الضابطة فقد تم عرض المهارة وتدريبها وفق الاسلوب التقليدي المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك بنفس المدة .

2-7-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة التجريبية بعد مضي اربع (4) اسابيع وذلك يوم الاحد الموافق 2017/11/5 وحرص الباحث على تهيئة نفس الظروف والاجهزة الادوات وفريق العمل المساعد كما في الاختبار القبلي .

2-8 الوسائل الاحصائية :

10. الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T للعينات المترابطة

الفصل الثالث

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض النتائج :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس

المجموعة	الاختبار	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
الضابطة	الارسال	درجة	3,63	0,81	-21,81	0,00	معنوي
التجريبية	الارسال	درجة	3,53	0,97	-37,79	0,00	معنوي

• معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وامام درجة حرية (19)

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة الارسال بالتنس

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال بالتنس .

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
الارسال	درجة	40,4	3,55	28,75	3,51	-10,45	0,00	معنوية

• معنوية عند نسبة خطأ (0,05) وامام درجة حرية (38)

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال ولصالح المجموعة التجريبية .



3-2 مناقشة النتائج :

اظهرت نتائج البحث تفوق المجموعة التجريبية التي طبقت اسلوب فحص النفس في تعلم الطلاب لمهارة الارسال على اقرانهم في المجموعة الضابطة الذين تعلموا بالأسلوب التقليدي . ويعزو الباحث ذلك الى استعمال المتعلم لورقة الواجب التي يقدم فيها التغذية الراجعة لنفسه كما انها تساعده في زيادة زمن الاداء دون الحاجة الى الشرح والتوضيح من قبل المدرس اثناء الاداء وانه يتيح للطالب الحرية في اتخاذ القرار الخاص بالأداء وتحمل المسؤولية مما يجعله محور العملية التعليمية .

وهذا ما يؤكد (جمال ناصر واخرون 1991) ان من اهم اغراض ورقة الواجب تقليل عدد المرات التي يقوم بها المدرس بتوضيح المهارة من اجل زيادة فاعلية الوقت المخصص وكفاءته لأداء المهارة او الواجب الحركي ¹.

ويضيف ايضاً (مجدي واميرة 2015) ان هذا الاسلوب يتميز بتقديم الطالب التغذية الراجعة لنفسه من خلال مطابقة ادائه بورقة الواجب المحددة للأداء اضافة الى الاستقلال بالقرار والتنفيذ حيث انه يزداد اعتماداً على نفسه في الاداء والتقييم وهي ثقة يوليها المدرس لطلابه في ان ينطلقوا للتنفيذ والتوقف الاختياري منهم لمقارنة ادائهم بالمعيار (ورقة الواجب) المكتوبة لهم وتقدير التقدم الذي يحرزونه في التعلم ².

كما يشير (سايد نتوب) الى ضرورة تلقي المعلومات بطريقة اخرى غير كلام المدرس بإيجاد وابداع طرائق بغية اوصول المعلومات الى الطلاب , وتقليل كلام المدرس هو احد اهم التحديات لتحسين التدريس في التربية الرياضية ³.

ويرى الباحث ان الاسلوب المتبع (الامري) هو اسلوب فاشل او غير مجدي بالنفع في العملية التعليمية لأنه اسلوب قائم على مركزية المدرس وهو من يتخذ جميع القرارات الخاصة بالدرس ولكن من الافضل ان يكون هناك تنوع في عميلة التدريس من خلال تطبيق اساليب مختلفة تتلائم مع المرحلة العمرية للطلاب والامكانيات المتاحة وامكانية المدرس ونوع المهارة .

¹ جمال ناصر واخرون : تدريس التربية الرياضية , دار الحكمة للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1991 , ص 57.

² مجدي محمود فهيم و اميرة محمود طه : الاسس العلمية والعملية لطرق واساليب التدريس , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة , 2015 , ص 123

³ سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية , (ترجمة) عباس السامرائي و عبدالكريم محمود , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1992, ص 112



هذا ما اكده (Lan word 1997) عندما اشار الى ان اساليب التدريس يجب ان تكون ملائمة لأعمار الطلاب وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس والامكانيات من اجل تحقيق الاهداف المطلوبة.¹

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان اسلوب فحص النفس والاسلوب الامري كانا ذا فاعلية واضحة في عملية تعلم مهارة الارسال بالتنس ولكن بنسب متفاوتة .
- 2- ان المجموعة التي استخدمت اسلوب فحص النفس كانت اكثر فاعلية في تعلم مهارة الارسال من المجموعة التي استخدمت الاسلوب الامري .

4-2 التوصيات :

- 3- استخدام اسلوب فحص النفس في تعلم مهارات التنس والمهارات الاساسية لألعاب وفعاليات مختلفة .
- 4- ضرورة استعمال اسلوب فحص النفس بشكل اوسع في الدروس العملية التربية البدنية وعلوم الرياضة للألعاب الفردية والجماعية .

المصادر

- 1- ايلين وديع فرج : الجديد في التنس, الاسكندرية , منشأة المعارف , 2007.
- 2- جمال ناصر واخرون : تدريس التربية الرياضية , دار الحكمة للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1991 .
- 3- سايدنتوب : تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية , (ترجمة) عباس السامرائي و عبدالكريم محمود , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1992.
- 4- عفاف عبدالكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1990 .

¹ Lanword : physical Education kinesis ology program : Temple Viner stay . 1992 , p2.

- 5- مجدي محمود فهم و اميرة محمود طه : الاسس العلمية والعملية لطرق واساليب التدريس , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة , 2015 .
- 6- محروس محمد قنديل وآخرون : اساسيات التمرينات البدنية , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998 .
- 7- محمود داوود سلمان الربيعي : طرائق واساليب التدريس المعاصرة , عمان , جدار الكتاب العالمي , عالم الكتاب الحديث , 2006 .
- 8- Daryl , s . and Deborah . H. : Developing teaching skills in physical education 4ed , Mayfield publishing California , U.S.A , 2000 .
- 9- Lanword : physical Education kinesiology program : Temple Viner stay . 1992 , p2.

ملحق (1)

نماذج ورقة الواجب



أولاً: المرحلة التمهيدية "مرحلة التمهد للحركة":

- مرحلة الخراص الحاملة للكرة لأعلى ثم لأعلى حتى كامل امتدادها.
- مرحلة الخراص الحاملة للكرة لأعلى وللخلف مع ثني مفصل الكوع وملامسة رأس المضرب للظهر "عظمة اللوح".
- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية "اليميني".
- نقل ثقل الجسم على منطقة الظهر مع أنشاء في الركبتين.
- مرحلة الخراص الحاملة للكرة لأعلى وللخلف مع ثني مفصل الكوع وملامسة رأس المضرب للظهر "عظمة اللوح".
- مرحلة الخراص الحاملة للكرة لأعلى ثم لأعلى حتى كامل امتدادها.

ثانياً: المرحلة الأساسية "مرحلة الضرب وملاقة الكرة":

- قذف الكرة في الهواء أمام الجسم لأرتفاع مناسب.
- دوران منط القدم مع الأمامية مع دوران الجذع لمواجهة الصدرية الضاربة للكرة لحظة الضرب.
- نقل ثقل الجسم على منط القدم الأمامية مع فرد الجسم بداية من المنطتين والركبتين والجذع لأعلى نقطة.
- فرد الخراص الحاملة للمضرب لأقصى إرتفاع لها وملاقة الكرة في أنسب أرتفاع.

ثالثاً: المرحلة النهائية "مرحلة المتابعة":

- إستمرار مرحلة الخراص الحاملة للمضرب أماماً في خط متقطع حتى تصل إلى مستوى الحوض جهة اليسار "خارج القدم الأمامية".
- دوران الجسم دوراناً كاملاً لمواجهة الإرسال الصحيحة بأحد خطوة بالقدم الخلفية أماماً للأتزان والمتابعة.