

اهداف البحث :

التعرف على

١. تأثير التدريبات الخاصة على مستوى الإيقاع للضربة الأمامية فى التنس.

٢. تأثير الإيقاع على تطوير مستوى أداء الضربة الامامية.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (١٢) طالب من طلاب التخصص بشعبة التدريب الرياضي فى تخصص التنس بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان للعام الدراسي (٢٠١٣م)

الاستنتاجات :

- ١- كانت للتدريبات الخاصة المقترحة التأثير الايجابي على تحسين إيقاع الضربة الأمامية فى التنس.
- ٢- كان للتدريبات الإيقاعية السريعة الأثر الايجابي على زيادة سرعة الضربة الأمامية فى التنس.
- ٣- كانت للتدريبات الخاصة المقترحة التأثير الايجابي على تحسن فى كلا من (القوة - السرعة - الدقة) للضربة الأمامية فى التنس.
- ٤- أثرت التدريبات الإيقاعية المقترحة على تطوير مستوى أداء الضربة الامامية فى التنس.