

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على معدلات القدرة العضلية للزرايين وتحسن أداء الضربة الأمامية في التنس ، واستخدم الباحث تحقيقاً لأهداف الدراسة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة (عينة البحث الأساسية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث قام الباحث باختيار عينة الدراسة من فريق كلية التربية الرياضية في التنس نظراً لتوافر عينة الدراسة .

وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلي تحسن واضح في كل من المجموعة المميزة والغير مميزة إلا أن التحسن كان واضحاً في المجموعة المميزة مقارنة بالمجموعة الغير مميزة ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثير إيجابي على القدرة العضلية والضربة الأمامية في التنس ومن أهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي على الأداء البدني والمهاري قيد البحث .