

## ملخص البحث

تأثير استخدام التدريبات المشابهة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى دقة وقوة أداء الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المشابهة للتعرف على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى دقة وقوة أداء الضربة الخلفية بيد واحدة للاعب التنس بنادي قارون بالفيوم ، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة البحث مع استخدام القياسين القبلي والبعدي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي قارون الرياضى بالفيوم والبالغ عددهم (١٢) لاعب وتم سحب (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية ، وبذلك أصبح قوام عينة البحث (٧) لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المشابهة له تأثير ايجابي في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وارتفاع مستوى دقة وقوة الضربة الخلفية بيد واحدة .