

## المخلص

تضمنت أهمية البحث أعداد تمارين مقترحة باستخدام جهاز قذف الكرات المتطور من خلال تقنين شدة وكثافة الحمل التدريبي اعتماداً على ساعات مراقبة ضربات القلب فضلاً عن استخدام جهاز Lactate Pro الفوري وجهاز الفحص الدوري Pro Fitmate لوظائف الرئة، وعليه تبلورت مشكلتنا البحثية في التباين الواضح في قدرة تحمل الأداء سواء خلال القمة التدريبية الواحدة أو خلال 3 – 5 قمم في فترة البطولة وحسب عدد الفرق المشاركة مضيفاً الى عدم وجود اختبارات خاصة لهذه القدرة البدنية قيد الدراسة حيث تم اختيار العينة عمدياً وهم يمثلون المجتمع الأصلي للمنتخب الوطني بالتنس الأرضي وبواقع (4) لاعبين وهم المتجانسين طبيياً إلا أن الباحث ارتأى مجانستهم بمتغيرات أساسية (بدنية ومهارية).

## Abstract

Included the importance of research numbers exercises proposed using a throwing balls evolving through rationing severity and intensity of pregnancy training depending on the hours monitor heart as well as the use of a Lactate Pro Instant and a periodic inspection Fitmate pro of lung function, and it crystallized our problem research in the apparent disparity in endurance performance both during the summit training per or through 3 to 5 tops in the tournament and according to the number of teams participating, adding to the lack of specific tests for this capacity physical under study. were selected sample intentional they represent the original community of the national team tennis ground and by (4) players are homogeneous medically not that the researcher felt basic variables Mjansthm ( physical and skill ).