

منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و تأثيرها على مستوى اداء مهارة التهديف في كرة القدم

الباحث

م.م محمد نجم عبد الله

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة البصرة

Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq

ملخص البحث العربي :

تتميز كل رياضة بضرورة تطوير صفة او بعض الصفات البدنية الاساسية و التي تميزها عن بقية الرياضات لذلك نرى بعض الرياضات تحتاج الى تطوير صفة السرعة على حساب عدد من الصفات البدنية في حين نرى ان رياضات اخرى تتطلب تطوير صفة او صفتان على حساب القوة لذلك نلاحظ ان صفة القوة العضلية تلعب دورا كبيرا في الكثير من الرياضات و النشاطات الرياضية لاسيما في لعبة كرة القدم و التي يركز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين لصفة القوة الانفجارية للرجلين بشكل كبير لما تمثله هذه الصفة من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكها الممارسين لها

A proposed training curriculum for developing the explosive power of the muscles of the legs and its impact on the level of performance of the scoring skill in soccer for a sample of Players of the popular teams in Basra Governorate
researcher

M.M. Muhammad Najm Abdullah

Abstracts :

The character of strength plays an important and effective role in many sports practices, especially in the game of football, in which the performance is based mainly on the players' possession of the explosive power of the two men greatly, as this characteristic represents a key to playing and an opportunity to progress in achievement if the practitioners possess it. Its development has a significant role in achieving achievement, whether they practice it as a hobby, training, teaching, or even achieving achievement at the higher and global

