

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض أنواع القوة العضلية للذراعين  
على عينة من لاعبي كرة الهدف الشباب  
في محافظة البصرة

الباحث

م. م محمد نجم عبد الله

[Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq](mailto:Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq)

المستخلص

تلعب القوة العضلية دورا هاما و فعالا في كثير من الممارسات الرياضية لاسيما في لعبة كرة الهدف و التي يركز الاداء فيها بشكل رئيسي على امتلاك اللاعبين القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين بشكل كبير لما تمثله من مفتاح لعب و فرصة للتقدم بالإنجاز اذا ما امتلكها اللاعب لذلك ارتأى الباحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة و الممارسين لكرة الهدف المكفوفين إذ أن نتائج البحث ربما توصلنا إلى إيجاد حقيقة من الحقائق العلمية التي يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية للاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة

The effect of a suggested training approach to develop some  
types of muscular strength in the arms On a sample  
of young goalball players  
In Basra Governorate

researcher

M. M. Muhammad Najm Abdullah

Abstract

Muscular strength plays an important and effective role in many sporting practices, especially in the game of goal ball, in which the performance is mainly based on the players' possession of explosive power and the distinctive force of speed in the arms greatly because it represents a key to playing and an opportunity to advance achievement if the player possesses it for that. The researcher decided to prepare a training curriculum to develop explosive power and distinctive force with speed for the arms for players with special needs and blind goal ball practitioners, as the results of the research may lead us to find a truth from the scientific facts that can be used in the training process for players with special needs