

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين الكروس فت في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة والاداء
الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز للطلاب

**The effect of Cross - Fit exercises on developing some
components of special muscle strength and the
technical performance of the front hand jump**

Skill On a jumping table device for students

بحث مقدم

من قبل

ا.م.د. كاظم عيسى كاظم

جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq

2024 - 1446 هـ