http://uobabylon.edu.iq/media/press.aspx?mid=48910

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تقيم محاضرة عن تدريب مكونات السرعة في التدريب الرياضي

ألقى
الأستاذ الدكتور نصر حسين عبد الأمير التدريسي في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة محاضرة نوعية ضمن دائرة التدريب الرياضي بعنوان (تدريبات
مكونات السرعة), بحضور أساتذة دائرة التدريب الرياضي .

تهدف
المحاضرة إلى إطلاع دائرة التدريب على آخر مستجدات تدريب السرعة، وكيفية
ربط مكونات السرعة بتمرينات موحدة، والتعرف على أوقات تدريب السرعة خلال
العمر التدريبي للرياضة .

وتضمنت
المحاضرة تقديم الدكتور نصر حسين شرحا مفصلا عن كيفية وضع تدريبات لمكونات
السرعة من حيث الشدة في الحجم وكيفية المحافظة على مكتسبات السرعة
بعد
التدريب عليها، وربط مكونات السرعة في تدريبات موحدة من أجل تطوير المهارات
بالسرعة المطلوبة واستخدام وسائل تدريب حديثة مثل (التدريب بأوساط مختلفة
مع وجود المقاومة) .

nbsp;   &&
nbsp;   &n
bsp;   &nbs
p;
           &
nbsp;   &n
bsp;   &nbs
p;
           &
nbsp;   &n
bsp;   &nbs
p;
           &
nbsp;   &n
bsp;
;
مرتضى علي
;nbsp;   &