

تحضيرات مكثفة لمصارعي الجيش استعداداً لبطولة العرب



????????? ???? ?????? ?? ??????? ?????? ?????????????? ??????????
????????? ??????? ?????? ?????? ?? ??????? ?????? ?????? ??????
????????? ?? ?????? ?????? ??????? ?????????????? ??????
????????? ??? ?????????? ?????? ?????? ?????? ?????????? ??????

وقال مدرب نادي الجيش ثابت نعمان إن "تدريبات الفريق متواصلة منذ أربعة أشهر بواقع وحدة يومية بحسب المنهاج الداخلي المعد ، وقد ركزت الفترة الأولى من الإعداد على الارتفاع بواقع المعدل اللياقي للمصارعين إلى جانب تحفيز كتلهم العضلية لاسيما بعد فترة التوقف والرکون إلى الراحة السلبية بعيداً عن التمارين ."

????? ?? "????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ??????????
????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ??????
????? ?? "????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ??? ??????".

????????? ?? ?? ??????? ?? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ??? ?????? ??? ??????
????? ???????????? ?? ?????????? ?? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?????? ??????
????????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??? ?????? ?? ???
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????".
????? ?? "????? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??
????? ?????? ?? ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??
????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????".