



جامعة الموصل
كلية التربية للبنات / الدراسات العليا
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام تدريبات باليستية في تطوير بعض أوجه القوة
العضلية والإنجاز لفعالية قذف الثقل للمعاقين فئة (F56)

رسالة ماجستير
تقدمت بها للطالبة

شهد صبحي محمد غزال

بإشراف
الاستاذ الدكتور

ضمياء علي عبدالله

المستخلص بلغة الرسالة

تتلخص اهداف الرسالة الحالية إلى التعرف على ما يأتي:

- 1- التعرف على الفروق في تطوير بعض انواع القوة العضلية للناشئين للمعاقين لفعالية قذف النقل بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- التعرف على الفروق في تطوير بعض انواع القوة العضلية للناشئين للمعاقين لفعالية قذف النقل للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وقد تمتت عينة البحث باللاعبين المعاقين فئة (F56)، قامت الباحثة باعداد منهج تدريبي يتضمن تدريبات بالسنية في تطوير بعض اوجه القوة العضلية والانجاز في فعالية قذف النقل . ومن أجل الوصول إلى نتائج البحث الحالي استعانت الباحثة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) وبمجموعة من الوسائل الاحصائية: مثل النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) لعينتين مستقلتين، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وتوصلت الباحثة الى مجموعة استنتاجات من أهمها:

1. احدث أسلوب التدريب بالبستي بالكرات الطبية والانتقال ومقاومة وزن الجسم تطوراً معنوياً في أوجه القوة العضلية وهي (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ، والقوة القصى لعضلات الذراعين،قوة التحمل لعضلات الذراعين) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.
 2. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التدريبات الباستية على المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في بعض أوجه القوة العضلية التي تناولها البحث ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
 3. حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين البالستية تطوراً أفضل م ن المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في أوجه القوة العضلية جميعها التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في (القوة الانفجارية) عند مقارنة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي

تأييد المشرف

أويد بأن مستخلص الاستمارة مطابق للمستخلص في الرسالة
أ.د. ضمياء علي عبدالله

توقيع مسؤول الدراسات العليا

أ.د محمد إسماعيل محمد

Message summary

The effect of using ballistic exercises in developing some aspects of muscular strength and the achievement of the effectiveness of throwing weights for the disabled(F56)

the supervisor

researcher

Dhamia Ali Abdullah

Shahd Sobhi Muhammad Ghazal

1442AH |2021AD

The Skillful performance is the main factor on which achievement is based in the actual throwing of weight, and choosing the best methods and training methods that will raise the level of skill performance, as muscular strength and its aspects play an important role in that, and muscular strength plays an important role in improving the level of skillful performance. The researcher has a severe decrease in the speed of throwing weight throwing performance, especially among disabled players, which prompted the researcher to put together a set and use ballistic exercises that carry with it scientific means in developing and developing aspects of muscular strength and improving the level of achievement in the effectiveness of weight throwing to develop the speed of performance of weight throwing among disabled players,

- as The research aims to prepare a training curriculum for developing muscular strengths for weight throwers with special needs,*
- and to identify the effect of a training curriculum to develop muscular strengths for weight throwers with special needs*

-The researcher assumed the following that there are significant differences between the results of the tribal and remote tests of the experimental group and in favor of the post tests in the variables under study, and the research community was determined in a deliberate manner with the Paralympic players in Nineveh Governorate, which numbered (10) players, and the research sample consisted of (8) players. They represent (80%) of the research community, and this sample was divided into two experimental and control groups by following the method of random selection using lottery and by (4) players for each group. Controlled and experimental, randomly and by lottery method, with (4) players in each group, and they were given parity in the research variables. The researcher identified the most important ballistic physical exercises that have an impact on developing aspects of muscular strength as shown in Appendix (1) and presented them to experts and specialists as shown in the Appendix (3). Then a training program was prepared using the ballistic training method, and it was presented to experts and specialists as in Appendix (4), and after confirming the training program, tribal tests were conducted for the sample of Research on the investigated variables, and the researcher conducted an exploratory experiment for the program by applying a training unit to two players. The training program was applied on (1/24/2021), after which post-tests were conducted in the investigated variables and the data was processed statistically. The researcher reached several conclusions, including the effectiveness of using the training program in the development of aspects of muscular strength in the effectiveness of throwing weights for players with special needs, and the emergence of a significant development in the maximum strength, explosive strength, and speed-distinctive strength of the arm muscles in the experimental group compared to the control group. Training weight-throwing players using ballistic exercises in the presence of medical balls is an appropriate method for developing muscular strength, especially explosive strength and speed characteristic, as well as the possibility of using ballistic training in various sports that require throwing (such as javelin throw,

discus throw, hammer throw) and on various sports categories for healthy players and handicapped players, and the researcher recommends conducting Dr Similar studies on different age groups, for both sexes, and for other organized games because of the positive impact they have on the juniors category, and the use of these exercises in a correct scientific manner to know the levels and abilities of the players.

University of Al Mosul
College of Education for Girls
Department of Physical Education and Sports Sciences
Postgraduate Studies - Masters



Effect of the use of ballistic training in developing some muscle and achievement to effectively extrusion of the disabled category(F56)

Amasters thesis submitted to the Deanship of the College of Education for Girls as part of the requirements for obtaining a masters degree in physical Education and Sports Sciences

by the student
Shahd Sobhi Muhammad

Supervised by
Prof
Dr. Dhamia Ali Abdullah