



Analysis of the effect of exercises on using aids in improving the digital level of discus throwing effectiveness for female students

Mona Jassim Rahim

muna.ghal2204_p@copew.uobaghdad.edu.iq

Prof Dr. Aseel Jaleel Gatia

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0000-0002-4380-2260>

Received: 10-06-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

The method of special exercises has become one of the modern methods in the process of learning and sports training. Therefore, the researcher worked on analyzing studies that dealt with special exercises for assistive devices due to their importance in directing future studies and research, developing training and educational methods and strategies in the sports field, and benefiting from the effect of special exercises in developing athletes from the physical aspects. And skill and movement. After analyzing the studies, the researcher concluded that the results she reached in knowing the importance of special exercises are helpful tools that contribute to achieving progress and a high level for the athlete in all aspects. Therefore, she recommends strengthening special exercises and using them in training units because of their role in achieving the desired goals, the most important of which is addressing weakness in performance. The players, which in turn affects the digital level of this event, so that those working in the field of learning and training can benefit from the indicators of the integration of the physical and motor aspects to improve the level of the players in terms of skill and its reflection on the digital level of the event.

Keywords: special exercises, assistive devices, digital level



تحليل تأثير التمرينات الخاصة بأستعمال وسائل مساعدة في تحسين المستوى الرقمي لفعالية رمي القرص للطالبات

م. م منى جاسم رحيم^١ أ.د. اسيل جليل كاطع^٢

muna.ghali2204p@copew.uobaghdad.edu.iq¹⁻

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq²⁻

<https://orcid.org/0000-0002-4380-2260>

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/٨/١٦

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/٦/١٠

الملخص

اصبح أسلوب التمرينات الخاصة من الأساليب الحديثة في عملية التعلم والتدريب الرياضي لذا عملت الباحثة على تحليل الدراسات التي تناولت التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة نظراً لأهميتها في توجيه الدراسات والأبحاث المستقبلية وتطوير أساليب والاستراتيجيات التدريبية والتعليمية في المجال الرياضي والاستفادة من تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الرياضيين من الجوانب البدنية والمهارية والحركية . وقد استنتجت الباحثة بعد تحليلها للدراسات ان النتائج التي توصلت اليها في معرفة أهمية التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة التي تساهم في تحقيق التقدم والمستوى العالي للرياضي في كافة الجوانب لذا توصي بتعزيز التمرينات الخاصة واستخدامها بالوحدات التدريبية لما لها من دور في تحقيق الأهداف المرجوة أهمها معالجة الضعف في أداء اللاعبين الذي يؤثر بدوره على المستوى الرقمي لهذه الفعالية ليتسنى للعاملين في مجال التعلم والتدريب الاستفادة من مؤشرات تكامل الجوانب البدنية والحركية لتحسين مستوى اللاعبين من الناحية المهارية وانعكاسها على المستوى الرقمي للفعالية

الكلمات المفتاحية : التمرينات الخاصة ، الوسائل المساعدة ، المستوى الرقمي



١-المقدمة

تلعب التمرينات الخاصة دوراً في وصول الرياضي الى اعلى المستويات في تحقيق الإنجاز الرياضي كما ان الهدف الأساسي منها هو تدريب المهارة بصورة مركزة ومن الضروري تكون هذه التمرينات مقاربة للأداء في المنافسة لتكون اكثر فائدة . كما ان توافر الأدوات المساعدة من العناصر الرئيسية التي يقوم عليها النجاح في الوحدات التعليمية ومن اجل الاستفادة من مساهمة التمرينات الخاصة وفق الأدوات المساعدة حيث يمكن استخدامها في توفير الوقت لتطوير وزيادة إمكانية الاتقان للفعالية والانتقال من مرحلة الى أخرى بوقت مناسب . وزيادة فعالية الأداء الرياضي والتقليل من احتمالية البطئ في تطور المستوى الرقمي للاعبين بشكل عام .ويمكن النظر الى التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة في الجانب التعليمي في مجال الرياضة على انها عامل محوري في تطوير الأداء الرياضي وتحسين النتائج .

ولان فعالية رمي القرص تحتاج الى تكامل الجوانب البدنية والحركية بالمستوى الذي يلائم طبيعة تطور المستوى الرقمي لها هدفت هذه الدراسة الى تحليل ما تم طرحه من الدراسات السابقة بشأن التمرينات الخاصة والأدوات المساعدة وفهم الاتجاهات العامة والتطورات في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية في المجال التدريبي والتعليمي واهمية تحديد المواضيع التي لم يتم التركيز عليها واكتشافها ومن خلال ذلك تكمن أهمية تلك الدراسات في توجيه الأبحاث المستقبلية لغرض الوصول الى الاستراتيجيات الحديثة للتمرينات الخاصة ذات الصلة في المجال الرياضي علاوة على ذلك يمكن استخدام التمرينات الخاصة مع الوسائل المساعدة في تطوير أداء الفرق من خلال البيانات التي يتم معالجتها لتوضح أهميتها في تطوير وتحسين التدريبات لتنهض بالأداء والانجاز للاعبين



٢- الدراسات السابقة والمثابرة

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة من خلال قواعد البيانات البحثية المختلفة ، وقد توصلت الى بعض منها استعمل التمرينات بالوسائل المساعدة وأخرى فقط التمرينات الخاصة (على حد علم الباحثة)

و يحتوي هذا المبحث تقديماً للأدبيات السابقة وتم ترتيبها من الاحداث الى الاقدم .

توصل احمد وأحلام في دراستهم الى استنتاج مفاده ان التمرينات الخاصة كان لها دور إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية في فعالية رمي القرص فئة F56 شابات وأوصى بضرورة اعتمادها لتطوير القدرات البدنية (11:2) ووجد كل من ياسر ومحمد ان التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة عملت على تحقيق تطور لعينة البحث في متغير التحمل والانجاز المايوه ١٠٠ م حرة للرجال معاقين فئة S٩ وأوصى الباحثان بضرورة استعمال التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية.(44:34) واجرى (عماد ٢٠٢٢) دراسته ووجد ان التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل المساعدة كان لها تأثير في تطوير فاعلية القوة العضلية والاربطة المحيطة بمفصلي الركبة والكاحل وأوصى باعتمادها في الوحدات.(20:21) ويشير (ماجد ٢٠٢٢) للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة له دور إيجابي في تعلم مهارات السباحة الحرة وأوصى بضرورة استعمال الوسائل المساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين(56:28) ويذكر (عقيل وآخرون ٢٠٢٢) استخدام الأدوات المساعدة والتمارين ساعد في تعليم بعض مهارات الملاكمة للطلاب وأوصى باستخدامها في الوحدات التعليمية (27:17) وأشارت (سارة ٢٠٢١) ان للتمرينات المركبة اثر إيجابي في تحسين الأداء والانجاز للمجموعة التجريبية لرمي القرص واوصت باستعمال التمرينات المركبة لتحسن الأداء(10:13) وفي دراسة(فراس ؛ احمد ٢٠٢١) وجد ان التمرينات الخاصة بالمقاومات المتنوعة أدى الى تطوير القوة الخاصة بانواعها وأوصى المدربين باستخدامها لتمية القدرات البدنية



للاعبينهم (3:23) كما اشار (قصي ٢٠٢١) ان التمرينات الخاصة ساهمت في تطوير متغيرات الدراسة وأوصى بضرورة اتباع المنهاج التدريبي من قبل المدربين في الوحدات التدريبية. (24: 10) وأشار (مصطفى ٢٠٢١) للتمرينات الخاصة باستخدام أدوات مساعدة اثر في تعلم الطلاب المراحل الفنية لركض ١١٠ حواجز وأوصى باستعمالها في تعليم الطلاب المراحل الفنية بفعالية ركض الحواجز (29: 10) وذكرت (ديانا ٢٠٢١) ان لتنويع التمرينات باستعمال الأجهزة والأدوات المساعدة دور في تطوير المجموعة التجريبية واوصت بتوفيرها في الأندية والمدارس التخصصية (10:9)

وترى (جمانة ٢٠٢٠) للتمرينات المستخدمة في البرنامج المعد تاثير إيجابي في تطوير انجاز رمي الرمح للطلبات للمجموعة التجريبية واوصت بالتأكيد على استخدام التمرينات التوافقية والوسائل والأدوات المساعدة وفق الأداء الفني لرمي الرمح عند تدريب الطالبات (6: ١٢) وتذكر (شهد ٢٠٢٠) ان استعمال الأدوات المساعدة ساعد في تحقيق اهداف التمارين التعليمية وتوصي باستخدام الوسائل والأدوات لتسهيل عملية التعلم. (15: 10) وتشير (دعاء؛ مهند ٢٠٢٠) للتمارين الخاصة اثر إيجابي في تطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة للاعبات وأوصت بضرورة استخدام التمرينات الخاصة والأدوات المساعدة في الوحدات التدريبية (8:8) ويرى (حيدر ٢٠٢٠) للتمرينات الخاصة تاثير إيجابي على عينة البحث في أداء مهارتين التصويب من الأعلى والمناولة من مستوى الكتف بكرة اليد وأوصى باستخدامها بالوحدات التدريبية (7:13) وأشارت (تماضر واخرون ٢٠٢٠) ان الأدوات المساعدة ذات جودة عالية وانها مفيدة لتعلم مهارة الكب على جهاز العقلة وقد أوصى الباحثون بوضع هذه الأدوات تحت تصرف التدريسين والمدربين لغرض الاستفادة منها. (5:20) وأشار (علي ٢٠١٩) ان للتمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة تاثير إيجابي على تطور العينة في القدرات البدنية والأداء الفني وأوصى بضرورة استعمال المدربين لهذه التمرينات في وحداتهم التدريبية (21:42)



وذكر (رعد ؛ حسين ٢٠١٩) للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في أداء مهارتي التمرير من الأعلى والأسفل بالكرة الطائرة وأوصى بضرورة إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى (33:11) وأشار (سعد ٢٠١٩) ظهور تطور على عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي وأوصى باعتماد التمرينات وإدخالها ضمن البرامج التدريبية لفرق الناشئين في الأندية (20:14) كما أشار (يسار ٢٠١٩) ان التمرينات الخاصة عملت على تطوير قدرة السباحين على التحكم بالسرعة والمحافظة عليها عند قطع مسافة ٥٠ م سباحة حرة وأوصى بإجراء دراسات على فئات أخرى. (20:36)

وذكر (عقيل ؛ أحلام ٢٠١٩) ان التمرينات الخاصة أدت الى تطوير القدرات البدنية والحركية لدى افراد عينة البحث وأوصى باعتماد التمرينات وإدخالها ضمن البرامج التدريبية (179:18)

وأشارت (زينب ٢٠١٨) ان التمرينات الخاصة كان لها تأثير إيجابي على الأداء المهاري والإنجاز في نشاط ١٠٠م و٢٠٠م للطلقات وأوصت بإجراء دراسات مشابهة أخرى. (32:12)

ويرى (ظاهر ٢٠١٨) للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة تأثير إيجابي في تحسين المهارات الهجومية للاعبين السلة وأوصى بضرورة استخدامها اثناء الوحدات التعليمية. (١٠:16)

وأشارت (رشا ؛ خالد ٢٠١٨) ان للتمرينات المستخدمة تأثير كبير في مستويات القوة الانفجارية والسريعة وأوصى باعتماد هذه التمرينات وإجراء دراسات أخرى على فئات مختلفة (٢٠:١٠) كما ذكر (وسام ٢٠١٧) فاعلية الوسائل المستخدمة بتوفير الوقت والجهد في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية. وأوصى بالابتعاد عن التمارين التقليدية (14:33)



واشارت (اشراق ؛ علي ٢٠١٦) ان للتمرينات الخاصة باستخدام الأدوات المساعدة اثر في تعلم مهارة الطبطبة بكرة السلة وأوصى بضرورة استخدام الأدوات المساعدة في تعلم مهارة الطبطبة والعمل على بقية المهارات بكرة السلة (٢٢٧:3)

وذكر (مهند ؛ عمر ٢٠١٥) ان التمرينات الخاصة قد اثرت بشكل إيجابي على نتائج الاختبارات البعدية لمجموعة الدراسة في متغير القوة الانفجارية وأوصى الباحثان بضرورة تخصيص جزء من الوحدة التدريبية لهذه التمرينات (238:31)

ويرى (لقمان ؛ ابتسام ٢٠١٥) ان استعمال الأدوات المساعدة كانت لها تاثير واضح في مستوى تطوير الدقة البدنية الخاصة وتحسن في مستوى الإنجاز في فعالية الوثب وأوصى الباحث باستخدام الأدوات المساعدة في الوحدات التعليمية. (36:26)

واشارت (نضال ٢٠١٥) ان التمرينات الخاصة لها تاثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واوصت بضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في منهاج الوزارة (10:30)

وترى (لمى واخرون ٢٠١٤) ان التمرينات باستخدام الأدوات المساعدة اكثر تاثير من التمرينات بدون استخدام الأدوات المساعدة في تطوير دقة أداء المهارات قيد الدراسة وأوصى الباحثون بضرورة اعتماد الوسائل المساعدة في الوحدات التعليمية (٢٥:27)

وأشار (الجنابي ٢٠١٤) ان للتمرينات الخاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة تاثير إيجابي في سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لدى لاعبي كرة اليد وأوصى بالاستعانة بالتمارين الخاصة التي استخدمها والتأكيد على استخدام الأدوات المساعدة. (10:32)

وذكر (علي ٢٠١٤) ان التمرينات الخاصة قد اثرت بشكل فعال في تطور سرعة الاستجابة الحركية والمهارات الهجومية بكرة السلة وأوصى بضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام منهج يحتوي على تمرينات خاصة. (10:20)



وأشار (عمر ٢٠١٣) ان التمرينات الخاصة قد اثرت في تطوير أنواع القوة السريعة للرجلين تأثيراً واضحاً. واثرت في تطوير الإنجاز بشكل كبير وأوصى باستخدامها لمختلف الفئات العمرية لتطوير القدرات البدنية و المهارية لفعالية رمي القرص (10:22)

ويرى (احمد ٢٠١٠) ان التمرينات الخاصة قد اثرت في القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة وأوصى باعتماد التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب (10:1)

وأشارت (انتصار ٢٠٠٩) ان التمرينات الخاصة ذات تاثير إيجابي على تطوير عناصر اللياقة البدنية واوصت بالتأكيد على استخدام التمارين البدنية الخاصة لما لها من تاثير على تطور عناصر اللياقة البدنية.(356:4)

ويذكر (القرشي ٢٠٠٨) ان الأدوات المساعدة اثرت بشكل فعال في انجاز رمي القرص وأوصى بالاستفادة من الوسائل التدريبية المساعدة عند اعداد منهاج التدريب للرياضيين المعاقين لفعالية رمي القرص(١٢:25)

٣- تحليل الدراسات السابقة والمثابرة

من خلال ما تم عرضه في الدراسات أعلاه تبين في دراسة (احمد؛ أحلام ٢٠٢٢) و (رشا؛ خالد ٢٠١٨) و(حسن وآخرون ٢٠١٧) ان الباحثين استخدموا فقط الحبال المطاطية مع التمرينات الخاصة بينما في الدراسة الحالية تم استخدام الأدوات المساعدة المختلفة لذلك ترجح الباحثة افضلية دراستها كونها الأكثر تاثير على المستوى الرقمي لفعالية رمي القرص. اما دراسة (قصي ٢٠٢١) و(سعد ٢٠١٩) و(يسار ٢٠١٩) و(الشوك ٢٠١٩) و(زينب ٢٠١٨) و(نضال ٢٠١٥) و(علي ٢٠١٤) فان جميعها استعملت التمرينات الخاصة دون الأدوات المساعدة مما يعطي فائدة للدراسة الحالية في عملية تحسين المتغيرات قيد الدراسة ولان رماء القرص يحتاجون الى الأدوات لتطوير الانجاز لديهم " يمكن



الاستعانة بالأدوات المساعدة لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية خلال عملية التدريب. وفي دراسة (عماد ٢٠٢٢) استعمل التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة ولكن كانت بما يلائم عينته وهم فئة المعاقين وفي دراسة (ديانا ٢٠٢٢) كانت الوسائل المساعدة تتلائم العينة وهم الأطفال لذلك اختلفت عن الوسائل التي استعملتها الباحثة وفي دراسة (الجميل ٢٠٢٠) استعملت هذه الدراسة التمرينات بشكل عام وفق الأدوات المساعدة ولكن كانت لفعالية رمي الرمح بعينة بأعمار ١٤-١٦ سنة اذا كان هدفها تدريبي للجوانب البدنية والحركية وترى الباحثة ان دراستها تختلف من حيث الهدف ومن حيث نوع العينة والفعالية إضافة الى نوع التمرينات ولكن تشابهت معها من حيث المنهج وفي دراسة (شهد ٢٠٢٠) تركز هذه الدراسة على تمرينات التوازن الحركي مع الأدوات المساعدة اما الدراسة الحالية فهي لم تأخذ جانب واحد من التمرينات وانما ركزت على التمارين الخاصة مع استخدام عدة وسائل مساعدة التي ترفع من المستوى الرقمي للإنجاز لفعالية رمي القرص . وفي دراسة (دعاء ؛ مهند ٢٠٢٠) و (حيدر ٢٠٢٠) و(تماضر واخرون ٢٠٢٠) و(علي ٢٠١٩) كانت الدراسة الأولى تركز على الجانب التدريبي لكرة السلة وتطوير صفات بدنية للاعبين . اما الدراسة الأخرى كانت تركز على كيفية تطوير المهارات الأساسية بكرة اليد وفي الدراسة الثالثة كان استعمال التمرينات الخاصة بما يلائم فعالية الجمناستك والأخرى تركز على تطوير القدرات الحركية وجميعها استعملت الوسائل المساعدة ولكنها تختلف عما استعملته الباحثة في دراستها الحالية التي كانت محتواها تحسين المستوى الرقمي. لفعالية رمي القرص . اما دراسة (رعد ؛ حسين ٢٠١٩) فتناولت هذه الدراسة التمرينات الخاصة من جانب تعليمي وفق وسائل مساعدة تخص الكرة الطائرة وبما يتناسب مع عينتها وبذلك اختلفت عن الدراسة الحالية من حيث نوع التمرينات الخاصة والفعالية والعينة . وقد تناولت دراسة (عقيل ؛ أحلام ٢٠١٩) و(ظاهر ٢٠١٨) و (وسام ٢٠١٧) و(اشراق ؛علي ٢٠١٦) و(مهند ؛ عمر ٢٠١٥) و(لمى واخرون ٢٠١٤) التمرينات الخاصة بوسائل مساعدة ففي الدراسة الأولى كان التركيز على ناحية تدريبية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في ألعاب القوى اذ اختلفت



التمرينات بشكل واضح عن ما تم استخدامه في الدراسة الحالية وفي الدراسة وفي الدراسة الثانية كان التركيز على التمرينات باختلاف الأسلوب المستخدم فكان الموزع والمكثف لتحسين المهارات بكرة السلة فضلاً عن ان الدراسة الرابعة كانت تركز على الجانب التعليمي لمهارات لكرة السلة ويذلك اختلف عن ما تم استعماله من قبل الباحثة . وفي الدراسة الثالثة كان التركيز على الجانب التدريبي للاعبين كرة اليد في استخدام التمرينات والأدوات المساعدة ويذلك كان الاختلاف في هدف الدراسة وعينتها وأسلوب التدريب

وترى الباحثة ان اطلاعها على الادبيات السابقة ساعد في معرفتها على المصادر المختلفة وتبادل الخبرات من خلال ما تم طرحه وتحديد المواضيع والمسائل التي تحتاج الى دراسة او تحسين. فضلاً عن التعرف على الإجراءات والأساليب الإحصائية وصياغة الفرضيات والتعرف على الاختبارات والمنهج المستعمل .

٤-الخاتمة

٤-١ الاستنتاجات

١- تسهم النتائج التي سيتم التوصل اليها في معرفة التمرينات الخاصة والوسائل المساعدة وتوظيفها لتحقيق التقدم في العملية الرياضية

٢- دراسة مفهوم التمرينات الخاصة ساعد في فهم طبيعة التمرينات الخاصة وكيفية تخصصها لمختلف الفعاليات الرياضية ومساهمتها في تطور الجانب الرياضي البدني والمهاري للفعاليات المختلفة

٣- ساهمت التمرينات الخاصة في تحسين التنبؤ لنتائج المستوى البدني و المهاري والحركي لأنشطة الرياضية المختلفة وتحقيق التوجه الصحيح لاستعمالها



٤- يمكن ان تؤدي التمرينات الخاصة والوسائل المساعدة الى تطور الرياضي ورفع مستوى الإنجاز له في الفعاليات الرياضية على اختلاف أنواعها

٤-٢ التوصيات

١- تعزيز استخدام الأساليب الحديثة مثل التمرينات الخاصة والأدوات والوسائل المساعدة واستخدامها في جميع الألعاب الرياضية لما لها من دور في تحقيق الأهداف المرجوة كالاقتصاد في الجهد والوقت والجانب المالي

٢- من المهم مواكبة التطور الحاصل في الوقت الراهن والاطلاع على كل ما هو حديث من الأساليب التعليمية والتدريبية لتطوير الناحية البدنية و المهارية

٣- يجب ان تهتم الدراسات بتطوير وتحسين التمرينات الخاصة والوسائل المساعدة لزيادة تأثيرها وفعاليتها على المتغيرات التي تتبعها في كافة الفعاليات الرياضية

٤- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية والتعليمية للقائمين على عملية التدريب والتعليم والتي تساعد على تأهيلهم لفهم وكيفية استخدام التمرينات الخاصة بشكل فعال

٥- استخدام أجهزة وأدوات محلية لأنها قليلة الكلفة ووضع هذه الأدوات تحت تصرف التدريسين والمدربين لغرض الاستفادة منها .



المصادر

- ١- احمد كريم لطيف (٢٠١٠) اثر تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة رسالة ماجستير جامعة بابل . كلية التربية الرياضية ص ١٠
- ٢- احمد وادي ؛ أحلام شغاتي (٢٠٢٢) تأثير تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وإنجاز فعالية رمي القرص فئة F56 شابات . مجلة الرياضة المعاصرة . المجلد ١٥ . العدد ١
- ٣- اشراق علي محمود ؛ علي صلال (٢٠١٦) تأثير استخدام تمرينات خاصة بالادوات المساعدة في تعلم مهارة الطبطبة بكرة السلة بأعمار ٩- ١٢ سنة مجلة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . المجلد الثمن والعشرون . العدد الثالث
- ٤- انتصار احمد عثمان (٢٠٠٩) . اثر تمرينات خاصة في تطوير بعض صفات اللياقة البدنية لرامي القرص . مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية . مجلد ١٣ . العدد ٤٠ .
- ٥- تماضر واخرون (٢٠٢٠) . تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة في تعليم مهارة الطلوع على جهاز القوى في الجمناستك الفني للرجال . المجلة الدولية للتأهل النفسي الاجتماعي . المجلد ٤ . العدد ٥
- ٦- جمانة غازي سلمان الجميلي (٢٠٢٠) . تأثير تمرينات بأدوات وأجهزة مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والانجاز الرقمي في فعالية رمي الرمح بأعمار ١٤- ١٦ سنة . رسالة ماجستير . جامعة بغداد . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
- ٧- حيدر جاسم محمد (٢٠٢٠) . تأثير تمرينات خاصة باستعمال بعض الوسائل المساعدة في تدريب بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للمدارس التخصصية في محافظة البصرة . مجلة علوم التربية الرياضية . المجلد ١٣ . العدد ٦ ص ١٣



٨-دعاء حبيب طلب ؛ مهند عبد الستار العاني (٢٠٢٠) تأثير تمرينات خاصة باستخدام بعض الادوات المساعدة في تطوير الرشاقة والتوافق بكرة السلة للاعبات بأعمار دون ١٨ سنة مجلة التربية الرياضية . المجلد ٣٢ . العدد ٤ .

٩-ديانا حيدر غضبان (٢٠٢٢) تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية و المهارية لحراس المرمى الشباب بكرة القدم للصالات . رسالة ماجستير . جامعة بغداد . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

١٠- رشا رائد حامد ؛ خالد خميس خنجر (٢٠١٨) تأثير تمرينات القوة باستعمال الاربطة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية وإنجاز رمي القرص للشباب . مجلة الرياضة المعاصرة . المجلد ١٧ . العدد ١

١١- رعد خليل خماس ؛ حسين سبهان صخي(٢٠١٩) .تأثير تمرينات خاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الأول متوسط .مجلة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . المجلد ٣١ . العدد ٤

١٢- زينب قحطان (٢٠١٨) . تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة على تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائي وعلاقته بالإنجاز في فعاليتي ركض ١٠٠ و ٢٠٠ م . مجلة الرياضة المعاصرة . المجلد ١٧ . العدد ١

١٣- سارة مهدي صاحب جواد (٢٠٢١) .تأثير تمرينات خاصة مركبة في التعلم السريع للأداء الفني وتحسين بعض القدرات البدنية وإنجاز رمي القرص للطلبات . رسالة ماجستير . جامعة الكوفة . كلية التربية للبنات . قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٤- سعد سعدون (٢٠١٩) : تأثير تمرينات خاصة في تطوير القدرة اللاهوائية والقصوى الفوسفاجينية للاعبين كرة القدم للناشئين بأعمار ١٥ سنة . مجلة التربية الرياضية . مجلد ٣٠ . العدد ٢



١٥- شهد عبد السلام (٢٠٢٠). تأثير تمرينات التوازن الحركي باستعمال أدوات مساعدة في اهم متغيرات الكينماتك وتعلم مرحلتي الدوران ووضع القوة والانجاز للطلّابات بفعالية رمي القرص. رسالة ماجستير . جامعة الكوفة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ص ١٠

١٦- ظاهر غناوي محمد (٢٠١٨). تأثير تمرينات خاصة بوسائل مساعدة مختلفة بأسلوب (الموزع والمكثف) في تحسين بعض المهارات الهجومية للاعبين نادي ديالى الرياضي لكرة السلة . مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي . المجلد ٤ . العدد ٢

١٧- عقيل عبد الجبار وآخرون (٢٠٢٢) تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة للطلاب . المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة . العدد ٤٦

١٨- عقيل محمد نوري ؛ أحلام شغاتي (٢٠١٩). تأثير تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة في انجاز ركض ١٠٠ م . مجلة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . المجلد ٣١ . العدد ٣ .

١٩- علي عبد الحسن حسين (٢٠١٩). تأثير تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير اهم القدرات الحركية والأداء الفني لمهارة الكب على جهاز العقلة . المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة . المجلد ٦ . العدد ٢ .

٢٠- علي عبدالغفور (٢٠١٤). تأثير استخدام تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة السلة . رسالة ماجستير . الجامعة المستنصرية . كلية التربية الرياضية



٢١- علي مالك حميد الشوك (٢٠١٩) تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة وعلاقتها بإنجاز ٢٠٠ م سباحة حرة . مجلة التربية الرياضية . المجلد ٢٠ . العدد ٢

٢٢- عماد عباس حسين (٢٠٢٢) . تاثير تمرينات بدنية خاصة بوسائل مساعدة في بعض أوجه القوة لاهم عضلات الأطراف السفلى والمرونة للوقاية من إصابات مفصلي الركبة والكاحل للاعبي كرة يد العجلة . المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة . المجلد ٦ . العدد ٢ .

٢٣- عمر عبد الاله (٢٠١٣) تاثير تمرينات خاصة على وفق متغيرات الكتلة والسرعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايو ميكانيكية والانجاز برمي القرص للشباب . رسالة ماجستير . جامعة ديالى . كلية التربية الرياضية

٢٤- فراس مطشر عبد الرضا ؛ احمد عبد العزيز فرج (٢٠٢١) تاثير تمرينات خاصة بالمقاومات المتنوعة (الرمال الثقيل) في تطوير القوة الخاصة للاعبي كرة القدم بأعمار ١٧-١٩ سنة . مجلة التربية الرياضية . المجلد ٣٣ . العدد ١

٢٥- قصي علي محمود (٢٠٢١) تاثير تمرينات خاصة في تطوير بعض أوجه القوة العضلية والتوازن العضلي للأطراف السفلى للاعبي كرة القدم تحت سن ١٩ سنة . أطروحة دكتوراه . جامعة تكريت . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٦- كريم عيسى محمد القريشي (٢٠٠٨) تاثير استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة في تطوير القوة الخاصة للمعاقين على الكراسي المتحركة وإنجاز رمي القرص فئة ٥٣ . رسالة ماجستير . جامعة ديالى . كلية التربية الرياضية .

٢٧- لقمان صالح كريم ؛ ابتسام حيدر (٢٠١٥) فعالية استخدام الأدوات المساعدة في تطوير بعض الطرق البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبوري . مجلة الرياضة الحديثة . المجلد ١٤ . العدد ٢



٢٨- لمى سمير واخرون (٢٠١٤) تأثير تمرينات باستخدام وسائل وأدوات تعليمية في تطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . مجلة كلية التربية الرياضية للبنات . المجلد ١٣ . العدد ٤

٢٩- ماجد محمد امين (٢٠٢٢) .تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال. المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة . بابل .

٣٠- مصطفى احمد عبد الأمير (٢٠٢١) تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة في تعلم المراحل الفنية لفعالية ركض ١١٠ م حواجز والتنبؤ بالمستوى الرقمي للطلاب . رسالة ماجستير . جامعة بابل . كلية التربية الرياضية .

٣١- معاذ عبد الكريم فاضل الجنابي (٢٠١٤) . تأثير تمرينات خاصة باستخدام بعض الأدوات المساعدة في سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة ودقة أداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد بأعمار ١٣-١٤ سنة . رسالة ماجستير . جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية

٣٢- مهند عبد الستار ، عمر سعد (٢٠١٥) تأثير تمرينات الخاصة وأدوات مساعدة في تطوير القوة الانفجارية بكرة السلة بأعمار دون ١٨ سنة . مجلة كلية التربية الرياضية . جامعة بغداد . المجلد الثامن والعشرون . العدد الأول

٣٣- نضال فاضل عباس (٢٠١٥) تأثير تمرينات خاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط . رسالة ماجستير . جامعة ديالى . . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .



٣٤- وسام اذياب فيصل (٢٠١٧) . تاثير تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي الاجنحة الناشئين بكرة اليد . رسالة ماجستير . جامعة ذي قار . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ياسر صبيح؛ياسر محمد (٢٠٢٢) تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تطوير التحمل وإنجاز المايوه ١٠٠ م حرة للرجال معاقين فئة S٩ . مجلة التربية الرياضية . مجلد ٣٤ . العدد ٣

٣٥- يسار صبيح (٢٠١٩) تمرينات خاصة وتأثيرها في تطوير السرعة وإنجاز ٥٠ م سباحة حرة فئة S١٠-S٩ رجال. مجلة التربية الرياضية . المجلد ٢٨ . العدد ٤