

دور التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة في التحفيز والمحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة أثناء جائحة كورونا - أكابر شبيبة مسلمون للموسم الرياضي 2020.2019

The role of smart exercise applications in stimulating and maintaining the fitness of volleyball players during the Corona pandemic. Field study ranked the young messelmoun for the 2020.2019 sports season

صدوقي معمر

¹ جامعة خميس مليانة (الجزائر). m.sadouki@univ-dbkkm.dz

تاريخ النشر: 2021/12/15

تاريخ القبول: 2021/10/30

تاريخ الإرسال: 2021/06/02

الملخص: توجد العديد من التطبيقات الرياضية تكمن مهمتها الأساسية في التحفيز على ممارسة الرياضة والمساعدة في التدريبات والحفاظ على الوزن، ومن خلال هذه الدراسة ميدانية لعينة من 12 لاعب لصنف أكابر شبيبة مسلمون للكرة الطائرة الناشط في القسم الوطني، والتي تم الإعتماد فيها على المنهج الوصفي حيث جاءت أهم التوصيات بضرورة الإستفادة من محتويات التطبيقات الذكية خاصة من ناحية نوعية التمارين والعرض الجيد الذي توفره، وكذا ضرورة استمرار اللاعبين في التدريب للمحافظة على اللياقة البدنية في حال إستئناف المنافسة.

الكلمات المفتاحية: التطبيقات الذكية، التحفيز، اللياقة البدنية، الكرة الطائرة.

Abstract: There are many sports applications whose main task lies in stimulating exercise, helping in training and maintaining weight, and through this field study a sample of 12 players for the category of Muslim youth volleyball players active in the national section, which was based on the descriptive approach where the most important recommendations came to benefit from the contents of smart applications especially in terms of the quality of exercise and good presentation provided by, as well as the need for players to continue training to maintain fitness in the event of the resumption of competition.

KEY WORDS : smart applications, stimulation, fitness, volleyball.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت حياة الإنسان في السنوات الأخيرة تعتمد على الهواتف الذكية بشكل كبير نتيجة لتدخل التكنولوجيا في كل شيء، فلم يعد الأمر متوقفاً على استخدامها كوسيلة للاتصالات أو العمل أو التسوق فقط ولكن ظهرت تطبيقات على الهواتف الذكية تساعد على الحفاظ على ممارسة الرياضة وتمارين اللياقة البدنية، فلقد بات من السهل جداً الحصول على تطبيقات تخص ممارسة الرياضة بجميع أنواعها بمجرد الدخول إلى متجر تطبيقات أي هاتف ذكي والقيام بالتحميل، وليس هذا فقط بل هناك تطبيقات تساعد على حساب السرعات الحرارية وتتبع خطة التغذية الخاصة بكل ممارس للنشاط البدني فعلى سبيل المثال نجد أن تطبيق مثل My Fitness يستخدمه أكثر من 80 مليون مستخدم في عالم اللياقة البدنية.

توجد العديد من التطبيقات الرياضية التي يمكن تحميلها على الهواتف الذكية، وتكمن مهمتها الأساسية في التحفيز على ممارسة الرياضة والمساعدة في التدريبات والحفاظ على الوزن، وتقدم هذه التطبيقات برامج وتمارين رياضية، تجعلك قادراً على ممارسة الرياضة بشكل صحي ومرح، دون مساعدة المدربين أو الذهاب إلى الصالات الرياضية كما يمكن تسجيل البيانات المتحصل عليها نتيجة الأداء من عدد تكرارات ومسافات مقطوعة وحتى نسبة حرق السرعات الحرارية ومشاركتها مع مجموعة العمل (أصدقاء، زملاء في الفريق...) وكل هذا الهدف منه مراقبة التطور في اللياقة البدنية وتعزيز التنافسية والتحفيز على الاستمرارية في ممارسة النشاط ومواصلة التدريبات الفردية بغرض المحافظة على اللياقة البدنية العامة والخاصة، خاصة في ظل الحالة المفروضة بسبب جائحة فيروس كوفيد 19 وما ترتب عليه من إجبارية الحجر الصحي المنزلي وكذا غلق الصالات الرياضية ومنع

جميع التجمعات مهما كان نوعها وبالتالي توقيف التدريبات في الفرق الرياضية.

تعد اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء الرياضي لجميع الرياضات لهذا وجب على كل رياضي المحافظة عليها، ونظرا لظروف الحجر الصحي والقرارات المتخذة يبقى الحل الوحيد المتوفر للرياضيين هو التدريبات الفردية للاعبين حيث يقول "إيمانويل أورهان(2020)" المدير الطبي في الإتحاد الفرنسي لكرة القدم في تصريح لوكالة فرانس فوتبال أنه "على الجميع أن يكونوا جاهزين لاستئناف التمارين ما إن تأذن السلطات الصحية بذلك"، هذا ما ترتب عنه ضرورة تحضير برامج أسبوعية وتمارين فردية وجماعية والإشراف على تنفيذها من اللاعبين عبر الانترنت وهذا لزيادة الإثارة والرفع من التحفيز في الأداء والاستمرارية وحتى التنافس، وهذا ما نهدف إلى دراسته في بحثنا هذا من خلال دراسة ميدانية لصنف أكابر شبيبة مسلمون للكرة الطائرة الناشط في القسم الوطني الثاني لمجموعة الوسط، والذي يمر مثل باقي الفرق الوطنية بنفس أزمة توقف التدريبات الجماعية هذا ما يفرض على اللاعبين الالتزام بقواعد السلامة المعمول بها ومن جهة أخرى المحافظة على اللياقة البدنية بحصص فردية من داخل المنزل أو في مساحات وأماكن التدريب المسموحة(شاطئ البحر، ملعب جوازي.....) وانطلاقا من الإختصاص الممارس والذي هو الكرة الطائرة فإنه يتم تحديد طبيعة اللياقة البدنية التي يجب العمل على المحافظة عليها مع مراعاة الإمكانيات المتوفرة والمحافظة على تحفيز اللاعبين عن طريق الإستفادة من تكنولوجيا التطبيقات الذكية التي تحتوي على تمارين مختلفة تهدف إلى تقوية الطرف السفلي والعلوي للجسم بالإضافة إلى تمارين الغمد والحماية (gainage et proprioception) وهذا كله بالمتابعة المستمرة من خلال تقديم نماذج للأهداف والحصص وكذا نصائح مع ضمان التنافس الإيجابي بين اللاعبين،

حيث يرى "كلود جاكومود" أن اللياقة البدنية هي من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري والتكتيكي لدى الفرق المتنافسة خاصة في البطولات المغلقة (Claude : 37-38 jacauemoude,2002)، ومما سبق يمكن صياغة التساؤل الآتي:

هل تساهم التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة في التحفيز والمحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة ؟

* هل تساعد التطبيقات الذكية لاعبي الكرة الطائرة في المحافظة على اللياقة البدنية؟

* هل تساهم التطبيقات الذكية في التحفيز على الإستمرارية في التدريبات الفردية؟

ومما سبق فإن فرضيات البحث كالآتي:

- تساهم التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة في التحفيز والمحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة.

* تساعد التطبيقات الذكية لاعبي الكرة الطائرة في المحافظة على اللياقة البدنية.

* تساهم التطبيقات الذكية في التحفيز على الإستمرارية في التدريبات الفردية.

2- الهدف العام من الدراسة:

من خلال دراستنا لهذا الموضوع نهدف إلى:

- التعرف على دور التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة ومدى قدرتها المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة في فترة الحجر الصحي.

- معرفة مدى مساهمة التطبيقات الذكية في التحفيز على الإستمرارية في التدريبات الفردية.

- التأكيد على ضرورة المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة في فترات التوقف الإلزامي.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **التطبيقات الذكية:** يمكن أن تعرف التطبيقات الذكية بأنها "التكنولوجيا الداعمة للهواتف المحمولة، كالمعايير وأنظمة التشغيل ومنصات العمل والمتصفحات وبرمجيات تهيئة الملفات، المخصصة لعرضها اعتمادا على الهاتف المحمول (مطلق طلق الخطيبي، 2014: 10).

ويقصد بها أيضا: " واحدة من الخدمات التي تقدمها الهواتف الذكية، وهي برامج تصميمها الشركات المصنعة للهواتف أو الشركات المقدمة لخدمة الهاتف أو شركات أخرى متخصصة في صناعة التطبيقات، ويقوم المشترك بتنزيلها على هاتفه من متاجر شركات الهواتف العالمية على حسب نوع نظام تشغيل الهاتف، وتقدم هذه التطبيقات خدماتها للمستخدم، والتي تفيده في حياته اليومية وفي شتى المجالات كالتطبيقات الرياضية، الإخبارية، أو للتواصل الاجتماعي عبر شبكات التواصل الاجتماعي، أو تطبيقات ترفيهية، دينية، علمية، تعليمية، سياحية، وغيرها الكثير" (شهد طارق حميض، 2017: 7).

ويستخلص الباحث أن التطبيقات الذكية الخاصة بالرياضة هي برامج معدة لمهام محدّد حيث تكمن مهمتها الأساسية في التحفيز على ممارسة الرياضة والمساعدة في التدريبات والحفاظ على اللياقة والوزن، فهي تقدم برامج وتمارين رياضية تجعلك قادر على ممارسة الرياضة بشكل صحي ومرح مع إمكانية مشاركة العمل مع الأصدقاء، وكذا تسجيل بيانات العمل على شكل إحصاءات.

- **التحفيز الرياضي:** يعرفه الهيّتي 2003 بأنه "هو مجموعة من المثيرات الخارجية والعوامل التي تثير الفرد وتدفعه لأداء الأعمال الموكلة إليه على خير وجه عن طريق إشباع حاجاته ورغباته المادية والمعنوية (الهيّتي عبد الرحيم، 2003: 25).

أما أبو الكشك 2006 فيعرف التحفيز على أنه "العوامل والمؤثرات والمغريات الخارجية التي تشجع الفرد على زيادة أدائه وتقدم نتيجة لأدائه المتفوق والمتميز، وتؤدي إلى زيادة رضا وولائه للمؤسسة أو المنظمة، وبالتالي يرى زيادة أدائه وإنتاجه مرة أخرى" (أبو الكشك محمد نايف، 2006: 123).

ويستخلص الباحث أن التحفيز في المجال الرياضي هو مولد النشاط والفعالية في التدريب أو المنافسة، وهو من الطرق النشطة للحصول على أفضل ما لدى الغير بحيث يستثير حاجات داخلية لدى الرياضي وهذه الحاجة المستثارة هي التي تدفعه إلى النشاط وتوجه سلوكه وتواصله من أجل تحقيق الهدف أو الحصول على الإنجاز.

- **اللياقة البدنية:** يعرفها كلارك 1976 أنها "القدرة على القيام بالأعباء اليومية بوعي وقوة، ودون الشعور بتعب غير مبرّر، مع توافر قدر من الطاقة يُمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات، والتعامل مع الظروف الطارئة"

في حين أن كل من " كورين وليندسي" اتفقا على تعريف اللياقة البدنية باعتبارها "قدرة الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية"، كما أضافا أنها تتكون من مجموعة من المهارات تُساعد كل مهارة منها على الارتقاء بأحد الجوانب الحياتية المختلفة.

ويستخلص الباحث أن اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق، كما تعتبر الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة وذلك نظرا لضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية بسرعة، والعكس صحيح أيضا حيث يجب توافر السرعة عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.

- **الكرة الطائرة:** تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث إنتشارها في العالم، وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التدريبية التكتيكية (عقيل عبد الله، 1987: 16).

ويستخلص الباحث أن الكرة الطائرة تعتبر رياضة لقطات أو وضعيات متتابعة ذات شدة عالية سريعة وقصيرة مثل القفز أو التنقل السريع في مختلف الاتجاهات حسب متطلبات اللعب في الدفاع أو الهجوم وحسب المنصب، هذا ما يستوجب توفر مهارات عقلية ونفسية في اللاعب كالذكاء والتركيز.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- **المنهج المتبع:**

يعتبر إختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول موضوع الدراسة، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد إختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراستنا: " دور التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة في التحفيز والمحافظة على اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة " إعتدنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة (أحمد بدر، 1979: 224).

- الدراسة الإستطلاعية:

نظرا لطبيعة إختصاصنا في التدريب الرياضي ومن خلال كوننا مدربين متخصصين في الكرة الطائرة فنحن ندرك أهمية المحافظة على القدرات البدنية في التأثير على مواصلة اللاعب للتدريبات الجماعية بعد العودة إليها عند رفع الحجر الصحي لهذا فأننا إستخلصنا المشكلات التالية والتي لها علاقة مباشرة بمواصلة التدريب الفردي للاعبين:

- كيفية التخطيط لهذه المرحلة.

- تسير حجم وكثافة التدريبات المنزلية للاعبين.

- التركيز على المحافظة على القدرات البدنية الأساسية.

- رفع درجة التحفيز والتنافس لدى اللاعبين بغرض المحافظة على روح الفريق.

قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة (الاستبيان) موجهة لمجموعة من اللاعبين (4 لاعبين) وبعد القيام بعملية الاستجواب وإعادة الاستجواب بعد أسبوع على نفس المجموعة تبين لنا أنه لا بد من :

- إلغاء بعض الأسئلة التي لا تتناسب أو لا تخدم موضوع الدراسة.

- إعادة صيغة بعض الأسئلة الغير مفهوم من طرف المستجوبين.

- العينة وطرق اختيارها:

إن الهدف من إختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي إنتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2000:129).

إحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم إختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة حيث أجريه الدراسة على عينة قصدية قوامها (12) لاعب أكبر للموسم الرياضي (2019-2020) وهذا النوع من العينات يوفر عمقا وتحليلا أفضل من التحليلات السطحية التي تتم لعينات أكبر حجما، وتمثلت عينة الدراسة بنسبة (100%) من المجتمع الأصلي.

- مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

تم الإعتماد على وسائل التواصل (الإيميل) وهذا نظرا للضروف الصحية.

المجال الزمني:

• توزيع وجمع الإستبيان: 2020/04/03م إلى 2020/06/05م.

• تحليل ومناقشة النتائج: جوان 2020م إلى جويلية 2020م.

- إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

لتعيين واختيار متغيرات البحث، لابد من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بدور التطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة في التحفيز والمحافظة على اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، وهذا ما أدى بالباحث إلى التفكير المسبق في تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

- **المتغير المستقل:** هو المتغير التجريبي، المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة (محمد زيان عمر، 1996: 54) بهذا فالتطبيقات الذكية الخاصة بممارسة الرياضة هو بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة.

- **المتغير التابع:** هو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي (محمد علي محمد، 1986: 168) بهذا تجدر الإشارة إلى أن التحفيز على المحافظة على اللياقة البدنية.

- الأداة :

لقد تم في دراستنا هذه الإعتماد على الإستبيان كأداة للبحث.
- **الإستبيان:** تأتي أهمية الإستبيان كأداء لجمع المعلومات لأنه أداة عملية وهو من بين وسائل الاستقصاء الأكثر فعالية لخدمة البحث، وهو يحتوي على مجموعة من الأسئلة تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة وأهداف البحث.

المحور الأول: يشمل على الفرضية الأولى للبحث (من السؤال 01 إلى السؤال 05) والتي مفادها أن التطبيقات الذكية تساعد لاعبي الكرة الطائرة في المحافظة على اللياقة البدنية.

المحور الثاني: يشمل على الفرضية الثانية للبحث (من السؤال 06 إلى السؤال 10) والتي مفادها أن التطبيقات الذكية تساهم في التحفيز على الإستمرارية في التدريبات الفردية.

- الأسس العلمية للأداة:

- **صدق الإستبيان:** إن صدق القياس المستخدم في البحث (مهما اختلف أسلوب القياس) يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو المراد قياسها (قيس ناجي وبسطوسي احمد، 1990: 87).

يعتمد على منطقية محتويات الاختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المراد دراستها، وهو يمثل الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته

وموضوعيتها ووضوح تعليماتها، وقد يطلق عليه اسم "صدق السطح" كونه يدل على المظهر العام للاختبار، وبناء على ما ورد من ملاحظات قام الباحث بتعديل وإضافة عبارات أخرى واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 10 أسئلة .

- **ثبات الاستبيان:** يعد الثبات من العوامل الهامة أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو جهاز قياس، قام الباحث بإتباع طريقة التوزيع ثم إعادة التوزيع وذلك قصد التأكد من ثبات الاستبيان ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بين نتيجة التوزيع الأول والتوزيع الثاني فكان معامل الارتباط هو $R=0,83$ وهو معامل ارتباط كبير وعليه نحكم على الاستبيان بالثبات.

بغية التأكد من صدق الاستبيان قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بالمعادلة: معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات وعليه معامل الصدق الذاتي يساوي 0,91 وهو دال إحصائيا على صدق الاستبيان.

- الأدوات الإحصائية:

قام الباحث بالاستعمال حزمة spss المعتمدة في عمليات الإحصائية.

* النسب المئوية

* اختبار الفروق كاف تربيع "كا²"

* المتوسط الحسابي.

4-2 عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: تساعد التطبيقات الذكية لاعبي الكرة الطائرة في المحافظة على اللياقة البدنية.

السؤال الثاني: في رأيك هل التطبيقات الذكية تساعدك في المحافظة على اللياقة البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعبين حول مدى مساعدة التطبيقات الذكية في المحافظة على اللياقة البدنية.

الجدول رقم 01: يوضح التكرارات والنسب المئوية والقيم كا² للعبارة الثانية.

الأجوبة	من خلال التمارين التي تقترحها "ج1"	نتيجة سهولة الحصول عليها "ج2"		كا ² مح	كا ² مج	م د	د ح	الدالة
		ت	%					
عبارة 02	10	83.33	16.66	5,33	3.84	0.05	1	دال

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 2، يتبين أن النسبة الكبيرة 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن التمارين التي تقترحها التطبيقات الذكية هي التي تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية، أما نسبة 16.66% من اللاعبين يرون أن ذلك يعود لسهولة الحصول عليها.

المحور الثاني: يشمل على الفرضية الثانية للبحث (من السؤال 06 إلى السؤال 10) والتي مفادها أن التطبيقات الذكية تساهم في التحفيز على الإستمرارية في التدريبات الفردية.

السؤال التاسع: هل تساعدك التطبيقات الذكية على الإستمرارية في التدريب بحافز عالي؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التطبيقات الذكية في المحافظة على التدريب بحافز عالي.

الجدول رقم 02: يوضح التكرارات والنسب المئوية والقيم كا² للعبارة الثامنة.

الأجوبة	التنافس مع الزملاء للمحافظة على اللياقة البدنية "ج1"		التحضير في حالة العودة للتدريبات "ج2"		كا ² مح	كا ² مح	م د ح	د ح	الدالة
	ت	%	ت	%					
عبارات	11	91.66	01	8.33	8,33	3.84	0.05	1	دال
عبارة 08									

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 8، يتبين أن النسبة الكبيرة 91.66% من عينة البحث أجابوا بأن التدريب باستعمال التطبيقات الذكية يحفزهم على التنافس مع الزملاء للمحافظة على اللياقة البدنية، أما نسبة 8.33% من اللاعبين يرون أن الغرض من التدريب هو التحضير للعودة للتدريبات.

3-4 مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول: تساعد التطبيقات الذكية لاعبي الكرة الطائرة في المحافظة على اللياقة البدنية.

عند تطبيق اختبار كا² لمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 01، تبين لنا أن القيمة المحسوبة 5,33 أكبر من القيمة المجدولة 3,84، وهذا ما يؤكد وجود اختلافات وفروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث لصالح الاقتراح الأول وهذا معناه أن أغلبية اللاعبين يدركون أهمية التمارين التي تحتويها التطبيقات الذكية في المحافظة على اللياقة البدنية.

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن النسبة الكبيرة من اللاعبين يرون أن التمارين التي تقترحها التطبيقات الذكية هي التي تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية في فترة الحجر المنزلي ويمكن إرجاع ذلك إلى تنوع التمارين المقترحة وهذا ما يسمح للاعبين باختيار ما يناسبهم حسب الأهداف المسطرة في كل حصة وذلك بالتركيز على تمارين التقوية لعضلات الجانب العلوي والسفلي للجسم بالإضافة إلى تمارين الغمد المعروفة والممارسة بكثرة نظرا لفعاليتها الكبيرة في المحافظة على اللياقة والحماية من الإصابات وكذا سهولة ممارستها في مساحات صغيرة كغرفة في المنزل، فمثلا تطبيق " Fitbit Coach " يعتبر من أفضل التطبيقات للياقة البدنية، حيث يوفر مقاطع فيديو للتمارين الرياضية بدقة عالية مع النصائح والشرح للتمارين خطوة بخطوة وهو مناسب لجميع المستويات، كما أن تطبيق " Nike Training Club " من أفضل تطبيقات اللياقة البدنية للسيدات والرجال، حيث أنه يقدم أكثر من 185 تدريباً مجانياً عبارة عن مقاطع فيديو مصورة بدقة عالية ومقسمة إلى مجموعة متنوعة من الأساليب مثل اليوغا، والتمارين الرياضية، ورفع الأوزان، وهو أيضاً أحد تطبيقات التمارين الرياضية القليلة التي تقدم مقاطع فيديو لأولئك الذين يملكون أوزاناً حرة في المنزل وتتراوح أوقات التمارين داخل التطبيق بين 15-45 دقيقة، كما أنه مناسب لجميع المستويات سواء للمبتدئين أو ذوي المستوى المتوسط أو المستوى المتقدم، لهذا فتوفر وتنوع التمارين في هذه التطبيقات يساعد اللاعبين على إختيار الأنسب لهم بما يتوافق مع القدرات البدنية المراد المحافظة عليها وهذا من الأحسن يكون باستشارة المدرب، وهذا لوضع خطة عمل مشتركة لجميع أعضاء الفريق تتيح لهم مراقبة التحسن ومواصلة التدريب.

مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني: التطبيقات الذكية تساهم في التحفيز على الاستمرارية في التدريبات الفردية.

عند تطبيق اختبار كا² لمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 01، تبين لنا أن القيمة المحسوبة 8,33 أكبر من القيمة المجدولة 3,84، وهذا ما يؤكد وجود اختلافات وفروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد عينة البحث لصالح الاقتراح الأول وهذا معناه أن النسبة الكبيرة من اللاعبين يتحفزون من خلال التطبيقات الذكية للتنافس مع الزملاء لمواصلة التدريبات الفردية.

من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن النسبة الكبيرة من اللاعبين يرون أن التنافس فيما بينهم من خلال التدريب باستعمال التطبيقات الذكية يحفزهم على التدريب ومواصلة التدريبات الفردية وهذا نظرا لكون التنافس يعتبر من الحوافز الخارجية التي تدفع الفرد لإشباع الحاجات للشعور بالرضا والإرتياح، حيث يرى "أحمد أمين فوزي 2003" أن الحافز في المجال الرياضي أيا كانت نوعيته مادية أو معنوية هو مثير خارجي يستثير حاجة داخلية لدى الرياضي، وهذه الحاجة المستتارة هي التي تدفعه إلى النشاط وتوجه سلوكه وتواصله من أجل تحقيق الهدف أو الحصول على الإنجاز، وتعتبر الدافعية الخارجية من أهم الحوافز التي تساعد اللاعبين على الإستمرارية والمواصلة في التدريبات الفردية خاصة في ظل وجود التطبيقات الذكية التي تمكنهم من المشاركة في أداء تمارين لنفس الغرض والتنافس فيما بينهم عن طريق مقارنة النتائج المتحصل عليها وبالتالي البحث عن التحسن حيث يرى "أسامة راتب" أن الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات أو تحسين النتائج يعتبر دافع من دوافع الإنجاز، كما أن التنافس يعتبر مستوى ممارسة الفرد وأشعوره بالرغبة في التفوق على الآخرين في العمل ومشاركته الفعالة في المسابقات ذات الصلة باهتماماته وإحساسه بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف التي تتسم بالجو التنافسي والتحدي والصمود أمام الخصوم مهما كانت العقبات أو الجهد المبذول وكل هذا نلاحظه في التدريب من خلال إستعمال

التطبيقات الذكية.وعليه يمكن القول أن فرضيات البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

- الخاتمة:

- ضرورة مواصلة التدريبات الفردية من طرف اللاعبين للمحافظة على اللياقة البدنية.

- ضرورة اهتمام المدربين بالتطورات التكنولوجية في ميدان التدريب الرياضي ومحاولة الاستفادة منها.

- ينبغي على المدربين توعية اللاعبين حول كيفية استعمال هذه التطبيقات خاصة من ناحية الحملولة في التدريب.

- تسطير برامج موحدة للتدريب وهذا بالاستعانة بتطبيق ذكي موحد للاستفادة من التمارين التي يقترحها.

- مراعاة خصوصيات اللاعبين الفنية والبدنية عند اقتراح البرامج التدريبية خاصة فيما يتعلق بذوي الإصابات.

- الإستفادة من محتويات وطريقة عرض التمارين في التطبيقات الذكية وجعلها نموذج يمكن الإقتداء به في التدريبات الفردية.

- الإستعانة بما توفره التطبيقات الذكية من تخزين للمعلومات أثناء التدريب لمراقبة أداء اللاعبين.

- هناك تكامل في التحضير بين التدريب البدني والنفسي خاصة في مثل هذا النوع من التدريبات الفردية وجب على المدربين التنبيه له.

- الإستفادة من التطبيقات الذكية في التحفيز والتنافسية بين اللاعبين وهذا لضمان الإستمرارية في التدريب بكل حافز وإيجابية.

- الرفع من دافعية الإنجاز في أداء التمارين من خلال إستغلال التطبيقات الذكية في إختيار التمارين.

- توعية اللاعبين بضرورة احترام البرنامج المسطر والتأكيد على الإستمرارية في التدريب.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- أبو الكشك محمد نايف.(2006). الإدارة المدرسية المعاصرة. دار جرير للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- أحمد أمين فوزي.(2003). مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات (2ط). دار الفكر العربي. القاهرة.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي.(2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- الهيتي عبد الرحيم.(2003). إدارة الموارد البشرية. دار وائل للنشر والتوزيع. عمان.الأردن.
- عقيل عبد الله. (1987). الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية. العراق.
- قيس ناجي و بسطوسي احمد.(1990). الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. مطبعة بغداد. العراق.
- محمد زيان عمر.(1996). البحث العلمي مناهجه و تقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- محمد علي محمد.(1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي. دار المعارف الإسكندرية. مصر.

المجلات والدوريات والصحف:

- مطلق طلق الخطيب.(2014). استخدامات الشباب للهواتف الذكية دراسة اثنوجرافية بمكة المكرمة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية. (العدد 1)،السعودية.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- شهد طارق حميض.(2017). واقع تصميم المستخدم في تطبيقات الهواتف الذكية، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التصميم الجرافيكي، كلية العمارة والتصميم. قسم التصميم الجرافيكي، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.

مواقع الانترنت:

<https://aitnews.com/2019/01/03/>