

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
كلية العلوم الاجتماعية
قسم العلوم الإنسانية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في العلوم الاعلام والاتصال
تخصص اتصال جماهيري والوسائط الجديدة

مذكرة بعنوان:

دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي
دراسة ميدانية لمدربي الجودة لولاية مستغانم

تحت إشراف

أ.د. بوشفرة سليمة

من إعداد الطالبين:

- خليفي قاطمة الزهراء
- حاج علي عبد الحميد

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	مؤسسة الانتماء	اللقب والإسم
رئيسا	جامعة مستغانم	د. بن علي مليكة
مشرفا ومقررا	جامعة مستغانم	أ.د. بوشفرة سليمة
مناقشا	جامعة مستغانم	د. بنونة نادية

السنة الجامعية: 2024 – 2025



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
كلية العلوم الاجتماعية
قسم العلوم الإنسانية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في العلوم الاعلام والاتصال
تخصص اتصال جماهيري والوسائط الجديدة
مذكرة بعنوان:

مساهمة الوسائط الجديدة في تطوير التدريب الرياضي

دراسة ميدانية لمدربي الجودو لولاية مستغانم

تحت إشراف:

أ.د. بوشفرة سليمة

من إعداد الطالبين:

- خليفي فاطمة الزهراء
- حاج علي عبد الحميد

أعضاء لجنة المناقشة

اللقب والإسم	مؤسسة الانتماء	الصفة
د. بن علي مليكة	جامعة مستغانم	رئيسا
أ.د. بوشفرة سليمة	جامعة مستغانم	مشرفا ومقررا
د. بنونة نادية	جامعة مستغانم	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 – 2025

شكر وتقدير

أحمد الله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة المشرفة "بوشفرة سليمة"

على كل ما قدمته لنا من توجيهات وإرشادات ومعلومات قيمة ساهمت في

إثراء موضوع دراستنا،

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء اللجنة المناقشة الموقرة

كما نتقدم بالشكر الجزيل لمدربي جيدو

كما لا ننسى في الأخير أن نتقدم بالشكر الجزيل

لكل من ساعدنا بمعلومة، نصيحة توجيه أو حتى كلمة طيبة

إهداء

الى نور عيني والدتي الحبيبة

الى اعز ما لدي والدي العزيز

الى زوجي الغالي الذي اهداني دعما ماديا ومعنويا

الى ابني وقرّة عيني فاروق وبنيتي الحلوة ملك و طفلي الصغير وسيم

الى اخوتي، محمد، أمينة ، موسى ، زكريا

خالتي العزيزة أطال الله في عمرها

سعادتي في الدنيا واغلى ما أملك

حفظهم الله من كل سوء

الى أبناء وبنات اخوتي واخواتي دون استثناء

الى افضل صديقة شاركتني هذا المجهود إيمان

الى كل هؤلاء اهدي هذا الجهد المتواضع.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلى الله على صاحب الشفاعة سيدنا محمد وعلى آله

وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد

أهدي تخرجي إلى روح أبي الطاهرة،

إلى من أحمل اسمه بكل فخر.

أهدي ثمرة جهدي إلى التي حصدت

الأشواق عن دربي لتمهد لي طريق العلم إلى أمي الغالية.

إلى زوجتي الغالية التي كانت لي السند و أعطتني يد العون،

إلى أبنائي الأعزاء عبد الحق ، ماريا ، صوفيا، ياسين

كما لا انسى صديقي العزيز عادل

و إلى كل العائلة الكريمة

ولكل من أعطاني يد العون من قريب أو بعيد وساعدني في إتمام

هذا العمل

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي. وذلك من خلال القيام بدراسة ميدانية لمدربي الجودو لولاية مستغانم ، و قد اعتمدنا على منهج دراسة حالة، حيث شملت الدراسة على عينة قصدية، بلغ عددها 5مدربين تم تجميع إجاباتهم من خلال المقابلة التي كانت الأداة الرئيسية التي استخدمت في جمع البيانات و بعد معالجتها توصلنا إلى مجموعة من النتائج أهمها: مساهمة الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي حيث يعد استخدامها دور فعال في تحسين و تسهيل و رفع المهارة و الأداء عند اللاعبين . إضافة إلى تطلع الجمعيات الرياضية لتطوير و تفعيل دور الوسائط الجديدة و تعميمها من أجل زيادة الكفاءة و فعالية وجود أداء للمدربين.

الكلمات المفتاحية: مساهمة ، الوسائط الجديدة ، تطوير ، التدريب الرياضي

Abstract:

This study aims to determine the role of new media in enhancing sports training. This was done through a field study of judo coaches in the state of Mostaganem. We relied on a case study approach, which included a purposive sample of of five coaches. Their responses were collected through interviews, which were the main tool used to collect data. After processing the data, we arrived at a set of results, the most important of which are: The contribution of new media to enhancing sports training, as its use plays an effective role in improving, facilitating, and raising the skills and performance of players. In addition, sports associations aspire to develop and activate the role of new media and disseminate it in order to increase the efficiency and effectiveness of coaches' performance.

Keywords :Contribution, new media, Development, sports training

فهرس المحتويات:

الصفحة	المحتوى
أ	مقدمة:
5	اشكالية:
5	أسباب اختيار الموضوع
5	أهداف الدراسة:
7	أهمية الدراسة
7	تحديد المفاهيم
8	مجالات الدراسة
9	منهج البحث و أدواته
10	المرتکز النظري
12	مجتمع البحث والعينة:
12	الدراسات السابقة:
الفصل الأول: المفاهيم العامة للوسائط الجديدة والتدريب الرياضي	
16	تمهيد
17	المبحث الأول: ماهية الوسائط الجديدة
17	المطلب الأول: مفهوم الوسائط الجديدة
18	المطلب الثاني: خصائص الوسائط الجديدة

19	المطلب الثاني: أنواع الوسائط الجديدة
21	المطلب الثالث: عناصر و مميزات الوسائط الجديدة
24	المطلب الرابع : دور الوسائط الجديدة في التدريب الرياضي
25	المطلب الخامس: أبرز الوسائط الجديدة المستخدمة في تطوير الأداء البدني للاعبي الجودو
	خلاصة
30	المبحث الثاني: ماهية التدريب الرياضي
32	المطلب الأول: مفهوم التدريب الرياضي
33	المطلب الثاني : مميزات التدريب الرياضي:
33	المطلب الثالث: واجبات التدريب الرياضي:
34	المطلب الرابع : خصائص التدريب الرياضي
الفصل الثاني: أنواع الإعداد البدني في رياضة الجودو	
40	تمهيد:
41	المبحث الأول: الإعداد البدني:
41	المطلب الأول: مفهوم الإعداد البدني:
41	المطلب الثاني: أنواع الإعداد البدني:
43	المبحث الثاني: الصفات البدنية:
43	المطلب الأول: تعريف اللياقة البدنية:
43	المطلب الثاني: مكونات الصفات البدنية:

46	المطلب الثالث: الإعداد التكتيكي في الجودو
49	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
51	تحليل المقابلة:
55	مناقشة النتائج المقابلة:
60	الخلاصة:
62	الخاتمة:
65	المصادر و المراجع:
69	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

شكّل موضوع الوسائط الجديدة اهتمامًا كبيرًا لدى الباحثين والمختصين لما له من إسهامات واضحة في تطوير نظم العمل وتقديم الخدمات، وكذلك في تقدم ونمو الإدارات وتأثيره الإيجابي في تحسين الأداء والفعالية.

لقد برز دور الوسائط الجديدة في تحفيز الأفراد وتطوير خبراتهم من أجل أداء أفضل، كما ساعدت في تقديم محفزات حديثة عززت من فاعلية وكفاءة الأداء، إلى جانب سهولة تخزين واسترجاع المعلومات متى دعت الحاجة.

ومع التقدم العلمي المتسارع، شهد المستوى الرياضي تطورًا ملحوظًا، حيث أن التفوق الذي تحقّقه الدول المتقدمة رياضيًا يعكس بشكل مباشر حجم المعارف والخبرات والتقنيات التي يتم تطبيقها ميدانيًا، عبر التدريب، البحث، والتجارب العلمية، ما أثر بشكل إيجابي على أداء الرياضيين في مختلف المنافسات.

ورغم الشعبية الواسعة التي تعرفها الرياضة على المستوى العالمي، فإن رياضة الجيدو على وجه الخصوص أصبحت تحظى باهتمام وشغف كبيرين، تجلّى ذلك من خلال حجم المتابعة في المنافسات الإقليمية والدولية وحتى الأولمبية، والتي تتوقف نتائجها في الغالب على مستوى الإعداد الفني والبدني والتقني.

ومن خلال هذا، ندرك أن رياضة الجيدو عرفت مؤخرًا إدخال العديد من الوسائط الجديدة، سواء من طرف الحكام أو المدربين خلال سير المباريات، وهذه الوسائط تلعب دورًا جوهريًا في دعم الأداء وتحقيق الأهداف المرجوة، حيث تتيح آليات دقيقة للتحكم، التحليل، والتوجيه الفوري.

و في إطار كل المستجدات التي يطفئ عليها الطابع التكنولوجي العلمي تبلورت فكرة موضوع الدراسة و التي تتمحور حول دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي لمدربي الجيدو لولاية مستغانم.

و قد شملت دراستنا التي جاءت تحت عنوان "دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي -دراسة ميدانية لمدرين الجيدو بولاية مستغانم نموذجاً-"

- مقدمة تمهيدية للموضوع؛
- الإطار العام للدراسة، والذي شمل المقدمة الإشكالية، و طرح التساؤلات، أسباب اختيار الموضوع توضيح أهداف وأهمية الدراسة ، إلى جانب تحديد المفاهيم ومجالات الدراسة ومنهج الدراسة وأدوات جمع البيانات والمرتكز النظري ومجتمع البحث و عينة البحث ومراجعة الدراسات السابقة.

ثم قُسمت الدراسة إلى جانبين:

- الجانب النظري، وتضمن فصلين:
 - الفصل الأول: تناول أهمية الوسائط الجديدة في التدريب الرياضي.
 - الفصل الثاني: تناول الإعداد الرياضي في الجودو، بدنياً وتكتيكياً.
- الجانب التطبيقي،
- الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج البحث

الإطار المنهجي

1 الإشكالية:

شهد العالم تطورا تكنولوجيا هائلا في مجال الاتصال مما شكل ظهور ثورة معلوماتية نتج عنها ظهور الهواتف الذكية و الحواسب الآلية ذات القدرات التخزينية الفائقة و المعالجة السريعة والدقيقة خاصة بعد دمجها الأنترنت، و نظرا لعمق هذا التطور الحاصل في الاتصال زادت الحاجة الى التكنولوجيات الحديثة من قبل المجتمعات التي أصبحت تتسابق في توظيف الوسائط الجديدة في منظومتها و هذا لتحقيق مكانتها و ادراكا منها لأهمية هذه الوسائط في دعم التطور و التقدم باعتبارها محور هام لمختلف مجالات الحياة و من بينها التدريب الرياضي.

فقد أصبح التدريب الرياضي بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالا للتنافس بين كل قطاعات المجتمع، بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة.

لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشيا مع التطورات الخاصة لهذا الجانب، يسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغيرات في أنماط و سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه يسهم في تكيف الفرد بالنسبة لظروف المحيطة به الى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير.

و بناءا على ذلك فإن الغرض من هذه الدراسة هو مدى مساهمة الوسائط الجديدة في تعزيز

التدريب الرياضي. ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

ما مدى مساهمة الوسائط الجديدة في تطوير التدريب الرياضي للاعبين الجودو من وجهة نظر

المدرسين؟

2- التساؤلات الفرعية:

ويندرج تحت هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- ماهي دوافع استخدام الوسائط الجديدة في التدريب الرياضي ؟
- ما طبيعة العلاقة بين استخدام الوسائط الجديدة و تطوير فعالية التدريب الرياضي؟

3- أسباب اختيار الموضوع:

- من المعلوم أن وراء كل بحث أو دراسة أسباب معينة تدفع صاحب للإثارة مشكلة و السعي للإيجاد الحلول لها ومن بين الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع هي:
- الأسباب الذاتية :
- الميل الشخصي لهذا الموضوع .
- الاهتمام لموضوع دور الوسائط الجديدة.

الأسباب الموضوعية:

- معرفة دور الوسائط الجديدة في عملية التدريب الرياضي
- توضيح أهمية الوسائط في تطوير البرامج التدريبية .

4 - أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة إلى:
- الوقوف على واقع التدريب الرياضي و مدى استفادته من تطبيقات الوسائط الجديدة .
- اشباع الفضول العلمي من خلال الاجابة على التساؤلات المطروحة حول الموضوع ابراز أهمية الوسائط الجديدة لأداء البدني و التكتيكي للجودو.

5- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع نفسه، فموضوع مساهمة الوسائط الجديدة في تطوير التدريب الرياضي، يعد مسألة ذات أهمية كبيرة لما يشهده من اهتمام الكثير من الباحثين في علوم الاعلام والاتصال وغيرها من التخصصات، اذ نسعى من خلال هذه الدراسة الى اعطاء صورة عن الوسائط الجديدة وعلاقتها بالتدريب الرياضي، كونها وسيطا حيويا اجتاحت العالم في الآونة الأخيرة و جعل معظم مجالات الحياة قائمة عليه و خاصة الرياضة و من بينها الجمعيات الخاصة بالرياضة الجودو والتي منحت للمدربين تقنيات جديدة داعمة لهم في أدائهم .

6- تحديد المفاهيم:

لا يخلو أي بحث من المفاهيم و المصطلحات العلمية التي تحدد من قبل الباحث استنادا للمتغيرات و الفروض الموضوعية لعنوان البحث التي يريد اختبارها و تجربتها بغية صياغتها، و نخص بالمفاهيم بمجموعة الآراء و الأفكار و المعتقدات حول اشياء محددة.

1- تعريف الوسائط الجديدة new media:

أ- اجرائيا: هي جميع التقنيات و التطبيقات و المنصات الرقمية التي تستخدم لتصميم، تحليل الأداء، تطوير المهارات، تحليل البيانات و نشر محتوى المتعلق بالتدريب الرياضي و التي يعتمد عليها المدرب في تدريبه عن طريق (البريد الالكتروني، مواقع التواصل الاجتماعي، البودكاست إلخ،...) تساهم في تحسين خدمة التدريب الرياضي

2- تعريف المساهمة:

أ- اجرائيا: تعني الجهود أو الأدوار التي يقدمها الأفراد أو المؤسسات أو الأدوات بهدف دعم وتحسين عملية تدريب الرياضي، سواء من خلال تقديم محتوى تدريبي، أو توفير

وسائل تعليمية، أو تسهيل الوصول إلى المعرفة والخبرات الرياضية عبر الوسائط الجديدة.

3-التدريب الرياضي:

أ- اجرائيا: هو تمكين الرياضيين و المدربين من الوصول إلى برامج تدريبية مخصصة و مواد تعليمية في أي وقت و مكان ، متجاوزين القيود الجغرافية و الزمنية ، استخدام البيانات التي يتم جمعها من الأجهزة و التطبيقات لتحليل أداء الرياضي و تصميم برامج تدريبية ، وتقديم تمارين و تقنيات رياضية ، مما يسهل الفهم و التطبيق الصحيح . للتدريب .

4- تطوير :

اجرائيا: يُقصد به عملية تحسين أو تعديل أو ابتكار في الوسائط الجديدة المستخدمة في تدريب الرياضي، بحيث تصبح أكثر فعالية، وأسهل استخدامًا، وأكثر قدرة على تحقيق الأهداف التدريبية، ويشمل ذلك تحديث المحتوى، تحسين التقنيات، أو إدخال أدوات تكنولوجية حديثة في العملية التدريبية.

7-مجالات الدراسة:

المجال الزمني: تم تحديد موضوع الدراسة في شهر جانفي 2025، وشرعنا في الجانب النظري خلال شهر فيفري، ثم تم تنفيذ الجانب التطبيقي (جمع البيانات وتحليلها) خلال شهر ماي من نفس السنة.

المجال المكاني: تمت دراستنا على اختيار مجموعة من المدربين من مختلف الجمعيات

الرياضية المختصة في رياضة الجودو أكابر على مستوى ولاية مستغانم

8- منهج البحث وأدواته:

ان أية دراسة علمية لا بد أن تعتمد على المنهج السليم الذي يساعدنا في البحث حيث لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنه ، هذا لأن بدون منهج يكون البحث مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي ، على هذا الأساس دراستنا تندرج ضمن البحوث الميدانية التي تنفذ عن طريق جمع المعلومات من موقع مجتمع البحث المعني بالدراسة و اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج دراسة حالة لأنه أسلوب بحثي يركز على دراسة وحدة معينة(مثل فرد، مجموعة ، مؤسسة) دراسة متعمقة وشاملة لجميع جوانبها لفهمها بشكل كامل واستخلاص استنتاجات و تحليل و التركيب ، ويعد منهج دراسة الحالة من المناهج الأكثر استخداما في الدراسات المتعلقة بالعلوم الاجتماعية و الانسانية و هذا المنهج يصف لنا حال المدربين و استخدامهم للوسائط الجديدة و هذا عن طريق جمع المعلومات مكثفة عن مشكلة و تصنيفها و تحليلها و اخضاعها لدراسة دقيقة.¹

أدوات الدراسة: استخدمنا في دراستنا هذه أداتين مهمتين هما الملاحظة بالمشاركة و المقابلة لكننا إعتدنا كثيرا على المقابلة التي تعتبر الأداة الأسهل في البحوث العلمية الملاحظة بالمشاركة: هي أسلوب بحث يقوم فيه الباحث بالانخراط في حياة المجموعة قيد الدراسة ، و يشارك في أنشطتها اليومية لفهم سلوكها بشكل أعمق ، ويهدف الباحث إلى أن يكون جزءا من المجموعة ، سواء بشكل كامل أو جزئي ، يهدف فهم وجهة نظرهم من الداخل.

المقابلة: تعتبر من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات و البيانات في دراسة الأفراد و الجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا و فاعلية في الحصول على البيانات

¹حسام محمد مازن. أصول المناهج البحث في الترب علم النفس "القاهرة" دار الفجر للنشر و التوزيع 2012،ص260.

الضرورة لأي بحث و المقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية.1

و تعرف أيضا في البحث العلمي : هي اللقاء المباشر الذي يجرى بين الباحث و المبحوث الواحد أو أكثر من ذلك في شكل مناقشة حول موضوع معين قصد الحصول على حقائق معينة أو آراء و موقف محدد.

10- النظرية المتبناة

النظرية البنوية الوظيفية: لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على نظرية البنوية الوظيفية لأنها نظرية اجتماعية تعتبر المجتمع كائنا حيا أو نسقا متكاملا، يتكون من الأجزاء أو البنى المترابطة مثل (الأسرة ، الحكومة ، التعليم ، الاقتصاد ، الدينإلخ)و كل جزء من هذه الأجزاء يؤدي وظيفة محددة تسهم في الحفاظ على الاستقرار و التوازن و الانسجام العام للنظام الاجتماعي وبقائه.

وترتكز على مفهومي "البناء" الذي هو عبارة عن هياكل الاجتماعية مثل المؤسسات و "الوظيفة" و هي الأدوار التي تؤديها هذه الهياكل للحفاظ على النظام.

ومن بين أهم النقاط الأساسية للنظرية هي المجتمع كنظام ، البناء و الوظيفة ، الترابط و التكامل، الاستقرار و التوازن ، المستوى الكلي .

11- مجتمع البحث والعينة:

مجتمع البحث:

هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث. وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج الدراسة ، لذا فان الباحث يسعى الى اشراك جميع أفراد المجتمع ، لكن الصعوبة تكمن في عدد أفراد قد يكون

¹-أحمد بن مرسللي ناهج البحث العلمي في العلوم الإعلام و الاتصال ،ديوان المطبوعات الجامعية ، ط4، 2010،ص214.

كبير، بحيث لا يستطيع الباحث اشراكهم جميعا ، و من خلال هذا السياق تمثل مجتمع بحثنا في 20 مفردة في مدربي الجودة لفئة أكابر المنتمين إلى الرابطة الولائية لجودو لولاية مستغانم

عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة حيث شملت عينة بحثنا على 5 مفردة ، واعتمدنا في دراستنا على عينة قصدية¹

12- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة طواهي فاطمة (2015) تحت عنوان : أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال على أداء الموارد البشرية في المؤسسة الجزائرية (دراسة حالة شركة إنتاج الكهرباء بتيارت)، مذكرة للحصول على شهادة ماجستير في ادارة الأعمال، تخصص تسويق، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة وهران.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الأثر الذي صنعه تكنولوجيا المعلومات والاتصال على أداء الموارد البشرية في المؤسسة الجزائرية شركة إنتاج الكهرباء بتيارت، إلى جانب الكشف عن الفروق في أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال على الأداء وفقا لمتغيرات الجنس، الأقدمية، المستوى التعليمي، الدرجة الوظيفية وتم في هذه الدراسة استخدام أداة الاستبيان حيث تم اختيار عينة عشوائية تقدر ب 189 عامل. شركة إنتاج الكهرباء بتيارت، والأداة الثانية تمثلت في البطاقة الفنية وتم ادخال البيانات في الحاسب الآلي على البرنامج الإحصائي spss. وتم الاعتماد على المنهج الوصفي .

¹ - عمار بوحوش ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ط4 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1999،ص75.

الدراسة الثانية: دراسة شوقي الشاذلي (2008) تحت عنوان: أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصال على أداء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (حالة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة بولاية الجزائر)، شهادة ماجستير في العلوم الاقتصادية وتخصص تسيير المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، كلية الحقوق والعلوم الاقتصادية، جامعة ورقلة..

هدفت هذه الدراسة إلى الوصول إلى أن استخدام tic يساهم في الرفع من أداء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة أم ال. تم في هذه الدراسة استخدام أداة الاستبيان موجه ل 41 مؤسسة تم معالجتها بنظام spss

أهم النتائج المتوصل لها:

معظم المؤسسات تستخدم وسائل الاتصال : الهاتف، الفاكس والبريد الإلكتروني، المؤسسات تستخدم البريد الإلكتروني كواجهة لعرض معلومات عن المؤسسة. العديد من المؤسسات تسجل تأخر في استخدام التكنولوجيا. وعليه تتفق دراستنا مع هذه الدراسة من جهة المنهج والأداة رغم اختلاف زمان الدراسة التي اجريت عام 2007/2008 بولاية الجزائر إلا أننا استفدنا منها من ضبط جوانب البحث.

الدراسة الثالثة: دراسة "الطالبة فايزة خلود" تحت عنوان "دور الوسائط الجديدة في أهداف درس التربية البدنية والرياضية". وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه المنهج الذي يتلاءم مع طبيعة الموضوع، وقد استخدم في ذلك الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وقد طبق العينة على مجموعة مكونة من 43 أستاذًا ، أساتذة التربية البدنية والرياضية بمتوسطات ولاية معسكر،

حيث اجري من كل متوسطة بمجموع في مادة التربية البدنية والرياضية، وقد تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية ومدروسة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

✓ التكنولوجيا بإمكانها مساعدة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ للتكنولوجيا دور فعال في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ تساهم التكنولوجيا الحديثة في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية.

الجانب النظري

الفصل الأول:

المفاهيم العامة للوسائط الجديدة

والتدريب الرياضي

تمهيد

في ظل التحولات الكبيرة التي يشهدها مجال التكنولوجيا واتساع استخداماتها المتعددة، أصبحت الوسائل التكنولوجية ضرورة حتمية لتحقيق الأهداف المنشودة. فقد رافق التطور التكنولوجي زيادة في عدد هذه الوسائل وتنوع في استخداماتها، لتشمل عدة مجالات، من بينها مجال الإعداد البدني والتكتيكي. هذا المجال يسعى بدوره إلى حل العديد من المشكلات وتسهيل عمل المدربين، ومساعدتهم على تجاوز العراقيل التي قد تواجههم أثناء التدريب. وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة التي تحملها الوسائل التكنولوجية، إلا أن استخدامها يواجه تحديات وعراقيل متعددة. وفي ذات السياق، فقد استفاد مجال الإعداد البدني والتكتيكي بشكل كبير من هذه التكنولوجيا الحديثة، مما ساعد في تسهيل عمل المدربين، وتوفير الجهد والوقت، وساهم بفعالية في رفع مستوى لاعبي الجودو.

المبحث الأول: ماهية الوسائط الجديدة

1- المطلب الأول: مفهوم الوسائط الجديدة

ظهر مفهوم الوسائط الجديدة في الستينات مع اكتشاف الأنترنت لكنه اشتهر و شاع في التسعينات من القرن الماضي حيث تسارعت وتيرة اكتشاف أنواع جديدة من الحواسيب المتطورة و الذكية التي دمجت الصحافة بالإذاعة و التلفزيون في تحقق لما تنبئ به في 1978 العالم و الذي كان يشغل حينها على هذه الوسائط في مختبرات جامعة mit بأمریکا.

2- تعريف الوسائط الجديدة

الوسائط الجديدة هي كل الوسائل التي تعتمد على تكنولوجيا المعلومات الجديدة بغرض التواصل بين الأفراد أو إعلامهم بمختلف الأخبار و المعلومات مثل شبكة الأنترنت بمختلف خدماتها (بريد إلكتروني ، مواقع التواصل الاجتماعي ،الهواتف الذكية ...)أي أن الوسائط الجديدة هي مجموعة من الدعائم كالحاسوب و الألواح الإلكترونية و الهواتف الذكية التي يمكن دمجها في جهاز واحد يشمل استخدام شبكة الانترنت و شبكة الهاتف و أي نوع آخر من الشبكات يسمح بتشبيك جزء من هذا العالم.

المطلب الثاني: خصائص الوسائط الجديدة

1-خصائص الوسائط الجديدة:

تشكل الوسائط الجديدة للاتصال محور هام في مختلف مجالات الحياة اليومية في عصرنا الحالي ، يعود ذلك إلى ما ولده انتشار التكنولوجيا الحديثة للاتصال و الاستخدام الوظيفي لها في جميع المؤسسات الرسمية ،الاقتصادية و الخدماتية ، ناهيك عن المردودية في العمل وسرعة الاداء ، و يرجع هذا إلى جملة من الخصائص المميزة لهذه الوسائط الاتصالية الجديدة التي منحت هذه المزايا للاتصال الحديث.

1- التفاعلية: تتحدد هذه الخاصية للوسائط الاتصالية الجديدة في الأفعال و ردود الأفعال بين

المستخدمين انطلاقا مما يتم تبادلها من رسائل اتصالية ، تفاعلات ، تعليقات ، واشتراقات¹.

¹-الوتي ربيعة الاتصال الاجتماعي في الوسائط الجديدة "الفايس بوك" و أثره في تعزيز القيم الاجتماعية لدى الشباب الجزائري ، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم الاعلام و الاتصال تخصص اتصال سياسي أجتماعي ، 2021/2020 ،ص22.

- التكامل: تتحقق هذه الخاصية للوسائط الجديدة كونها تتيح للمستخدم استعمال أكثر من وسطين في الاطار الواحد بشكل تفاعلي 1.
- التنوع: تظهر ميزة التنوع عند الوسائط الجديدة للاتصال على مستويين يتحدد الأول في المستوى التقني، حيث تتنوع هذه الوسائط وفقا لمستحدثات تكنولوجيا الاعلام و الاتصال التي تفرض تعدد هذه الوسائل من الحواسيب و لوحات إلكترونية، الهواتف الذكية وغيرها.
- الالكترونية و الرقمنة: تتم الوسائط الجديدة للاتصال بهذه الخاصية كونها تعتمد على الأجهزة الالكترونية في انتاجها و تقديمها للمعلومات وفق شبكة منظمة و محكمة.
- التوافق: توحى هذه الخاصية إلى تناسب و توافق العناصر المختلفة الموجودة في البرامج الالكترونية مع سرعة العرض و قدرات المستخدم، و يظهر مثلا في تناسب النص المكتوب مع الصوت و الصورة.
- السعة و الاستعاب: تتميز الوسائط الجديدة للاتصال بالقدرة على اختزان كميات ضخمة من المعلومات في أشكال مختلفة، هذا ما يتيح للمستخدم الالكتروني .
- المرونة: يقصد بهذه الميزة سهولة الوصول إلى المعلومات المطلوبة من المستخدم، يتحقق ذلك من خلال ما تحتويه الوسائط الجديدة للاتصال من برامج، روابط ووصلات تحقق الاستجابة الفورية للطلبات البحثية على مستوى الجهاز.
- السرعة: تمتاز الوسائط الجديدة للاتصال بكونها نظام شبكي يضم مجموعة من المحطات المترابطة فيما بينها بطريقة تسهل الوصول إلى محطة من أي موقع بالبرامج بشكل سريع.

¹ ماهر عودة الشمالية، الاعلام الرقمي الجديد، دار الإعصار للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى، 2015، ص21-

- اللاتزامنية: يقصد بهذه الخاصية عدم تزامن تلقي العروض الالكترونية مباشرة مع الزمن الفعلي للنشر أو العرض، يعني ذلك أن المستخدم الالكتروني يتلقى الرسالة الاتصالية في أي زمن يتاح له عكس الوسائل التقليدية¹.
- اللامكانية: تمتاز الوسائط الجديدة للاتصال بكونها تستقطب أكبر قدر ممكن من المستخدمين في اقصى مجال جغرافي متاح. يعني أنها لا تتموقع في مكان معين، فهي قابلة للنقل من مكان للأخر.
- الكونية و اللامركزية: تكتسب الوسائط الجديدة للاتصال صفة العالمية انطلاقاً من الخاصيتين² السابقتين (اللاتزامنية، اللامكانية) ، اللتان جعلتا هذه الوسائط لا تتمركز في رقعة جغرافية واحدة.

المطلب الثاني: أنواع الوسائط الجديدة:

- Institute Press The American أوضح مفهوم صحافة المواطن بأنه تلك الكيفية التي يصوغ بها الجمهور مستقبل تداول الأخبار والمعلومات، حيث يكون الغرض عادة من المشاركة الإعلامية لمستخدمي شبكة الإنترنت توفير تلك المعلومات المستقلة التي تجسد إلى حد كبير مبدأ الديمقراطية فيما يتعلق ببحث القضايا التي تحتاج إلى توفر معلومات ذات صلة، ويمكن الاعتماد عليها، وهذا المصطلح لا يرتبط بأي صلة مع مهنة الصحافة تلك التي يقوم بها الصحفيون

¹-لوتي ربيعة، الاتصال الاجتماعي في الوسائط الجديدة "الفايسبوك" وأثره في تعزيز القيم الاجتماعية لدى الشباب الجزائري ن أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم الاعلام و الاتصال تخصص اتصال سياسي اجتماعي، 2021/2020 ، ص24.

²-خليل محمد فرجون، الوسائط الجديدة المتعددة بين التنظير و التعليق، دار الفلاح للنشر و التوزيع، الكويت، ص23.

• المحترفون، فصحافة المواطن هي جزء محدد من مفهوم إعلام المواطن مثله في ذلك مثل مصطلح المحتوى الذي يبتكره المواطن¹.

• **Web Sites** هي جميع المواقع الإلكترونية بغض النظر عن وظيفتها، حيث يعتبر كموقع إلكتروني مجموعة من ملفات الويب الإلكترونية المرتبطة فيما بينها والمتضمنة لملف افتتاحي يسمى الصفحة الرئيسية، التي يمكن الولوج من خلالها إلى بقية الوثائق المتضمنة في الموقع ويتم الوصول إلى الموقع عبر كتابة اسمه في المتصفح، هذه المواقع تتعدد حسب نوع التقسيم الذي يحدد أنواعها، فمنها المواقع الساكنة والمواقع الديناميكية، ومنها مواقع الويب 1.0 و Web² و Web 2.0 و Web 3.0، ومنها أيضاً المصنفة حسب التصنيف الشائع إلى مواقع إخبارية ومواقع ترفيهية ومواقع تعليمية... إلخ.

• **Social Web:** تعني الشبكات الاجتماعية في الإنترنت أو يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي، وهي عبارة عن مواقع إلكترونية تؤسسها وتبرمجها شركات كبرى لجميع المستخدمين والأصدقاء لمشاركة الأنشطة والاهتمامات، وللبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين، حيث تقدم مجموعة من الخدمات للمستخدمين مثل المحادثة الفورية والرسائل الخاصة والبريد الإلكتروني والفيديو والتدوين ومشاركة الملفات وغيرها من الخدمات. ومن الواضح أن تلك الشبكات الاجتماعية قد أحدثت تغييراً كبيراً في كيفية الاتصال والمشاركة بين الأشخاص والمجتمعات وتبادل المعلومات واستطاعت أن تجمع الملايين من المستخدمين في الوقت الحالي، مع العلم أن هذه الشبكات تنقسم حسب الغرض من إنشائها،

¹ علي قسايسية، شبكة الأنترنت ، محاضرة في مقياس مقاربات الجمهور و مستخدمي الوسائط الجديدة لطلبة الدكتوراه، تخصص الاتصال الجماهيري و الوسائط الجديدة، السداسي الأول، جامعة الجزائر، بتاريخ

¹ فهناك شبكات تجمع أصدقاء الدراسة مثل الفيس بوك Facebook عندما ظهر في بداياته، وأخرى تجمع أصدقاء العمل مثل LinkedIn ، كما يوجد موقع تويتر Twitter الخاص بالتغريدات، ويوجد الكثير من المواقع الأخرى المشابهة للمواقع التي ذكرناها.

- **Wikis:** يقصد بها مواقع الخدمات السريعة، وهي مواقع إلكترونية تتواجد على الإنترنت تسمح لزوارها بتعديل محتواها وإضافة محتوى جديد بدون أي قيود. كلمة الويكي Wiki " تعني السرعة، واستخدمت هذه الكلمة كوصف لهذا النوع من المواقع للدلالة على السرعة والسهولة في تعديل محتويات الموقع، وإضافة المحتوى على موقع ويكي هو عمل تشاركي، وفي حالات كثيرة يسمح لأي شخص بتعديل محتواه من دون التسجيل أو كلمة مرور، ويوجد نوعان أساسيان من هذه المواقع، أحدهما يعرض المعلومات التي تفيد المستخدمين في شتى المجالات كموقع Twitter، أما النوع الآخر فيعرض المعلومات المسربة عن حقائق أو وثائق سرية بغية كشفها كموقع...

المطلب الثالث : عناصر و مميزات الوسائط الجديدة

تشمل الوسائط الجديدة مجموعة من العناصر المتكاملة التي تُستخدم لتوصيل المعلومات بأشكال متعددة، مما يضيف على المحتوى طابعًا تفاعليًا وديناميكيًا. ويمكن تلخيص أبرز هذه العناصر فيما يلي:

الوسيط النصي: يعد النص المكتوب من بين أهم الوسائط التي تعتمد عليها التطبيقات الحديثة، إذ يمثل الحامل الأساسي للبيانات والمفاهيم. ومع ذلك، فإن إدخاله ضمن أنظمة الوسائط الجديدة يتطلب معالجة رقمية عبر برامج متخصصة مثل محررات النصوص، لتحويله إلى لغة تفهمها الآلة. وتكمن قوة النص في سهولة إدراجه، وسرعة تحميله، مقارنة بالوسائط المصاحبة كالصور والرسوم،

¹ - علي قسايسية ، نفس المرجع السابق ،ص45.

حيث يُعتبر أحياناً هو الجوهر الأساسي لمحتوى المشروع، خاصةً في الحالات التي تكون فيها البنية النصية هي المُعتمد الرئيسي لنقل المعرفة¹

استخدام الوسيط النصي في الوسائط الجديدة يوفّر مرونة كبيرة في التحرير وإعادة التشكيل دون المساس بجودة المحتوى، وهو ما يجعله مناسباً لمشاريع تتطلب تحديثاً مستمراً للمعلومات.

الوسيط الصوتي: يمثل الصوت عنصراً محورياً في تعزيز العملية الاتصالية، فهو قادر على استقطاب انتباه المتلقي²، وتحقيق استجابة شعورية آنية. وقد شهد تطوره نقلة نوعية، إذ انتقل من كونه صوتاً تماثلياً إلى صوت رقمي يمكن معالجته بدقة عالية باستخدام برامج تحرير الصوت. كما بات بالإمكان إدخال تأثيرات متعددة عليه مثل الصدى والمزج الصوتي، مما يسمح بإخراج منتج نهائي أكثر احترافية ضمن التطبيقات التفاعلية³

الهامش: تسهم القدرة على تحرير الصوت وإضافة المؤثرات في إنتاج محتوى أكثر إقناعاً، كما تُتيح للمستخدم تجربة غامرة تُعزّز التفاعل مع التطبيق أو المادة المعروضة.

وسائط الرسوم المتحركة: الرسوم المتحركة تُعد من العناصر البصرية الجذابة التي تضيف حيوية وديناميكية على الوسائط. إذ يمكن استخدامها بأساليب بسيطة مثل تحريك النصوص، أو بأساليب معقدة مثل المحاكاة البصرية لحركة سيارات أو صواريخ. وتدخل الرسوم المتحركة أيضاً في إنتاج الأفلام السينمائية، وتُستخدم في إيصال الأفكار المجردة بطريقة مرئية سهلة الاستيعاب، مما يساهم في تعزيز خبرة المتلقي وتثبيت المعلومات في ذهنه⁴.

¹-حسين شفيق ، حاسبات الوسائط المتعددة و الانترنت ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ، 2005،ص110.

²-سمير إسماعيل السيد، تطبيقات الانترنت و الوسائط المتعددة ، مكتبة عين الشمس ، القاهرة، 2003،ص185.

³-وفاء فوزي البواب،التصميم المطبوعي الرقمي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان،2005،ص15.

⁴-عبد الحميد بسيوني ،استخدام و تأليف الوسائط المتعددة ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ، 2005،ص110.

الرسوم المتحركة تتيح محاكاة سيناريوهات يصعب تمثيلها في الواقع، مما يجعلها وسيلة تعليمية فعالة خاصة في المجالات التقنية والعلمية.

وسائط الفيديو: يُعتبر الفيديو من أقوى عناصر الوسائط الجديدة لما يتمتع به من قدرة على الجمع بين الصورة، والصوت، والنص، والحركة، وهو ما يمنحه تأثيراً فورياً على المتلقي. كما أن الفيديو الرقمي يتميز بإمكانية التعديل، وإعادة الإنتاج دون فقدان الجودة الأصلية، ويمكن دمجه في التطبيقات التفاعلية لعرض مهام معقدة بطريقة مرئية يسهل استيعابها⁴.

الهامش: الفيديو الرقمي يعزز من فعالية التواصل التعليمي والتدريبي، كونه يتيح للمتلقي

فهماً عملياً للتفاصيل الدقيقة التي قد يصعب توضيحها بالنصوص أو الصور الثابتة.

1- مميزات الوسائط الجديدة:

تتصف الوسائط بعدد من المميزات الجوهرية التي تميزها عن غيرها من المجالات، ومن أبرزها:

- تُعدّ الوسائط علماً مستقلاً له أسسه المعرفية ونظرياته الخاصة، كما أنها ذات أهداف محددة تسعى إلى تحقيقها¹
- هي علم تطبيقي، أي أنها تسعى إلى ترجمة المعرفة النظرية إلى تطبيقات عملية ملموسة²
- تلامس التكنولوجيا مختلف جوانب الحياة اليومية، ما يجعلها جزءاً لا يتجزأ من الحياة البشرية.
- تُعدّ عملية منظمة تتضمن مدخلات وعمليات ومخرجات، ما يجعلها قابلة للقياس والتحليل
- شمل كافة الأنشطة المتعلقة بالتصميم، التطوير، والتنفيذ تتصف بالديناميكية، أي أنها في حالة تطور وتفاعل مستمر بين عناصرها المختلفة.

¹لواتي ربيعة، مرجع سابق، ص 25

- هي نظامية بطبيعتها، بمعنى أنها تُدار وتُطبق وفق أنظمة متكاملة ومترابطة.
- تهدف التكنولوجيا بشكل مباشر إلى إيجاد حلول للمشكلات وتحقيق الكفاءة في الأداء.
- تتميز بقدرتها على التطور الذاتي، من خلال المراجعة المستمرة، التعديل، والتحسين التراكمي.

المطلب الرابع : دورالوسائط الجديدة في التدريب الرياضي:

لقد أحدثت الوسائط الجديدة، المدعومة بالتكنولوجيا المتقدمة، تحولاً جذرياً في أساليب التدريب الرياضي، حيث وفرت أدوات دقيقة تساعد على تحليل الأداء في الوقت الفعلي. فعلى سبيل المثال، تتيح المستشعرات المدمجة في ملابس الرياضيين تسجيل بيانات دقيقة عن معدل ضربات القلب، والسرعة، والتسارع، والجهد المبذول، مما يوفر للمدرب تصوراً شاملاً عن الحالة البدنية لكل لاعب، ويساعده على اتخاذ قرارات دقيقة بشأن توقيت الراحة أو زيادة الحمل التدريبي حسب الحاجة¹

علاوة على ذلك، أصبحت تطبيقات الهواتف الذكية جزءاً لا يتجزأ من البرامج التدريبية، فهي تتيح للرياضيين تتبع تقدمهم بشكل شخصي وتحليل تفاصيل تدريباتهم اليومية، مما يعزز من دافعهم الذاتي للتطور. وبمساعدة تقنيات الفيديو عالية الدقة والبطء الشديد (slow motion)، يمكن تحليل الحركات بشكل دقيق، مما يساهم في تحسين الأداء الفني و المهاري لدى اللاعبين والحد من الأخطاء التقنية.

ومن أبرز الابتكارات أيضاً استخدام الطائرات دون طيار (Drones) التي تمكن المدرب من الحصول على رؤية بانورامية شاملة لتوزيع اللاعبين وحركتهم داخل الميدان، ما يمنحه نظرة تكتيكية واستراتيجية لم تكن متاحة من قبل، كما أنها تقدم تسجيلات مفيدة لتحليل الأداء

¹-حسين شفيق، حاسبات الوسائط المتعددة و الانترنت ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ،2005،ص246.

الجماعي في الحصص التدريبية أو المباريات.¹

لقد ساهمت هذه التقنيات في تقليل معدلات الإصابة بشكل ملحوظ، إذ أصبح بالإمكان التنبؤ بالحمل الزائد أو الحركات الخاطئة قبل أن تتحول إلى إصابات فعلية. كما ساعدت وسائل التواصل الاجتماعي مثل YouTube في توفير محتوى تدريبي مرئي يساهم في تبادل الخبرات ومقارنة تقنيات الأداء، مما جعل من العالم الرياضي فضاءً مفتوحاً للمشاركة والتعلم المستمر.

المطلب الخامس: أبرز الوسائط الجديدة المستخدمة في تطوير الأداء البدني للاعبين الجودو:

يمثل التحضير البدني القاعدة الأساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية عامة، ورياضة جيدو خاصة، مما جعله يحتل مكانة مميزة لدى المدربين. وعلى مر العصور، لم يفقد التحضير البدني جاذبيته بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية والصحية للفرد، والتي أصبحت تشكل كماً هائلاً من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم المختلفة.

¹ نفس المرجع ، ص 248.

نظام تحديد المواقع العالمي (GPS):

هو تقنية ملاحية تعتمد على الأقمار الصناعية، تم تصميمها في الأصل لأغراض عسكرية. وقد تم نشر عدد من المراجعات الفنية والمعلوماتية التي توضح كيفية تمكين هذه التقنية من تتبع الحركة ثلاثية الأبعاد لفرد أو مجموعة بمرور الوقت في البيئات الجوية أو المائية أو البري. سمح التطور الأخير لوحدة GPS المحمولة بتطبيق أوسع لهذه التكنولوجيا في مجموعة من الإعدادات بما في ذلك الرياضة، مما يوفر وسيلة إضافية لوصف وفهم السياق المكاني للحمل البدني.

تم استخدام GPS في الرياضة لأول مرة لتتبع الرياضيين في عام 1992، والآن يُستخدم بشكل متزايد في إعدادات الرياضة الجماعية لتزويد علماء الرياضة والمدربين بتحليل شامل وفي الوقت الفعلي لأداء اللاعب على أرض الملعب أثناء المنافسة أو التدريب. تعمل هذه التقنية من خلال الإشارات التي يرسلها الجهاز الصغير الموجود على ظهر كل لاعب داخل السترة، ويستقبل البرنامج التقني الخاص بقراءة البيانات هذه الإشارات عبر نظام البلوتوث على كمبيوتر محلل الأداء الفني والبدني. كما يُمكن للبرنامج إنشاء ملف كامل لكل لاعب يوضح فيه معدلات التطور والأداء بالتفاصيل الفنية والبدنية لكل فترة

يساهم نظام GPS في تشريح الجانب البدني للمنافسة الرياضية، ويمنح المحضر البدني أرقامًا دقيقة عن الحمل التدريبي الحقيقي للمنافسة الرياضية، وهو ما يمثل خارطة طريق تنظم الجرعات التدريبية نوعًا وكما.¹

كما يمنح هذا النظام التكنولوجي إحصائيات دقيقة لحجم الحمل التدريبي المسجل خلال المقابلات أو الحصص التدريبية مثل: مسافة مقطوعة، مسافة المجهود المبذول عالي

¹-حمد البس طوسي، مرجع سابق، ص 210.

الشدة، مسافة المجهود عالي جداً من حيث الشدة، عدد التسارعات وعدد الفرملات، عدد السرعات، وعدد الارتكازات.

يسمح هذا النظام أيضاً ببرمجة معالم شدة الحمل التدريبي من خلال وضع مجال السرعة، التسارع، الفرملة وغيرها من المتغيرات التي تدخل في عملية تقنين الحمل التدريب. استطاع هذا النظام أن يربط المضمون التدريبي مع المتطلبات الحقيقية يوم المنافسة، فمثلاً اللاعب الذي يقطع مسافة 11333 متر يوم المقابلة يجب أن يقطع 14333 متر خلال مجموع الوحدات التدريبية (الأسبوع التدريبي) التي تسبق هذا اللقاء. كما يوجه نظام GPS المحضر البدني إلى نوعية المجهودات التي يجب أن تشتمل عليها الحصص التدريبية، والتي عادة ما تُصنف في مجالات ومسافات محددة خلال المباريات.



الوثيقة 1: يمثل تقنية التحكم عن طريق GPS

:Lactate pro:

- لا يحتاج الجهاز إلى معايرة مستمرة مثل بعض أجهزة التحليل الأخرى، إذ يتميز بنظام معايرة تلقائية يضمن دقة النتائج باستمرار.
- يتميز بسرعة الحصول على النتائج وسهولة الاستخدام، إذ يُظهر النتائج خلال 15 ثانية فقط، ويخزن البيانات تلقائيًا.
- حجم العينة المطلوبة صغير جدًا، حيث يحتاج الجهاز إلى 3.3 ميكرو لتر فقط من الدم لإجراء التحليل.
- الجهاز محمول وخفيف الوزن، حيث يبلغ وزنه 53 جرامًا فقط، وأبعاده صغيرة (5 × 13 × 1.2 سم)، مما يسهل حمله واستخدامه في مختلف الظروف.



الوثيقة رقم 2: يمثل جهاز Lactate pro

خلاصة:

يتضح من خلال ما تم عرضه أن الوسائل التكنولوجية الحديثة تلعب دورًا جوهريًا في مختلف المجالات، لا سيما في المجال الرياضي. فهي تسهم بشكل كبير في تسهيل العملية التدريبية، وتتيح للمدربين استغلال هذه التقنيات للحصول على المعلومات الضرورية والكاملة التي تساعدهم على تطوير مستوى اللاعبين، سواء على الصعيد البدني أو التكتيكي. ويتم ذلك من خلال التعرف الدقيق على نقاط القوة والضعف لدى الفريق وفريق المنافس، عبر استخدام أجهزة التحليل والاختبارات الحديثة والمتنوعة.

المبحث الثاني: ماهية التدريب الرياضي

المطلب الأول: مفهوم التدريب الرياضي

1-1 نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

في العصور القديمة، لم يكن الإنسان بحاجة ضرورية لمزاولة التدريب الرياضي بالشكل الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً وعفويماً ودون قصد أو إعداد، مثل الجري وراء الفريسة للقبض عليها، أو السباحة لاجتياز مجرى مائي، وتسلق الأشجار لقطف الثمار. وكانت هذه المهارات تهدف إلى كسب القوة اللازمة للبقاء¹.

وبذلك، كان التدريب البدني يؤدي من خلال الحركات الطبيعية التي مارسها الإنسان البدائي، والتي تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. ومع تطور نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبائل والعشائر، أصبح كل فرد مسؤولاً عن الدفاع عن قبيلته، مما جعل القوة العضلية والسرعة والخفة أساساً لبناء الفرد للدفاع أو السيطرة.

ومن هنا، أصبح التدريب الرياضي أمراً ملحاً وضرورياً لكل فرد للإعداد للحرب أو الاشتباك، وكان هذا التدريب يخص المقاتلين، رجالاً وصغاراً، ويتم بطريقة عنيفة ومتعددة الجوانب. لذا، أنشئت القاعات والساحات الخاصة بالتدريب في كل مكان، لا سيما في بلاد المشرق القديم قبل حوالي 3 إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد. فقد اهتم المصريون القدماء، البابليون، سكان وادي الرافدين،

¹ حماد مفتي إبراهيم. (2010). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة (ط.5). القاهرة: دار الفكر العربي، ص254

بلاد فارس، الهند، والصين بالتدريب الرياضي والبدني وأصبح ذا طابع حضاري، حيث مهد للألعاب الأولمبية القديمة في شبه الجزيرة اليونانية سنة 222 ق.م¹.

واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص، حتى أصبح حاجة ضرورية لحياة كل فرد. وكان "الأمير نمين ساكي لاكت ونيا" في ذلك الوقت يركز على إعداد الفرد ليكون مقاتلاً بهدف التوسع الاستعماري، وكان شعار إسبرطة "عد بدرعك واحم عليه" عند وداع أبنائها إلى ساحة القتال. فأنشأ الإغريق قاعات تدريب خاصة بالاحتراف تُسمى "الليسيوم"، وأماكن للصبيان والفتيات حتى سن 15 تُسمى "الباسترا". وانتعشت الرياضة لديهم منذ الخمسينات من القرن 23 وحتى الآن، حيث أخذ التدريب الرياضي نهجاً علمياً سليماً مستفيداً من العلوم الطبيعية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء، وكذلك العلوم الإنسانية والتربوية².

وقد أثر العلماء والباحثون من الشرق والغرب مثل "زاوسيورسيكي"، "ماتيف"، "هارا"، و"هاتجر" إيجابياً على أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث. وتطور المستوى الرياضي تدريجياً، حيث كانت الولايات المتحدة تكتب بشكل منفصل عن بعضها نظريات التدريب، فيما ركزت المدرسة الشرقية على إنشاء أكاديميات رياضية عالية التقنية ومراكز بحوث رياضية وتدريبية، مما جعلها تنافس بقوة في الدورات الأولمبية.

وكان التنافس رياضياً وثقافياً بين الكتلتين الشرقية، بقيادة الاتحاد السوفياتي، والغربية، بقيادة الولايات المتحدة. وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي، تأثر المستوى الرياضي في الناحية الشرقية ودول العالم الثالث التي كانت تسانده، وانخفض التعاون الرياضي والثقافي بينهم، مما سمح للولايات

¹ ابراهيم، أحمد سلامة . الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . دار المعارف. القاهرة. مصر-ص215
² نفس المرجع ، ص 220.

المتحدة وحلفائها بالهيمنة على العديد من الرياضات. ومع ذلك، لا يُنسى الفضل الكبير للاتحاد السوفياتي في تطوير التدريبات الرياضية والعلوم المتعلقة بها.

2-1 مفهوم التدريب الرياضي: كلمة "تدريب (Training)" مشتقة من الكلمة اللاتينية

trahere وتعني السحب أو الجذب، وقد كانت تشير قديماً إلى سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد لإعداده للسباقات. وفي اللغة العربية، يقال: "درب فلان الشيء" أي دربه وأعدّه، مثل تدريب البعير على السير في الدروب.

يُعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي، تهدف إلى إعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً، حيث لكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة. لذلك، التدريب الرياضي هو عملية تحسين وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.

ويعرفه محمد علاوي بأنه عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة.

كما يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية، التي تهدف إلى الوصول إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات، عبر التأثير المبرمج والمنظم على قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء¹.

¹ خالد تميم الحاج. (2012). السياسات التدريب الرياضي. الأردن: دار الجنادرية، ص 41.

المطلب الثاني : مميزات التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بعدة خصائص جوهرية تؤثر في متطلبات العملية التدريبية، أهمها:

- الهدف الأساسي هو تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد خلال ممارسة النشاط الرياضي، مما يساهم في تحسين الصحة العامة وبناء الجسم وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضواً نافعاً وفعالاً في المجتمع. بالتالي، هدف التدريب هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن وفق قدراته.

- يعتمد التدريب الرياضي بشكل كبير على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز، مستفيداً من العلوم المرتبطة بالرياضة مثل علم النفس، التربية الرياضية، الاجتماع الرياضي، علم الحركة، الميكانيكا، التشريح، الفسيولوجيا، والاختبارات والمقاييس. ولم يعد الإنجاز الرياضي يعتمد فقط على المهبة والخبرة، بل على العلم في حل مشاكل التدريب الحديث.

- يراعي التدريب الرياضي الفروق الفردية من حيث السن والجنس، وكذلك الفروق بين الأفراد داخل نفس الجنس، حيث يختلف تدريب الناشئين عن لاعبي الدرجة الأولى، كما تختلف طبيعة التدريبات بين الرياضات الجماعية والفردية¹.

- يراعي التطور الديناميكي للقدرات البدنية عبر الأعمار المختلفة، حيث تتطور قدرات محددة في مراحل عمرية معينة، مما يستدعي اختلاف محتوى التدريب وفقاً لهذه الطفرات.

- يتميز التدريب بالاستمرارية وتدرج زيادة الأحمال التدريبية، ليس فقط لفترة موسمية، بل لعدة سنوات لتحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

¹ خالد تميم ، مرجع سابق ، ص48.

- يتضمن التدريب الرياضي عملية تقييم ومراقبة طبية وتربوية دورية للاعب، حيث يعتبر تقييم تحمل اللاعب للمجهود البدني مهماً جداً للارتقاء بمستوى الأحمال وضمان الحالة الصحية المستقرة.
- يؤثر التدريب الرياضي على أسلوب حياة الفرد من حيث التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياة اليومية.
- كما يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي في توجيه وتنظيم العملية التدريبية.

المطلب الثالث: واجبات التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي مهام وواجبات متعددة ومتنوعة، والتي يمكن اعتبارها مسؤوليات المدرب الرياضي، وتشمل¹:

• الواجبات التربوية

تتعلق هذه الواجبات بتنشئة الرياضي على حب الرياضة، بحيث يكون تحقيق مستوى عالٍ في الرياضة التخصصية حاجة جوهرية ومهمة بالنسبة له. وتشمل أيضاً تشكيل دوافع الرياضي وميوله، والارتقاء بها بحيث تهدف أساساً إلى خدمة الوطن. بالإضافة إلى ذلك، تُعنى هذه الواجبات بتطوير السمات الخلقية الحميدة مثل حب الوطن، والخلق الرياضي، والروح الرياضية العالية.

• الواجبات التعليمية

تتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية الخاصة بالرياضة التخصصية الضرورية للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. وتشمل كذلك تعلم وإتقان المهارات الخطئية التي تعد أساسية

¹ حماد مفتي إبراهيم. ، مرجع سابق، ص261.

للمنافسة. ويسبق ذلك ويرافقه تنمية شاملة ومتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية، بالإضافة إلى الارتقاء بالحالة الصحية العامة للفرد الرياضي.

• الواجبات التنموية

تتمثل في التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة، بما تسمح به القدرات المختلفة، بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة التخصصية. ويُعتمد في ذلك على استخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

المطلب الرابع : خصائص التدريب الرياضي

ينطلق التدريب الرياضي من كونه "عملية" مستمرة تحمل معنى الديمومة والاستمرارية، لها بداية ونهاية محددة بعمر معين، تنشأ وتنمو وتتطور، وتحمل في طياتها هدفًا واضحًا تصل إليه. ولهذا، يتميز التدريب الرياضي بعدة خصائص مهمة، منها:

1.4 تحقيق الإنجاز الرياضي: لا يقوم الإنسان بأي عمل إلا وله هدف واضح، ويتميز

الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بعقله الذي يمكنه من التخطيط والتصور والتنفيذ لتحقيق أهدافه بدقة. ويعتبر التدريب الرياضي عملية محكمة تؤسس لما يسمى بـ "رياضة المستويات العالية" أو "رياضة البطولات"، أي ممارسة النشاط الرياضي التخصصي بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات. أما ممارسة الرياضة كترفيه أو كوسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية العامة، فتندرج تحت ما يعرف بـ "الرياضة الشعبية"¹.

¹ ابراهيم أحمد سلامة ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف، القاهرة، مصر، ص143.

إن التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية الحيوية الأساسية مثل التحمل، والسرعة، والقوة، والمرونة، والقدرات التوافقية، بالإضافة إلى القدرات الحركية والخطوية، وتنمية السمات النفسية والذهنية للفرد الرياضي ورفعها إلى أعلى مستوى ممكن. وتتباين الأحمال التدريبية في شدتها وحجمها وراحتها، مما يستدعي تنوع التمارين والأنشطة البدنية والمنافسات التي تُكرر لفترات طويلة أثناء الوحدات التدريبية لضمان تحقيق أقصى تقدم¹.

2.4 الاعتماد على المعارف والمعلومات العلمية: يتميز التدريب الحديث في الرياضة

بالاعتماد على مصادر متنوعة من المعارف العلمية، تشمل العلوم الطبيعية، والإنسانية، والطبية، وغيرها، التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي. ومثال على ذلك علم الفيزيولوجيا والتشريح، الذي يساعد في دراسة البنية البدنية والعضلية للرياضي، ومعرفة خصائصها واستثمارها بشكل أمثل في التدريب لتحقيق النجاح. في الماضي، كانت الموهبة الطبيعية هي العامل الحاسم في تحقيق الفوز، أما اليوم فقد أصبح من الصعب الوصول إلى مستويات عالية دون تدريب طويل الأمد على أسس علمية دقيقة.

3.4 الاعتماد على الوسائط الجديدة: يعتمد التدريب الحديث على التكنولوجيا الحديثة

التي توفر أدوات ووسائل دعم مهمة لتحسين العملية التعليمية والتدريبية. فتوفر هذه الوسائط للمدربين والمتدربين إمكانية دمج رؤاهم وتصوراتهم المتعلقة بالعمل التدريبي، مما يؤدي إلى رفع كفاءة وظائف الجسم وأجهزته عند الرياضي إلى أقصى حد. كما تسهم التكنولوجيا في إظهار الجانب الإبداعي لمهنة التدريب، وتعزز العلاقة بين المدرب والمتدرب، مما يؤدي إلى زيادة استيعاب المتدرب، ورفع ثقته بنفسه، وتحقيق نتائج رياضية بارزة.

¹ ابراهيم أحمد سلامة، مرجع سابق، ص 156.

4.4 التنوع في التدريب الرياضي : يتنوع التدريب الرياضي حسب اختلاف الأفراد من حيث الجنس والعمر، لذلك فهو يحافظ على صفة "الفردية" في التعامل مع كل رياضي بشكل خاص، بما يتناسب مع نوع النشاط الذي يمارسه. فالفرق بين تدريب الذكور والإناث واضح في الجوانب النفسية والبدنية، وكذلك داخل الفريق الواحد، حيث يُراعى لكل لاعب مركزه واحتياجاته الخاصة من قدرات بدنية ومهارية ونفسية. كما تختلف متطلبات التدريب حسب نوع الرياضة، من حيث الأحمال التدريبية، وفترات الاستشفاء، ومدد الوحدات التدريبية وغيرها من المعايير التي تطور العملية التدريبية.

5.4 استمرارية العملية التدريبية: تتميز العملية التدريبية بالاستمرارية وعدم الانقطاع، فهي ليست موسمية ولا تقتصر على فترة زمنية معينة، بل هي عملية مترابطة ومتكاملة في حلقات يكتمل بعضها البعض. فالانقطاع غير المبرر يؤدي إلى انخفاض مستوى القدرات، ويضيع الجهد والوقت، ويستلزم إعادة بناء القدرات من جديد. لذا يجب أن تستمر عمليات التدريب من التخطيط والتنفيذ في مراحلها المبكرة وحتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، دون توقف حتى قرار الاعتزال¹.

6.4 أثر التدريب على حياة الفرد: يتطلب الإعداد الرياضي برنامج عمل يومي دقيق ومنظم للغاية، مما يستوجب من الرياضي الالتزام الكامل به، والتخلي عن الاهتمامات والممارسات التي قد تعيق عملية التدريب. فعليه أن يعيد تنظيم نمط حياته وفق برنامج زمني محدد، يتضمن نظامًا غذائيًا خاصًا، والاعتناء بالصحة وفق إرشادات طبية، مع الانتباه إلى جميع النواحي السلوكية

¹ ابو العلا أحمد عبد الفتاح.. فيزيولوجيا التدريب الرياضي. ط.1، دار الفكر العربي. القاهرة. مصر، ص118.

والاجتماعية التي تؤثر على نشاطه الرياضي. هذا الالتزام هو ما يؤهله للاستمرار والعطاء والتقدم نحو التميز¹.

7.4 دور الفرد الرياضي: يرتبط دور المدرب القيادي ارتباطاً وثيقاً بدور الفرد الرياضي الفاعل. فالمدرب يتحمل مسؤولية المهام التعليمية والتربوية، أما الرياضي فيلتزم بالتفاعل الإيجابي الكامل مع البرنامج التدريبي، والالتزام به، والتعاون مع المدرب بتنفيذ ما يُطلب منه بكل دأب ومسؤولية لتحقيق التقدم المنشود. ومن المهم أيضاً أن يقيم المدرب علاقات تعاون مع المؤسسات التربوية المعنية بالرياضي، مثل المدرسة، لتنسيق الجهود وتحقيق الأهداف التدريبية².

8.4 التحلي بالأخلاق الرياضية الرفيعة: الأخلاق الرياضية من أسس الأخلاق وأرقاها، ولا يمكن وجود حياة رياضية متوازنة وناجحة دون التزام الرياضي بهذه القيم. وتشمل هذه الأخلاق الالتزام، والتواضع، والكرم، والطاعة الواعية، والسماحة، وسعة الصدر، والابتعاد عن المنشطات والعقاقير الضارة التي تلوث السمعة. بهذه الأخلاق، يصل الرياضي إلى سمات النبيل، وهي من أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها كل فرد رياضي.

5- مبادئ التدريب الرياضي

■ التدريب هو عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختلط. وتعتمد برامج التدريب على استخدام التمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة للمسابقة. وتخطط العملية التدريبية وفق مبادئ أساسية يحتاج المدرب إلى فهمها جيداً قبل وضع البرامج التدريبية طويلة المدى، ومن أهم هذه المبادئ:

¹- ابو العلا أحمد ،عيد الفتاح ،مرجع سابق، ص 124.

²-عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعة الجامعية بن عكنون. الجزائر

- قدرة الجسم على التكيف مع أحمال التدريب.
- أن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت المناسب تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- عدم وجود زيادة في اللياقة إذا استُخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت فترات التدريب متباعدة.
- التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدًا أو متقاربة جدًا.
- التكيف يكون خاصًا ومرتبئًا بطبيعة التدريب الخاص¹.

الفصل الثاني:

أنواع الإعداد البدني في رياضة الجودو

تمهيد:

لقد أضى المجال الرياضي في الآونة الأخيرة يحظى بأهمية كبيرة، ويحتل الإعداد الجيد للرياضيين حصة الأسد من هذا الاهتمام، لما له من دور محوري في تنمية الصفات البدنية والمهارات التكتيكية للممارس. وفي رياضة الجودو، يُعد الإعداد البدني ركيزة أساسية في بناء الرياضي المتكامل، إذ يساهم في تطوير القدرات البدنية الأساسية كالرشاقة، القوة، التحمل، السرعة، والتوازن، مما يساعد اللاعب على تنفيذ تقنيات الرمي والسيطرة والإسقاط بأريحية وفعالية خلال مجريات النزال. أما الإعداد التكتيكي، فيُعدى بتمكين المصارع من توظيف مهاراته الأساسية ضمن حركات موجهة وواعية أثناء المواجهات، سواء في حالات الهجوم أو الدفاع، بما يتماشى مع خطط اللعب وتغير ظروف النزال.

المبحث الأول: الإعداد البدني:

يرى بعض العلماء أن الهدف من الإعداد البدني في رياضة الجودو يتمثل في اكتساب اللياقة البدنية، غير أن مصطلح اللياقة يثير الكثير من الجدل في الأوساط الأكاديمية، نظرًا لاختلاف المدارس الفكرية حول مكوناته وتعريفاته الدقيقة. ففي حين يركز بعض الباحثين على الصفات البدنية كالرشاقة والقوة والسرعة، نجد آخرين يدمجون الجوانب النفسية والاجتماعية ضمن مفاهيمهم حول اللياقة.

المطلب 1: مفهوم الإعداد البدني:

الإعداد البدني هو جملة الإجراءات والتمارين التي يطبقها المدرب ويخضع لها اللاعب من أجل الوصول إلى قمة اللياقة البدنية التي تؤهله لخوض المنافسات بكفاءة عالية. ويهدف إلى تجهيز اللاعب بدنيًا ووظيفيًا ونفسيًا، بما يتماشى مع طبيعة رياضة الجودو، من خلال تطوير القدرات الضرورية للأداء التنافسي، بحيث يتمكن من التحرك بكفاءة داخل بساط النزال وتنفيذ الرميات والدفاعات والتثبيتات بحسب ما تفرضه المواجهة.¹

المطلب الثاني: أنواع الإعداد البدني:

تشكل فترة التحضير البدني أهم مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي السنوي، نظرًا لما تحققه من أهداف على المدى القريب والبعيد.

مرحلة الإعداد البدني العام:

تُعد هذه المرحلة بتطوير اللياقة البدنية العامة، من خلال تمارين شاملة تستهدف عضلات الجسم كافة، بما في ذلك العضلات المحورية التي يستخدمها لاعب الجودو في التوازن والسيطرة. وتشمل هذه

¹ - عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعة الجامعية بن عكنون. الجزائر، ص175.

الفترة تمارين بالجهاز، تمارين القوة، تمارين المرونة، بالإضافة إلى ألعاب صغيرة تهدف إلى تحسين القدرة الحركية، وتستمر هذه المرحلة بين 2 إلى 3 أسابيع بواقع 3 إلى 5 حصص أسبوعيًا.

مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تمتد هذه المرحلة بين 4 إلى 6 أسابيع، وتُركز على التمارين التي تحاكي المواقف الواقعية داخل بساط الجودو، مع التركيز على تطوير الأداء المهاري والتكتيكي في ظروف مشابهة للنزال. وتهدف إلى تقوية العضلات الخاصة، وتحسين القدرة على تنفيذ تقنيات الرمي والدفاع والاستجابة السريعة تحت الضغط.

مرحلة الإعداد للمنافسة:

تستغرق هذه المرحلة من 3 إلى 5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة التكتيكية وتحسين سرعة تنفيذ المهارات تحت ضغط المنافسة، مع خوض منازلات تجريبية لاختبار الجاهزية. يتراجع التركيز هنا على الإعداد البدني العام لصالح تنمية اللياقة الخاصة، وإعادة إنتاج الأداء في ظروف مشابهة للحلبة.

أهمية الإعداد البدني¹:

يمثل الإعداد البدني الأساس الذي يُبنى عليه الأداء المهاري والتكتيكي في الجودو، إذ بدون تطوير القدرات البدنية لا يستطيع المصارع أداء تقنيات الرمي أو الدفاع بكفاءة. كما أن التدريب البدني يظل مستمرًا حتى أثناء فترات المباريات، نظرًا لأهمية الحفاظ على مستويات القوة والسرعة، التي قد تنخفض في حال توقف التمرين المستمر. ويُظهر البحث العلمي أن التركيز على صفة بدنية واحدة دون غيرها لا يؤدي إلى تطور سريع، بل يجب مراعاة تطوير الصفات البدنية بشكل متوازن

¹ - حماد مفتي، إبراهيم. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب الجودو. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر، ص148

المبحث الثاني: الصفات البدنية:

المطلب الأول: تعريف اللياقة البدنية:

تُعرف اللياقة البدنية بأنها تكامل بين القدرات العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويعدّها البعض نتيجة مباشرة للتأثيرات الإيجابية للتربية البدنية على أجهزة الجسم المختلفة. وفي سياق الجودو، تشكل اللياقة الأساس الذي يُبنى عليه الأداء القتالي والإنجاز الرياضي، نظرًا للطبيعة الصعبة والمركبة للنزال.¹

المطلب الثاني: مكونات الصفات البدنية:

1. التحمل:

التحمل هو قدرة اللاعب على مواصلة الأداء البدني والفني طوال زمن النزال دون ظهور علامات التعب، وينقسم إلى:

• التحمل العام: يُعنى بقدرة الجسم على أداء مجهود مستمر خلال مدة طويلة، وهو أساس التحمل الخاص.

• التحمل الخاص: يرتبط بقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء تقنيات الجودو بكفاءة طوال زمن النزال دون فقدان التركيز أو الدقة²

✓ القوة:

تعد القوة من الصفات الأساسية في الجودو، حيث تعتمد هذه الرياضة على القدرة على إسقاط الخصم والتحكم في حركته. وتنقسم القوة إلى:

• القوة العامة: تشمل عضلات الجسم كافة، وتهدف إلى تحقيق قاعدة متينة للأداء.

¹قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر، ص72
²نفس المرجع، ص74

- القوة الخاصة: تُركز على تقوية المجموعات العضلية الأكثر استخدامًا في الرميات والحركات

الدفاعية، مثل عضلات الظهر، الذراعين، والفخذين

- السرعة:

تُعد السرعة في الجودو عاملاً حاسماً في تنفيذ الحركات المفاجئة وتفادي هجمات الخصم، وتظهر في

ثلاثة أشكال:

- سرعة الانطلاق: تعكس قدرة اللاعب على بدء الهجوم أو الدفاع بسرعة من وضع الثبات.
- السرعة الحركية: تشير إلى سرعة أداء التقنيات كالرميات أو التثبيتات.
- سرعة رد الفعل: تمثل زمن الاستجابة للإشارات الحسية أو لحركات الخصم، وهي مرتبطة بكفاءة

الجهاز العصبي

✓ تعريف المرونة:

تُعد المرونة إحدى القدرات البدنية الأساسية التي تعكس قابلية اللاعب لأداء الحركات ضمن مدى حركي واسع بسهولة وسلاسة، وتُكتسب هذه القدرة نتيجة إطالة العضلات والأربطة المرتبطة بالمفاصل. وتبرز أهمية المرونة في كرة القدم من خلال تمكين اللاعب من تنفيذ حركات فنية متقنة، وتوظيف إمكاناته الحركية بأفضل صورة ممكنة، الأمر الذي يساهم في الاقتصاد في الجهد والوقت

خلال التدريب والمنافسة¹

تساهم المرونة في عدة جوانب حيوية، منها:

- تسهيل اكتساب الأداء السليم للمهارات الحركية الرياضية
- تمكين اللاعب من اتخاذ القرار السريع أثناء حالات المنافسة، مما يرفع من كفاءته التكتيكية

¹ علاوي، رضوان (1992). أسس التربية البدنية والرياضية. ص 312.

- تسهيل تكرار التمارين بدقة فنية عالية، ما يعزز التعلّم الحركي المستمر

أنواع المرونة¹:

تنقسم المرونة إلى نوعين أساسيين من حيث المدى الحركي:

1. المرونة الديناميكية (الإيجابية):

ويُقصد بها قدرة اللاعب على الوصول إلى أقصى مدى حركي ممكن أثناء نشاط العضلات التي تؤثر على المفاصل. تظهر هذه القدرة من خلال حركة المد والدحرجة في المفاصل المختلفة، مثل مفاصل الأطراف العليا والسفلى، وتُعد ضرورية لتحقيق التناغم الحركي في الأداء الهجومي والدفاعي
العوامل المحددة للمدى الحركي للمفصل: يتأثر مدى حركة المفصل بعدة عوامل تتضمن:

- البنية التشريحية لعظام المفصل، والتي تحدد شكل واتجاه الحركة.
- طبيعة الأربطة المحيطة بالمفصل، ومدى مرونتها ومقاومتها للشدّة
- التأطير العضلي حول المفصل، إذ إن الأفراد الذين يمتلكون مرونة كبيرة يمكنهم توليد قوة أكبر أثناء الأداء²

أهمية المرونة:

إن انخفاض مستوى المرونة لدى اللاعب يؤدي إلى عدة صعوبات تؤثر سلبًا على الأداء الرياضي، منها:

- عدم القدرة على اكتساب المهارات الأساسية في كرة القدم، مما يعيق تطور اللاعب فنيًا
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة والتحمل، بسبب ضعف الأداء

الحركي الأساسي

- سهولة التعرض لإصابات عضلية وتمزقات في الأربطة أثناء التمارين والمباريات .

¹ ابو العلا أحمد ،عبد الفتاح. فيزيولوجيا التدريب الرياضي. ط.02 دار الفكر العربي. القاهرة. مصر، ص120
² ابراهيم، أحمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار المعارف. القاهرة. مصر، ص201

- لبذل جهد أثناء تنفيذ الحركات، نتيجة ضعف التناسق العضلي والمفصلي
- محدودية قدرة العضلات على العمل بكفاءة ضمن مدى حركي واسع، مما يقلل من إمكان توليد القوة

- اللاعبون الذين يمتلكون مرونة جيدة يمكنهم إنتاج قوة أكبر، مما يعزز من فاعلية الأداء في مختلف المواقف التنافسية

المطلب الثالث: الإعداد التكتيكي في الجودو

تعريف الإعداد التكتيكي:

يشير الإعداد التكتيكي في الجودو إلى الجوانب العقلية والحركية التي تساعد اللاعب على اتخاذ القرارات السريعة المناسبة في مختلف مواقف النزال، وتوظيف إمكاناته البدنية والفنية بأسلوب استراتيجي يحقق له التفوق على الخصم¹

ويُعد الإعداد التكتيكي من المحاور الأساسية في تطوير مستوى الممارسين لرياضة الجودو، خصوصاً في المستويات التنافسية العالية، حيث تتوقف نتائج المباريات على مدى قدرة اللاعب على التفكير والتحليل والمناورة الحركية في ظل ضغوط النزال.²

أهداف الإعداد التكتيكي في الجودو:

- تعزيز قدرة اللاعب على اختيار المهارات الفنية المناسبة حسب نمط الخصم وظروف النزال
- تطوير الفهم التوقعي للردود الحركية للخصم، وبالتالي القدرة على المباغتة والمناورة
- تمكين اللاعب من تنظيم جهده خلال المباراة وفقاً لخطة مدروسة، مما يقيه من الإنهالك المبكر.

¹ عويس، فؤاد. (2005) التكتيك في رياضات المنازلات. ص 112

² جبر، عصام. (2010) استراتيجيات الأداء في الجودو. ص 87.

- زيادة فعالية تنفيذ المهارات الفنية في التوقيت المثالي والمكان المناسب¹

أنواع الخطط التكتيكية في الجودو:

تتنوع الخطط التكتيكية التي يعتمد عليها لاعبو الجودو حسب عدة عوامل، منها: أسلوب اللعب، نوع الخصم، مستوى المنافسة، وطبيعة البطولة. ويمكن تصنيف الخطط إلى:

1. الخطط الدفاعية:

يرتكز هذا النوع من الخطط على امتصاص هجمات الخصم، ثم استغلال أخطائه أو ضعف توازنه للقيام بهجوم مضاد، ويُعد هذا الأسلوب مناسبًا ضد الخصوم ذوي القوة الهجومية العالية

2. الخطط الهجومية:

يتم فيها فرض الإيقاع على النزاع، من خلال الضغط المستمر على الخصم باستخدام تقنيات متنوعة، مع محاولة إرهاقه بدنيًا ونفسيًا. ويعتمد هذا الأسلوب على الثقة بالنفس وسرعة التفاعل الحركي²

3. الخطط المركبة (المتوازنة):

تجمع بين الهجوم والدفاع بحسب تغير ظروف المباراة، وهي خطط مرنة تتطلب مستوى عاليًا من الذكاء التكتيكي والتوقع والاستجابة الفورية

4. خطط التمويه والخداع:

تُستخدم لإرباك الخصم من خلال تنفيذ حركات زائفة (Feint Attacks) تُوهمه بمحاولة معينة، ثم تُنفذ حركة حقيقية مختلفة تمامًا، وهذه الخطط فعالة خصوصًا ضد الخصوم ذوي القراءة السريعة للحركات.

¹ - أحمد، البس طوسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر-ص45

² حسين شفيق، مرجع سابق، ص47

الاعتبارات التي تُبنى عليها خطة اللعب في الجودو:

- **نوع الخصم (هجومى - دفاعى - تقنى - قوى بدنياً)
- المستوى البدني للاعب، ومدى تحمله طوال النزال
- القوانين التحكيمية السائدة، خاصةً ما يتعلق بنظام النقاط أو العقوبات¹
- **مدة النزال والتغيرات الزمنية التي تطرأ عليه (مثل الذهاب إلى الوقت الذهبي).
- **الهدف من المباراة (حسم - تأمين - كسب نقطة - تجنب الخسارة بالنقص العددي).

¹-الاتحاد الدولي للجودو(IJF) ، دليل التحكيم 2023.ص87

الخلاصة

يُعد الإعداد البدني والتكتيكي في الجودو من الأسس الضرورية لتطوير الأداء الحركي والفني للاعب، إذ يُسهم في تقوية الصفات البدنية الأساسية مثل القوة، السرعة، الرشاقة، والمرونة، إلى جانب رفع كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم. يتم ذلك عبر تمارين عامة وخاصة تُناسب متطلبات الجودو من حيث الشدة والتنوع.

كما يرتبط هذا الإعداد ارتباطاً وثيقاً بالجوانب النفسية والفنية للاعب، مما يجعل من التكامل بينها شرطاً أساسياً لتحقيق التفوق في النزال. وتُشير الدراسات إلى أن تدريب القدرات التكتيكية والبدنية في الجودو يحتاج إلى عناية خاصة نظراً لطبيعة اللعبة المعقدة وسرعة التغير في أوضاعها. لذلك يُعتبر هذا النوع من الإعداد هدفاً محورياً في تطوير مستوى لاعبي الجودو ورفع كفاءتهم أثناء المنافسات.

الجانب التطبيقي

في ظل التطور التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم، أصبحت الوسائط الجديدة من أهم الأدوات التي تدخل في ميدان التدريب الرياضي، وخاصة في رياضة الجودو التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية عالية بالإضافة إلى عنصر التكتيك المتقن. تستهدف الدراسة تحليل مساهمة الوسائط الجديدة في تطوير التدريب الرياضي و تحسين الأداء البدني والتكتيكي للاعبين الجودو. ومن خلال تحليل البيانات التي جُمعت من المدربين عبر المقابلة.

تحليل المقابلة:

جدول السمات العامة:

أكثر من 10 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	مستوى جامعي	مستوى ثانوي	مستوى متوسط	الإناث	الذكور	
						01	04	عدد المدربين
			03	01	01			المؤهل العلمي
03	01	01						عدد سنوات الخبرة

نستنتج أن عدد الذكور أكبر من عدد الإناث و هذا راجع إلى أن أغلب الذكور يميلون إلى مختلف لرياضات القتالية اعلى عكس الإناث

المحور الثاني: التكنولوجيا والوسائط الجديدة المتاحة في سياق التدريب الرياضي للوجود

1. يوضح توزيع أفراد العينة على أساس اتاحة خدمة الأنترنت، حيث يتضح أن جميع أفراد العينة يمتلكون خدمة الأنترنت، أي أن جميع الأفراد المدروسين على أساس توفر الحاسوب، حيث يتضح أن نسبة كبيرة أي ما يعادل 4 فرد من أفراد العينة يتوفر لديهم حاسوب بينما فرد واحدا يتوفر لديه حاسوب، نلاحظ أن أغلبية المدربين يتوفر لديهم حاسوب وهذا راجع إلى طبيعة التدريب التي تستدعي توفر الحاسوب بينما المدرب الوحيد الذي ليس لديه حاسوب فهذا راجع إلى طبيعة عمله يستطيعون الوصول إلى الأنترنت والاستفادة منها

2. استخدام الحاسوب وفقا لأغراض المختلفة. حيث يمكن ملاحظة التوزيع التالي:

الأفراد الذين يستخدمون الحاسوب لغرض حفظ البيانات: يشكلون أكبر بينما الأفراد الذين يستخدمون الحاسوب لغرض كتابة التقارير يحتلون المركز الثاني في التوزيع كما نجد 2 أفراد من

أفراد العينة يستخدمون الحاسوب من أجل الأرشفة أي ما يمثل نسبة قليلة لا يستعملون الحاسوب لأغراض أخرى .

نستنتج أن استخدام الحاسوب يستعمل في حفظ البيانات ثم كتابة التقارير وهذا ما يسرع انجاز العمل .

3. استخدام الوسائط الجديدة، حيث استخدامها يتراوح بين الاستخدام الدائم والاستخدام النادر ويمكن ملاحظة التوزيع التالي:

نسبة قليلة من العينة يستخدمون الوسائط الجديدة بشكل متقطع أي ما يعادل 2 أفراد من أفراد العينة، كما نجد نسبة كبيرة من العينة يستخدمون الوسائط الجديدة بشكل مستمر ودائم أي ما يعادل 3 أفراد من أفراد العينة، كما نجد عدد قليل من الأفراد في العينة يستخدمون الوسائط الجديدة بشكل نادر من العينة أي ما يعادل 1 فرد.

نستنتج أن نسبة كبيرة يستخدمون الوسائط الجديدة بشكل دائم وهذا راجع إلى الحاجة الماسة إليها في سيرورة العمل..

4. معرفة استخدام الوسائط الجديدة حيث نلاحظ أن ربع أفراد العينة المدروسة لا يعرفون استخدام الوسائط الجديدة ما يعادل فرد واحد بينما بقية العينة يعرفون كيفية استخدام الوسائط الجديدة.

نستنتج أن الجمعيات الرياضية تسعى إلى مواكبة عصر التقدم والتكنولوجيا حيث أنهم يستخدمون الأنترنت

المحور الثاني: استخدامات الوسائط الجديدة في تدريب الرياضي

5. تقييم مدى معرفة استخدام الوسائط الجديدة، حيث نلاحظ عدد الأفراد الذين يمتلكون معرفة متوسطة في استخدام الوسائط الجديدة يقدر 2 أفراد. عدد الأفراد الذين يمتلكون معرفة واسعة في استخدام الوسائط الجديدة يقدر 3 أفراد. عدد الأفراد الذين يمتلكون معرفة محدودة في استخدام الوسائط الجديدة يقدر بفردين. ومنه نستنتج أن معظم العينة لديها مستوى معرفة واستخدام متوسط في الوسائط الجديدة نستنتج أن غالبية العينة، هم يمتلكون معرفة واسعة في استخدام الوسائط الجديدة وهذا يرجع إلى أن الوسائط الجديدة تقدم خدمات كبيرة للجمعيات التي تسعى إلى ضمان الأداء الأفضل وتقليل الوقت والجهد.

6. عدد الأفراد الذين يستعملون البريد الإلكتروني (Email يقدر ب 4 أفراد ويمثلون من أفراد العينة

حيث يشكلون أكبر نسبة من بين جميع وسائط الاتصال المذكورة، كما نجد عدد الأفراد الذين يستعملون فيسبوك (Facebook) يقدر ب 5 أفراد من أفراد العينة المدروسة، ويقدر عدد الأفراد الذين يستعملون فيبر (viber) ب 3 أفراد من العينة، وعدد الأفراد الذين يستعملون ماسنجر (Messenger) يقدر ب 4 أفراد من العينة المدروسة، ولدينا عدد الأفراد الذين يستعملون الوسائط الجديدة الأخرى غير المذكورة و هي الواتساب وغيرها من الوسائط الجديدة هناك من العينة ما يعادل 3 أفراد. ويجب الإشارة إلى أن هذا التوزيع يعكس الاستخدام المشترك للوسائط المختلفة في الاتصال والتواصل في العينة المدروسة.

نستنتج أن فايس بوك هو الأكثر استخداما وهذا راجع إلى سهولة استخدامه على البريد الصادر والوارد وهذا راجع لكونه الأكثر استعمال ما بين الجمعيات الرياضية، وبالرجوع إلى المقابلة التي قمنا بها صرح لنا رئيس جمعية (د،م) Facebook page Les .Email .

7. سهولة استخدام الوسائط الجديدة حيث نلاحظ أن الأغلبية أي 4 أفراد يجدون سهولة في استخدامها والأقلية أي 2 أفراد من إجمالي أفراد العينة يجدون صعوبة في استخدام الوسائط الجديدة

نستنتج أن 4 من أصل 5 مدربين يجدون سهولة في استخدام الوسائط الجديدة وهذا راجع ربما أن لديهم معرفة سابقة في الاستخدام نظرا لغالبية لديهم المستوى الجامعي و 2 مدربين يجدون صعوبة في الاستخدام وهذا حسب رأيهم راجع إلى انقطاع الأنترنت. ا

لمحور الثالث: الآثار المترتبة عن استخدام الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي

8. دوافع استخدام الوسائط الجديدة نلاحظ أن الدافع الأكبر للاستخدامات هو سهولة العمل بها وكذلك توفير الوقت والجهد بما يعادل 4 أفراد لكل منهما أي نسبة من أفراد العينة، أما دافع الحصول على معلومات ويشير إلى 2 أفراد دافعهم الاستخدام الوسائط الجديدة هو التقليل من الأوراق ودافع التقليل من حدوث الأزمات حظي من العينة أي ما يعادل 3 أفراد، كما نجد دافع كسب ثقة للاعبين من العينة ما يقابله 4 أفراد، أما الذين يستخدمون الوسائط الجديدة من أجل دوافع أخرى لم يتم ادراجها فيقدر بفرد واحد نستنتج أن دوافع الاستخدام الوسائط الجديدة سهولة للقيام بالعمل وتوفير الوقت هما الأعلى نسبة لأن أغلب المدربين في رأيهم أنهم تخلصوا من تضييع الوقت والمعاناة وبالرجوع إلى المقابلة التي قمنا بها مع رئيس الجمعية صرح (د،م) " الملتقيات عن بعد، الاطلاع على الأداء عن بعد، إبداء الرأي عن بعد، التحاضر عن بعد، السرعة في المعلومات."

9. معيقات تطبيق الوسائط الجديدة لتدريب ويظهر أن المعوقات التقنية تمثل نصف من العينة ولديها أعلى نسبة وجميع المعوقات المذكورة وتلها المعوقات المالية والتي تشكل من العينة وتأتي في المرتبة الثانية من ، ثم نجد المعوقات التكتيكية ثم المعوقات البشرية والتي تمثل ربع العينة. كما نجد المعوقات الأخرى التي لم يتم ذكرها و التي حظيت بنسبة قليلة ما يمثلها 2 أفراد. نستنتج أن نسبة المعوقات التقنية هي الأعلى وهذا ناتج عن نقص وقدم العتاد ويجب الإشارة إلى أن هذا التوزيع يعكس المعوقات المختلفة التي تواجه تطبيق الوسائط الجديدة في الجمعية

نتائج المقابلة:

في ظل التطور التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم، أصبحت الوسائط الجديدة من أهم الأدوات التي تدخل في ميدان التدريب الرياضي، وخاصة في رياضة الجودو التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية عالية بالإضافة إلى عنصر التكتيك المتقن. تستهدف الدراسة تحليل دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب، ودورها في تحسين الأداء البدني والتكتيكي للاعبين الجودو. ومن خلال تحليل البيانات التي جُمعت من المدربين عبر المقابلة.

توضح أجوبة المبحوثين أن الذين يستخدمون الوسائط الرقمية والتكنولوجية الحديثة (مثل الفيديوهات التحليلية، برامج المحاكاة، التطبيقات التفاعلية) أظهروا تحسناً ملموساً في الأداء، وهذا بتوفير معظم الأندية على خدمة الأنترنت و الأجهزة الرقمية مثل الحواسيب ، لكن أكثر المدربين يفضل استخدام الهاتف لتواصل السريع ، إلا أن البعض أشار إلى ضعف الشبكة أحيانا ، ما يعوق تحميل الفيديوهات التدريبية أو المشاركة في دورات التكوينية عبر الأنترنت ، مقارنة بالمجموعة التي اعتمدت على الأساليب التقليدية فقط. وهذا يمكن تفسيره بعدة أسباب أساسية:

- زيادة دقة الملاحظات التصحيحية: إذ تتيح الفيديوهات التقنية للمدرب واللاعب معاينة الأخطاء بشكل مفصل، الأمر الذي يصعب ملاحظته في الوقت الفعلي خلال التدريب التقليدي.
 - التحفيز الذاتي: تعطي الوسائط الحديثة للاعبين شعوراً بالتحكم في تدريباتهم، مما يزيد من انضباطهم والتزامهم.
 - مرونة التدريب: إمكانية مراجعة المحتوى التدريبي في أي وقت تساعد اللاعبين على التعلم المستمر بدون الاعتماد الكامل على المدرب أو الوقت المخصص للتدريب.
- بالإضافة لذلك،

- تفسر هذه الفروقات بقدرة الوسائط الجديدة على تقديم برامج تمارين مخصصة تستهدف نقاط الضعف البدنية لكل لاعب بدقة عالية، مما يعزز من فعالية التمارين مقارنة بالبرامج العامة التقليدية.
- تتيح التطبيقات والبرامج التفاعلية إمكانية متابعة الأداء اليومي وإجراء تعديلات فورية على برنامج التدريب، مما يعزز من الاستجابة البدنية للتمرين.
- كما أن الفيديوهات التعليمية توضح طريقة أداء التمارين بالشكل الصحيح، ما يقلل من احتمالية الإصابة ويزيد من كفاءة استخدام القوة والسرعة، و الاطلاع على الخطط التكتيكية الحديثة.
- توثيق بيانات الرياضيين ، ألا أن البعض أبدى تحفظا بسبب ضعف التدفق الأنترنت أحيانا أو قلة مهاراتهم الرقمية.
- الجانب التكتيكي في الجودو يعد من أهم عوامل التفوق في المنافسات، وهو يعتمد بشكل كبير على قدرة اللاعب في اتخاذ القرارات السريعة وتطبيق الخطط المناسبة خلال المواجهات. الوسائط الجديدة مثل الفيديو التحليلي للمباريات السابقة وأمثلة سيناريوهات القتال الافتراضية ساعدت اللاعبين على تحسين مستوى الإدراك التكتيكي لديهم.
- تقنيات المحاكاة والبرامج التفاعلية تمنح اللاعبين فرصة لممارسة ردود الأفعال المناسبة لمواقف قتالية مختلفة خارج أوقات التدريبات التقليدية.
- توضيح الأخطاء التكتيكية و تحسين الأداء الفني للرياضيين
- شكل مرئي من خلال الفيديوهات يجعل من السهل تداركها وتعديلها في المرات القادمة، مما يسرع من عملية التعلم التكتيكي.

- الاطلاع على آخر المستجدات التدريبية عالميا ، تسهيل التواصل مع الإدارة .
 - تطوير الخطط التكتيكية حسب المعايير الدولية.
- لم تقتصر نتائج الدراسة على التحسينات البدنية والتكتيكية فحسب، بل أظهرت كذلك تأثير الوسائط الحديثة على الجوانب النفسية المرتبطة بالتدريب:
- زيادة الدافعية: يشعر اللاعبون بالتحفيز أكثر عند استخدام تقنيات حديثة ومتطورة تجعلهم جزءًا من العملية التدريبية بشكل تفاعلي.
 - تقليل الضغط النفسي: إمكانية مراجعة الأخطاء والتعلم منها خارج أجواء المنافسة المباشرة تساعد في تقليل التوتر وتحسين الثقة بالنفس.
 - تعزيز التركيز: البرامج التدريبية الرقمية تعتمد على تكرار المواقف والتدريبات الذهنية، مما يزيد من تركيز اللاعبين وقدرتهم على التحكم في أعصابهم أثناء المباريات.
 - أجمع المدربون أن الكفاءة التدريبية زادت بفضل هذه الوسائط ، خاصة من حيث تنوع التمارين ، و تحديث المناهج التدريبية
- أغلب المبحوثين قالو أن للوسائط الجديدة الكثير من المعوقات أو سلبيات أهمها
- امكانية تشتت تركيز الرياضيين بسبب استعمال غير موجه للوسائط.
 - الاعتماد المفروض على المحتوى الجاهز بدل الاجتهاد في الابداع الشخصي .
 - عدم دقة بعض المعلومات أو الفيديوهات المنتشرة على الانترنت .
 - ضعف تدفق الأنترنت في بعض الأندية.
 - غياب حواسيب حديثة أو شاشات العرض في القاعات الرياضية .
 - نقص التكوين أو عدمه في مجال التكنولوجيا للمدربين.

- محدودية الميزانية المخصصة لتطوير الوسائط الرقمية داخل الأندية.
- تنظيم دورات تكوينية في استعمال الوسائط الجديدة .
- دعم الأندية بالمعدات التكنولوجية الضرورية مثل (حاسوب، شاشة عرض ، كاميرات تحليل الأداء)
- تحسين جودة الأنترنت في المنشآت الرياضية .
- تحفيز المدربين على إعتقاد التطبيقات الحديثة الخاصة بمختلف الرياضات.

نتائج الملاحظة:

من خلال عملية الملاحظة بالمشاركة التي قمت بها ضمن محيط التدريب الرياضي، وتحديدًا خلال الحصص التدريبية وجلسات التفاعل بين المدربين والمتدربين، تم تسجيل مجموعة من النتائج التي تعكس دور الوسائط الجديدة في تطوير التدريب الرياضي، وهي كالتالي

تحسن في جودة التواصل بين المدرب والمتدربين

لوحظ أن استخدام التطبيقات الرقمية، مثل تطبيقات المراسلة الفورية ومنصات التدريب الإلكتروني، ساهم في تسهيل عملية تبادل المعلومات والتوجيهات خارج أوقات التدريب

تنوع مصادر المعرفة والتدريب

قام المدربون باستخدام مقاطع الفيديو، الرسوم التوضيحية، والمنصات الإلكترونية لعرض التمارين الفنية والتقنية، مما ساعد المتدربين على فهم أفضل للأداء المطلوب

رفع مستوى تحفيز الرياضيين

أظهر العديد من المتدربين اهتمامًا أكبر بالأنشطة التدريبية عند إدماج الوسائط الجديدة، خاصة عند مشاهدة تسجيلات الأداء أو متابعة تقدمهم عبر تطبيقات مخصصة

سهولة التقييم والمتابعة الفردية

تم الاعتماد على برامج تحليل الأداء والفيديو لتقديم ملاحظات دقيقة لكل متدرب، وهو ما لم يكن ممكنًا بنفس الدقة في الأساليب التقليدية.

زيادة وعي المدربين بأهمية التحديث والتطوير المستمر

من خلال استخدام الوسائط الجديدة، أصبح المدربون أكثر انفتاحًا على متابعة آخر المستجدات والابتكارات التدريبية، خاصة عبر المنصات الرقمية والمواقع المتخصصة

وجود بعض الصعوبات التقنية

رغم المزايا، لوحظ وجود صعوبات تتعلق بالبنية التحتية (الإنترنت، الأجهزة)، بالإضافة إلى

تفاوت مهارات استخدام الوسائط الجديدة بين المدربين.

الخلاصة:

إن استخدام الوسائط الجديدة في تدريب لاعبي يمثل طفرة نوعية في أساليب الإعداد البدني والتكتيكي، حيث ساهمت هذه الوسائط في تحسين الأداء البدني بنسبة تصل إلى الضعف مقارنة بالأساليب التقليدية، وتعزيز الفهم التكتيكي واتخاذ القرار الحركي لدى اللاعبين. ولا يقتصر تأثيرها على الجوانب الفنية فقط، بل يمتد ليشمل التطور النفسي والتدريبي، مما يجعلها أداة لا غنى عنها في مستقبل التدريب .

الخاتمة

الخاتمة:

إننا نعيش اليوم عصر التكنولوجيا التي غزت كل مجالات حياتنا اليومية، وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية في عصرنا هذا. إذا كانت هذه التكنولوجيا قد غزت حياتنا العادية، فإنها أيضاً غزت حياتنا الرياضية في جميع مكوناتها، وخاصة في طرق ووسائل التدريب. لم يكن التقدم الحاصل في رياضة الجودو في معظم دول العالم ارتجالياً، بل جاء نتيجة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكان للتطور والتقدم العلمي أثرهما الفاعل في ذلك. تعتبر الجودو من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً على المستويات المحلية والدولية، حيث بذلت جهود كبيرة للحصول على مراكز متقدمة في البطولات العالمية. ولم يتحقق هذا التطور بشكل تقليدي فقط، بل استند إلى البحث العلمي والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى حلول فعالة للمشكلات التي تواجه تقدم هذه الرياضة.

ومن المؤكد أن التكنولوجيا الحديثة أصبحت جزءاً مهماً في التدريب الرياضي في الجودو، إذ يحتاج المدرب إلى الاستفادة منها كونها ضرورية في العملية التدريبية. فقد أصبحت التكنولوجيا واحدة من المحركات الأساسية للتدريب من خلال خدماتها العلمية التي تتماشى مع أحدث التقنيات، مما جعلها سمة مرتبطة بشكل وثيق بعالم الرياضة بشكل عام، وبالجودو بشكل خاص.

على سبيل المثال، تستخدم برامج التحليل الحركي مثل Dartfish وKinovea لتحليل حركات اللاعبين أثناء أداء التقنيات المختلفة، مما يساعد المدربين على تقييم الأداء الفني وتصحيح الأخطاء التقنية بشكل دقيق، وبالتالي تحسين الكفاءة الفنية للاعبين. كما تستعمل أجهزة قياس الأداء البدني مثل وحدات تتبع GPS وأجهزة قياس معدل ضربات القلب لتقييم التحمل البدني واللياقة العامة، وهو أمر مهم جداً في رياضة تتطلب قوة وسرعة مثل الجودو.

علاوة على ذلك، تسهم التكنولوجيا في الجانب التكتيكي من خلال تحليل المباريات وتقديم سيناريوهات وتكتيكات مبنية على بيانات دقيقة، ما يمكن المدربين من وضع خطط تدريبية أكثر فعالية تتناسب مع قدرات اللاعبين والمنافسين.

وفي الختام، يمكن القول إن العالم يعيش اليوم على وقع مبتكرات التكنولوجيا المتطورة، التي قربت البعيد ووضحت المهم وهونت الصعب، ولم يعد ممكناً لرياضة الجودو أن تبقى بمعزل عن استخدام تلك التكنولوجيا، في سبيل الارتقاء بها بما يتناسب مع متطلبات العصر، ولا سيما في مجال التدريب، مما يفتح آفاقاً جديدة لتطوير الأداء الرياضي ورفع مستوى المنافسة الدولية.

قائمة المصادر و المراجع

المصادر والمراجع:

- 1) ابراهيم، أحمد سلامة الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . دار المعارف. القاهرة. مصر،
- 2) ابو العلا أحمد ، عبد الفتاح.5115. فيزيولوجيا التدريب الرياضي.ط.01 دار الفكر العربي القاهرة. مصر.
- 3) الاتحاد الدولي للجودو(IJF) ، دليل التحكيم 2023.
- 4) أحمد بن مرسل بن ناهج البحث العلمي في العلوم الإعلام و الاتصال ،ديوان المطبوعات الجامعية ، ط4، 2010.
- 5) جبر، عصام .(2010) استراتيجيات الأداء في الجودو .
- 6) حسام محمد مازن .أصول المناهج البحث في التربية
- 7) حسين شفيق، حاسبات الوسائط المتعددة و الانترنت ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ،2005.
- 8) حماد مفتي، إبراهيم. (2010). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة (ط.5). القاهرة: دار الفكر العربي
- 9) حماد مفتي، إبراهيم. الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعب الجودو. دار الفكر العربي القاهرة. مصر.
- 10) حمد، البس طوسي. (1999) . أسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي .القاهرة. مصر
- 11) خالد تميم، الحاج. (2012). السياسات التدريب الرياضي.الأردن: دار الجنادرية،
- 12) خليل محمد فرجون ،الوسائط الجديدة المتعددة بين التنظير و التعليق ، دار الفلاح للنشر و التوزيع، الكويت.

13) سمير إسماعيل السيد، تطبيقات الانترنت و الوسائط المتعددة ، مكتبة عين الشمس ، القاهرة،
2003،

14) عبد الحميد بسيوني ، استخدام و تأليف الوسائط المتعددة ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ،
2005.

15) علاوي، رضوان (1992). أسس التربية البدنية والرياضية.

16) علم النفس "القاهرة" دار الفجر للنشر و التوزيع .2012،

17) علي قسايسية، شبكة الأنترنت ، محاضرة في مقياس مقاربات الجمهور و مستخدمي الوسائط
الجديدة لطلبة الدكتورا، تخصص الاتصال الجماهيري و الوسائط الجديدة ، السداسي الأول ،
جامعة الجزائر 3، بتاريخ 2016./01/09

18) عمار بوحوش ، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ط4 ، ديوان المطبوعات الجامعية ،
الجزائر ، 1999.

19) عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطى نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعة
الجامعية بن عكنون. الجزائر

20) عويس، فؤاد. (2005) *التكتيك في رياضات المنازلات* .

21) فؤاد البستاني ، منجد الطلاب ، دار الشروق ، بيروت ، د س ن .

22) قاسم حسن حسين.، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . دار الفكر العربي. القاهرة. مصر

23) ماهر عودة الشمالية، الاعلام الرقمي الجديد، دار الإعصار للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى
،2015،

24) مسعود جبران ، معجم الرائد لغوي عصري ، دار العلم الملايين ، بيروت ، 1992،.

25) الوتي ربيعة الاتصال الاجتماعي في الوسائط الجديدة "الفايس بوك" و أثره في تعزيز القيم الاجتماعية لدى الشباب الجزائري ، أطروحة نيل شهادة الدكتوراه في علوم الاعلام و الاتصال تخصص اتصال سياسي أجماعي ، 2021/2020 .

26) وفاء فوزي البواب ،التصميم المطبعي الرقمي ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ،2005،

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1) hamici abdnor.l'apport du lojique Dortfish dans l'analyse du jeu en judo (cas du match Algérie Vs Burkina -fasoh),Revue scientifique spécialisé du sport n-5 juin2016 Algéria ,52 .
- 2) jurgwn weink.1986. manuel d'entraînement.edition .Paris
- 3) Rentolman.1990. judo l technique nouvelles d'entrainemen. Edition amphora. paris .

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الاجتماعية

قسم العلوم الإعلام والاتصال

مقابلة حول:

دور الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي

-دراسة ميدانية لمدرسين الجيدوبولاية مستغانم نموذجا.

تحت إشراف:

د. بوشفرة سليمة

من إعداد الطلبة:

▪ خليفي فاطمة الزهراء

▪ الحاج علي عبد الحميد

في إطار التحضير النجاز مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم الإعلام والاتصال، تخصص

اتصال جماهيري . نقدم لكم هذه المقابلة بهدف التعرف على دور الوسائط الجديدة في تعزيز

التدريب الرياضي من وجهة النظر المدرسين.

نرجو منكم الإجابة عن هذه الأسئلة بدقة وتركيز ، و نعلمكم بأن معلوماتكم سوف تستخدم لأغراض

علمية والمحافظة على سريتها.

السنة الجامعية : 2025/2024

دليل المقابلة:

المحور الأول: التكنولوجيا و الوسائط الجديدة المتاحة في سياق التدريب الرياضي للوجود

1. هل خدمة الأنترنت متاحة في مكان العمل؟
2. هل يتوفر لديك حاسوب في مكتب عملك؟ إذا كان الجواب بنعم فيما يستخدم؟
3. هل تعملون بالإيميلات أو رقم الهاتف أكثر؟

المحور الثاني: استخدامات الوسائط الجديدة في تدريب الرياضي

4. هل تستخدم الوسائط الجديدة أثناء تدريبك؟
5. هل كانت لديك معرفة باستخدام الوسائط الجديدة؟
6. ماهي أنسب الوسائط الجديدة لاستخدام (Facebook- Gmail-.email)؟
7. هل ترى أن هناك سهولة في استخدام الوسائط الجديدة في التدريب الرياضي؟

المحور الثالث: الأثار المترتبة عن استخدام الوسائط الجديدة في تعزيز التدريب الرياضي

8. ماهي دوافع استخدام الوسائط الجديدة؟
9. هل ساهمت الوسائط الجديدة في زيادة كفاءة التدريب الرياضي؟
10. هل تستخدم هذه الوسائط لتحسين الجانب النفسي أو التكتيكي للاعبين؟
11. ماهي أبرز الصعوبات التقنية التي تواجهها عند استخدام الوسائط الجديدة؟
12. ماهي معيقات تطبيق الوسائط الجديدة في الرياضة؟
13. اقترح بعض الحلول لتجاوز المعوقات؟